

Thé Kukicha : Voici pourquoi vous devriez le connaître

Qu'est-ce que Kukicha?



Le kukicha est un mélange de tiges et de brindilles

Le **kukicha** est un [thé japonais](#) fabriqué à partir des tiges et des brindilles de la même plante que le [thé noir](#) et le [thé vert](#).

Connu sous le nom de **thé de brindilles** ou **thé de 3 ans**, il est vieilli après la récolte et torréfié.

Le thé Kukicha est également connu sous le nom de **thé de trois ans**, car les tiges et les branches utilisées pour le faire se trouvent dans le théier depuis au moins trois ans, de sorte qu'ils ont perdu presque toute la caféine (seul le thé kukicha se situe entre 0,5 et 1 % de [caféine](#)) mais, cependant, ont absorbé toutes les multiples propriétés et vitamines de la nature qui les entourent.

Le thé Kukicha a une saveur unique. Il a un goût:

- sucré,
- crémeux
- et légèrement noisette.

Quels sont les avantages pour la santé de la kukicha?

Le thé Kukicha possède tous [les avantages et propriétés du thé vert](#) et de ses nombreux antioxydants mais ne contient pas de théine.

- C'est une boisson vraiment alcalinisante
- Neutralise l'acidité et [les tanins](#) contribuent à une bonne digestion des céréales et des légumes, améliorant ses bienfaits et vitamines
- Il est très riche en vitamines et minéraux
- Il a une teneur élevée en calcium: une tasse de thé kukicha contient jusqu'à 13 fois plus de calcium qu'un verre de lait

Recommandations pour prendre du thé kukicha

Le thé Kukicha peut être pris chaud ou froid et est particulièrement recommandé pour le petit déjeuner.

Il apporte beaucoup d'énergie et de vitalité de manière saine et naturelle.

Il peut également être pris comme digestif après les repas.

Le principal avantage du thé kukicha est que, n'ayant pratiquement pas de caféine, il peut être pris à tout moment de la journée, même après le dîner, sans courir le risque de perdre le sommeil.

Où acheter du thé kukicha?

Le thé Kukicha peut être trouvé dans de nombreux magasins de produits biologiques et [en ligne](#)