

TÉ



La segunda bebida más popular del mundo

proviene de las hojas de la Camellia sinensis

El arte y la ciencia en cada taza

El té es, justo después del agua, la bebida más extendida del mundo; sin embargo, el té no es solo una bebida, es un ritual que une a las personas a través de culturas y continentes. Desde sus humildes comienzos en China hace miles de años, el té se ha convertido en un símbolo de hospitalidad, salud y meditación. Su composición y preparación pueden ser tanto cuestión artística como científica.

Historia y Cultura

El té tiene una larga y rica historia que se remonta a la antigua China. Las leyendas cuentan que el té fue descubierto por el emperador Shennong alrededor del año 2737 a. C., cuando una hoja del árbol del té cayó en su agua caliente. Con el tiempo, el té se convirtió en una parte integral de la cultura china y, a partir del siglo VIII, se extendió a Japón y a otras partes de Asia.

En distintas partes del mundo, el té tiene diversos rituales y significados. En Japón, por ejemplo, la preparación del té matcha está asociada a un enfoque ceremonial y al énfasis en la estética y la atención plena. En Gran Bretaña, el té es símbolo de hospitalidad y de encuentro social.



Tipos de Té

El té proviene de las hojas de la planta *Camellia sinensis*, pero existen innumerables maneras de procesar estas hojas, lo que da lugar a diferentes tipos de té. Los más comunes son:

Té Verde

A veces también denominado no fermentado, su elaboración es muy diversa; en general, sin embargo, a diferencia de los tés negros, no se somete a un proceso de oxidación. En los tés verdes no existen escalas universales de calidad, pero suele considerarse que la primera cosecha es la de mayor calidad.

Té Negro

Es el más extendido; su elaboración consta de cuatro pasos: marchitado de las hojas de té, enrollado (normalmente se realiza de manera mecánica, en tés de gran calidad de forma manual), oxidación (a menudo denominada fermentación) y secado. Con el secado se detiene el proceso de oxidación y es este proceso el que determina la calidad final del té: la oxidación debe finalizar en el momento adecuado. A continuación, las hojas se clasifican según su tamaño, y precisamente el tamaño de la hoja puede ser una guía para elegir el té. Los tés negros suelen denominarse según las hojas que los componen, según la región de cultivo o según el nombre de la plantación.

Té Amarillo

A menudo denominado imperial, es básicamente té verde que se humedece y seca repetidamente envuelto en papel o tela. Esto elimina los tonos amargos y deja únicamente un sabor dulce. El proceso es largo y por ello se produce solo en cantidades limitadas, lo cual se refleja también en su precio. Antiguamente se consideraban "amarillos" los tés de mayor calidad destinados a la corte del emperador chino.

Té Oolong

Té semiverde/azul verdoso, conocido como Oolong (forma anglicada del nombre chino Wu-lung – dragón negro), que en su elaboración pasa por diversos grados de oxidación. El nivel de oxidación puede oscilar entre el 10 % y el 70 %, dando lugar a una amplia gama de tés de distintos sabores y colores. Se pueden dividir en claros, que suelen tener hojas enrolladas y a menudo contienen tallos, y oscuros (más fermentados), que tienen hojas más sueltas. De los oolongs con más del 50 % de fermentación se dice ocasionalmente que son tés marrones o de cinco colores.

El procedimiento de elaboración del oolong es el siguiente: las hojas recolectadas se dejan marchitar al sol para después ser mecánicamente agitadas. La oxidación se produce sobre todo en los bordes de las hojas y el resto de la estructura celular intacta conserva los polifenoles naturales.

Té Blanco

Se elabora principalmente a partir de brotes vellosos y de las primeras hojas. En los tés blancos distinguimos cuatro grados de calidad:

Yin Zhen – primer brote

Bai Mu Dan – peonía blanca – segunda y tercera hoja

Gong Mei – cuarta hoja

Shou Mei – quinta y sexta hoja.

Tras un breve marchitado, las hojas se agitan ligeramente en bandejas, lo que conlleva una leve oxidación que se interrumpe enseguida mediante vapor o secado. Gracias a este procesamiento delicado, el té blanco conserva la mayoría de las sustancias químicas y vitaminas del té fresco. Los tés blancos envejecen y pueden archivarse.

Pu Ehr

Té fermentado adicionalmente (de manera natural o artificial). El té recibe su nombre de la ciudad de la provincia china de Yunnan y se elabora a partir de la variedad de hoja grande del té de Yunnan. Se seca al sol, se amasa y, posteriormente, se detiene la oxidación en grandes sartenes calentadas. Finalmente se vaporiza y se prensa, iniciándose así la fermentación postproducción que permite que el té envejezca.

