



EL TÉ ABIERTO A LA IMAGINACIÓN Y AL GUSTO

El té es la segunda bebida más consumida del mundo después del agua. Existen más de 3.000 variedades. Se bebe desde hace miles de años y su consumo se ha extendido a casi todos los países del mundo.

El término español "Té" deriva del dialecto chino amoy, en el que se pronuncia "tai". Surgió de los primeros contactos entre comerciantes holandeses y chinos del puerto de Amoy, en la provincia de Fujian.

Según la leyenda china, fue el emperador y erudito Shen Nung quien descubrió las propiedades beneficiosas del té. Una de sus sabias normas había sido la disposición de que, durante su reinado, toda el agua destinada para el consumo humano fuera previamente hervida. En ese entonces, la infusión se preparaba como medicina o tónico, con hojas tiernas de árboles silvestres. Para ajustar la oferta a una demanda creciente y garantizar una cosecha regular, los granjeros empezaron a cultivar arbustos de té en sus pequeñas propiedades y se fue desarrollando un sistema de desecación y fabricación.

Los comerciantes de té se enriquecieron y los alfareros, plateros y herreros empezaron a fabricar elegantes artículos para tomarlo, que constituían un indicador de la riqueza y del nivel social de los propietarios.

La "edad de oro" del té corresponde a la época de la dinastía Tang. El té ya no era sólo un tónico medicinal, sino que se bebía tanto por sus propiedades reconstituyentes, como por placer.

El impacto que el té ha tenido en la historia y la cultura del pueblo chino es enorme. Entre las facetas más notables está su influencia en el desarrollo de una de las más importantes industrias tradicionales chinas: la porcelana. El té llegó a convertirse en un vehículo para la espiritualidad y la trascendencia. Sin embargo, su esplendor acabó drásticamente cuando en 1279, bajo el mando de Gengis Kahn, las hordas mongoles conquistaron Pekín y más tarde lograron apoderarse de todo el país.

La llegada del té a Europa

El comercio con Oriente había estado siempre centrado en Venecia. A esta ciudad llegaban los exóticos tesoros orientales, básicamente seda, tintes y especias, para ser canjeados por mercancías europeas. Los mercaderes árabes fueron pioneros en llegar a China con sus caravanas y las primeras noticias sobre el té que los europeos conocieron fueron transmitidas por ellos.

Hacia 1630, la alta sociedad de Londres, Ámsterdam y París se había aficionado por completo al té. Con la reducción de los precios, en las siguientes décadas el té fue conquistando a todos los países europeos; sin embargo, en muchos de ellos fue una moda pasajera. Alemania, por ejemplo, volvió rápidamente a su bebida tradicional: la cerveza.

Francia, España y Portugal regresaron al café y al vino. Sin embargo, en Inglaterra, Irlanda y Rusia, el té llegó para quedarse.

Con el tiempo, el té se convirtió en una bebida popular, absolutamente indispensable y parte vital de la cultura en las islas británicas. En un principio, todo el té consumido en Inglaterra era suministrado por los holandeses, pero los ingleses se decidieron finalmente a importarlos ellos mismos.

La reina Isabel creó la Compañía de las Indias Orientales. Sus barcos, fuertemente armados para defenderse de los piratas, comenzaron a surcar los mares del Sur, trayendo de China cantidades de té cada vez mayores. Su poderío fue enorme, monopolizando durante 150 años todo el comercio inglés con China.

Tipos de Té

Todos los tés provienen de las hojas de la *Camellia Sinensis*, una planta perenne de la familia de las camelias que crece en climas subtropicales. Se clasifican en tres tipos, dependiendo cómo se los procese: negro, verde y oolong. Las 3,000 variedades de té se deben a diferencias tales como clima, región y condiciones de suelo.

El verde es té sin fermentar. Las hojas se calientan con vapor, lo que permite que el color y sabor sean lo más parecido posible a los de las hojas de té en verde.

El té negro se obtiene triturando las hojas recién cosechadas y dejándolas expuestas al aire. Este proceso de fermentación cambia el color de las hojas, de verde a café y, una vez secas, a negro, lo que produce un sabor delicioso y un color profundo.

El proceso de elaboración del *té oolong* es igual al del té negro, salvo que el tiempo de procesamiento enzimático es más corto, lo que produce un color y un sabor intermedios entre los del té verde y el negro.

Los tés aromatizados son el resultado de mezclar tés ya procesados, con especias, hierbas, pétalos de flores o aceites de frutas.

La degustación del té la realizan los corredores de té, quienes los catan antes de la subasta. El degustador actúa de modo similar al catador de vinos: sorbe el té rápidamente, a fin de que llegue a las papilas gustativas y luego hace circular el líquido en la boca para apreciar el sabor, antes de echarlo en una escupidera especial.

