

Gli editoriali.

Bubble Tea: cos'è la bevanda estiva che ha conquistato il mondo

Scopri cos'è il bubble tea, da dove arriva, come si prepara e perché sta diventando la bevanda più amata dell'estate!

Il tè è una delle bevande più diffuse al mondo, e nel corso degli anni ha dato vita a innumerevoli varianti: dal classico tè verde giapponese al chai indiano, passando per il matcha, il tè alla menta e agli infusi alla frutta. Tra queste, una delle versioni più originali e amate soprattutto dai giovani è il **bubble tea**, perfetto da gustare freddo in estate.

Ma **cos'è il bubble tea** esattamente? Questa bevanda colorata, divertente e dolce ha conquistato tutti, grazie alle sue palline morbide e gommosi e ai tantissimi gusti disponibili. Scopriamo insieme cos'è e come si può preparare a casa

Cos'è il bubble tea?

Il **bubble tea**, conosciuto anche come **boba tea**, è una bevanda a base di tè originaria di Taiwan. La sua particolarità sono le **palline** che si trovano sul fondo del bicchiere, che si possono masticare mentre si beve. Ma con cosa è fatto il bubble tea? Esistono molte varianti, ma in genere la base è composta da tè (nero o verde), latte o succhi di frutta, zucchero o sciroppo, palline di tapioca o popping boba (palline alla frutta che esplodono in bocca) e ghiaccio. La combinazione di questi ingredienti dà vita a una bevanda rinfrescante, dolce e personalizzabile.



L'origine del bubble tea: da dove nasce questa bevanda?

Per scoprire le origini del bubble tea, dobbiamo fare un salto indietro fino agli **anni '80 a Taiwan**. Il bubble tea è nato in una **sala da tè di Taichung**, dove un barista ebbe l'idea di aggiungere delle **palline di tapioca** a un **tè freddo al latte**. Il risultato fu così sorprendente che la bevanda iniziò a diffondersi rapidamente in tutta l'isola.

Negli anni '90 il bubble tea sbarcò in Giappone, Corea del Sud e poi negli Stati Uniti, diventando una vera e propria moda globale. Oggi lo si può trovare in quasi ogni grande città del mondo, con decine di varianti e gusti.

Di cosa sono fatte le palline del bubble tea?

Una delle domande più comuni quando ci si ritrova a provare questa bevanda è: di cosa sono fatte le palline del bubble tea? Ci sono principalmente due tipi di "perle" usate nel bubble tea:

- **Palline di tapioca** (chiamate anche boba classiche): sono fatte con farina di tapioca, derivata dalla radice di manioca. Sono nere o scure, hanno una consistenza gommosa (simile a una caramella morbida) e sono insapori, ma spesso vengono cotte con zucchero di canna o miele per renderle dolci.
- **Popping boba**: sono palline alla frutta realizzate con una tecnica chiamata sferificazione. All'interno contengono un liquido che esplode in bocca, regalando una sensazione rinfrescante e sorprendente. I gusti più comuni sono fragola, mango, lici (frutto asiatico) e mirtillo. Al posto di queste palline oggi si utilizzano anche semplicemente dei pezzi di frutta.

Quante calorie ha un bubble tea?

Il bubble tea contiene molte calorie? La risposta dipende dalla versione e dagli ingredienti scelti. In media:

- **Bubble tea classico** (con tè, latte, zucchero e tapioca): tra le **250 e le 400 calorie** per bicchiere.
- **Versione alla frutta con popping boba**: tra le **200 e le 350 calorie**, a seconda del livello di zucchero.
- Se si usa **tè senza zucchero** e si evitano le palline, le calorie possono scendere **sotto le 150**.

Per ridurre le calorie si possono scegliere opzioni con meno zucchero, latte vegetale non zuccherato, oppure ridurre la quantità di palline.

Come fare il bubble tea a casa

Fare il bubble tea a casa è più semplice di quanto si pensi. Ecco la ricetta base per preparare il **bubble tea classico**:

Ingredienti:

- 1 bustina di tè nero (o 1 cucchiaino di tè sfuso)
- 2 cucchiaini di perle di tapioca
- 200 ml di acqua
- 100 ml di latte (vaccino o vegetale)
- 1-2 cucchiaini di zucchero o sciroppo
- Ghiaccio

Procedimento:

1. **Prepara il tè:** fai bollire l'acqua, aggiungi il tè e lascia in infusione per 5-10 minuti. Filtra e lascia raffreddare.
2. **Cuoci le perle di tapioca:** mettile in acqua bollente e cuoci per circa 20-30 minuti, poi scolale e sciacquale con acqua fredda. Puoi lasciarle a riposo in sciroppo di zucchero per renderle più dolci.
3. **Assembla la bevanda:** in un bicchiere grande, metti le perle sul fondo, aggiungi ghiaccio, versa il tè e il latte. Mescola bene.
4. Servi con una cannuccia larga adatta alle bevande dense.

Come fare il bubble tea alla frutta

Il bubble tea alla frutta è una variante fresca e colorata, perfetta per l'estate. Ecco una semplice ricetta per farlo:

Ingredienti:

- 1 bustina di tè verde (o infuso alla frutta)
- 150 ml di succo di frutta (es. mango, fragola, pesca)
- Popping boba (palline alla frutta)
- Zucchero o sciroppo a piacere
- Ghiaccio

Procedimento:

1. Prepara il tè o l'infuso e lascialo raffreddare.
2. In un bicchiere grande, metti le **popping boba** sul fondo.
3. Aggiungi ghiaccio, tè e succo di frutta.

4. Dolcifica a piacere e mescola.

Il risultato sarà una bevanda colorata, rinfrescante e dal gusto fruttato, con le palline che esplodono in bocca regalando un'esperienza unica!

Il **bubble tea** è molto più di una semplice moda: è una bevanda versatile, divertente, gustosa e personalizzabile. Prova a prepararlo a casa seguendo le nostre ricette e goditi una bevanda rinfrescante e perfetta per l'estate!

www.bennet.com