En el Pu-erh distinguimos dos tipos principales: **Shu** (oscuro) y **Sheng** (verde), que se diferencian en el método de fermentación adicional.



Tés Aromatizados

Es muy común que los tés se aromaticen con aceites esenciales, flores, frutos u especias. Los llamados tés perfumados suelen aromatizarse con aromas naturales – secándose con flores–, mientras que como tés aromatizados se designan aquellos que contienen esencias de origen natural o químico.

No-tés

Podemos denominar no-tés a todos los productos que no se elaboran a partir de hojas de la planta del té y que en la mayoría de los casos no contienen cafeína, aunque están llenos de otras sustancias beneficiosas. Se trata de mezclas vegetales y herbales de todo el mundo (Honeybush, Rooibos, Lapacho, Maté).

A pesar de que los tés proceden de la misma planta, tienen propiedades de sabor y aroma diferentes. Esto depende en gran medida de:

- La variedad de la planta (*Camellia sinensis*, el té chino original, y *Camellia assamica*, que designa el té de Assam).
- El lugar de cultivo: altitud, clima, calidad del suelo.
- La época de recolección (según la estación y el estado vegetativo de la planta).
- El método de procesamiento de las hojas y su posterior oxidación.
- La preparación del té: cantidad de hojas, calidad y temperatura del agua, tiempo de infusión y número de extracciones.



Preparación del té

Existen básicamente dos métodos de preparación: o bien colocar las hojas directamente en el agua, o bien utilizar otro recipiente o accesorio que permita retirarlas fácilmente después.

El agua debe ser fresca y, en lo posible, blanda. El agua para el té debe hervirse siempre. Mantén el agua en ebullición solo un instante para evitar que pierda sustancias ácidas que influyen en la liberación del aroma característico del té.

Temperatura

Los distintos tés deben infusionarse con agua a diferentes temperaturas. En general: té blanco a 75 °C, verde a 80 °C, semiverde a 85 °C, negro a 95 °C y pu-erh a 95-100 °C. Estos valores son muy orientativos, ya que cada té es individual y puede prepararse de muchas maneras según la combinación de temperatura, tiempo de infusión, número de extracciones y cantidad de té.

Cantidad de té

En general, para 200 ml de infusión se utilizan de 2 a 3 gramos de hojas (aproximadamente una cucharadita).

Tiempo de infusión

Varía según el té. Los verdes se infusionan normalmente 2-3 minutos, los negros 3-5 minutos. Algunos tés japoneses pueden infusionarse incluso menos de un minuto.

Más extracciones

Los tés de calidad permiten generalmente dos o incluso tres infusiones y siguen teniendo un sabor excelente.

Envejecimiento del té

La oxidación es un proceso en el que la hoja del té reacciona con el aire. Para intensificarlo, la superficie de las hojas suele dañarse mecánicamente. El nivel de oxidación es precisamente lo que determina si un té será negro o verde.

Beneficio para la Salud

Además de su delicioso sabor, el té ofrece muchos beneficios para la salud. Contiene polifenoles, que son potentes antioxidantes, y cafeína, que puede mejorar la alerta y la concentración. Los estudios indican que el consumo regular de té puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, cáncer y Alzheimer.

Té y cafeína

Todos los tés procedentes de la planta *Camellia* contienen cafeína. Su cantidad varía entre tés y depende de numerosos factores. Una taza (200 ml) de té contiene aprox. 40 mg de cafeína. A diferencia del café, en el té la cafeína no se encuentra en forma libre, sino unida, lo que resulta en un efecto gradual y más suave en el organismo humano.

El té en la Gastronomía

Últimamente el té se está volviendo cada vez más popular no solo como bebida, sino también como ingrediente en creaciones gastronómicas. Las hojas de té se utilizan para preparar salsas aromáticas, postres e incluso platos de carne. Por ejemplo, el té Earl Grey aporta un sabor único a los postres, mientras que el matcha se utiliza a menudo en repostería y en la elaboración de helados.





El té es mucho más que una bebida



Es una combinación de historia, cultura, salud y arte gastronómico. Tanto si lo disfrutas en una tradicional ceremonia del té japonesa como si forma parte de un postre moderno, el té tiene la capacidad de unir a las personas y de aportar momentos de tranquilidad y alegría a la vida.