Después del agua, el té es la bebida que más se consume en el mundo. Cada día se toman 1,500 millones de tazas de té. Su preparación está abierta a la imaginación y al gusto de cada pueblo.

Propiedades del Té

La cafeína es uno de los componentes más importantes del té y actúa como un estimulante suave. Todos los tipos de té la contienen, pero el té verde tiene menos que el oolong y éste menos que el negro. El té contiene la mitad de cafeína que el café. El cuerpo absorbe rápidamente la cafeína del café, lo que provoca un inmediato incremento de la actividad cardiovascular.

En cambio, los efectos de la cafeína del té se dan más lentamente, pero son más duraderos. Quienes toman té dicen que puede estimularlos o calmarlos, dependiendo de la ocasión. Otros lo consideran una bebida refrescante. Estos efectos, aparentemente contradictorios son conocidos como las "3 eres" del té: revive, relaja y refresca, que se resumen como "restauración".

La sabiduría popular atribuye al té beneficios para la salud. La investigación más reciente ha descubierto que su consumo contribuye a un menor riesgo de enfermedades cardíacas, al contener antioxidantes benéficos denominados flavonoides, que ayudan a mantener sanas las células y los tejidos. El té no contiene calorías, pero sí vitaminas y minerales, incluyendo flúor, que ayuda a proteger el esmalte de los dientes de las caries y fortalece los huesos.

En los últimos años se ha producido un creciente interés por el té y ha aumentado la demanda de tés puros de calidad, lo que ha dado lugar a una mayor variedad en el mercado.

La elección individual del té debe basarse exclusivamente en las preferencias y gustos personales.

Consejos para su degustación

Se pueden establecer diez sencillos y prácticos consejos para tomar el té consiguiendo el mejor sabor.

El primer paso es elegir un producto de calidad. La calidad de la hoja influye de forma determinante en el color, olor y sabor del té. Por eso algunas firmas comerciales incluyen las hojas de té enteras y trozos de fruta e ingredientes naturales que aportan un mejor sabor.

La temperatura del agua es importante. Si el té es negro el agua debe estar entre los 90° y los 95° C, justo por debajo del punto de ebullición. Para los tés verdes la temperatura ideal de preparación se encontraría entre los 85° y los 90° C.

Para llegar a estas temperaturas basta con hervir el agua y esperar después unos segundos a que se enfríe ligeramente. Si se prepara el té con agua hirviendo, 100°C, el sabor y olor del té se verán perjudicados.

Es mejor hervir el agua en un recipiente al fuego, o con un hervidor de agua, al ser así más intensa la percepción de aroma y del sabor del té. También se puede calentar el agua en el microondas, se ha de remover el agua con una cucharilla antes de introducir la bolsita de té.

Es preferible poner la bolsa del té en el recipiente donde vaya a consumirse y verter el agua caliente sobre ella. De esa forma, nos aseguramos de que la temperatura de infusión sea la correcta.

El recipiente ideal para degustar el té son las tazas de cerámica, de porcelana de color blanco o de vidrio transparente. Estos recipientes permiten disfrutar del color del té, no interfieren en el sabor y mantienen su calor.

El tiempo de infusión ideal para preparar un té es de entre 2 y 3 minutos. No obstante, dependiendo del tipo del té y, sobre todo, de los gustos personales, este tiempo de infusión puede ser mayor o menor. Cuanto más tiempo se deje la bolsa en el agua, mayor será la extracción de las sustancias que nos proporciona el té: teanina, flavonoides, polifenoles, teína y taninos por ejemplo, y mayor será la intensidad del sabor y de la astringencia. El equilibrio perfecto entre sabor, astringencia y extracción se alcanza entre los 2 y 3 minutos de infusión. Para cualquier otro tipo de infusión diferente del té el tiempo ideal de infusión es de entre 4 y 5 minutos.

Acompañantes del té: azúcar, leche, limón es cuestión de gustos. El azúcar ayuda a mitigar la astringencia de los taninos del té y redondea el sabor. Un efecto similar tiene la leche, y el limón añade una nota de frescor por su acidez, lo que puede ser interesante si el té se va a tomar frío como refresco.

El aroma y sabor del té se aprecian mejor cuando el té está caliente, pero esto no es un impedimento para disfrutar del té frío en verano o en cualquier momento del año en el que nos apetezca algo fresco, al proporcionar por su astringencia una agradable sensación refrescante en la boca.

Para poder apreciar en su totalidad el sabor y aromas del té se debe beber a pequeños sorbos, pasarlo por la boca para que vayan liberándose todos sus matices olfativos y gustativos, e incluso, al igual que con un vino, se mezcla en la boca con aire para que se liberen sus aromas.