



CAPACITARTE

Es ser líder de tu vida



Todos los tes, el té¹

Las infusiones derivadas de la Camellia sinensis, para entibiar la tarde

Cuenta la leyenda que en el 2737 a.c, mientras el emperador Shen Nong hervía agua (una tradición de origen higiénico), el azar quiso que la hoja de un arbusto cercano cayera en la olla. La infusión de color oscuro logró conquistar el paladar del erudito gobernante y así nació el primer té.

Los japoneses y los indios cuentan su propia historia, protagonizada por un sacerdote budista. Pero, más allá de la veracidad de uno u otro mito, lo cierto es que la infusión milenaria se arraigó hasta alcanzar el status de bebida nacional en China, se extendió a Japón, Corea y el sudeste asiático, para luego ingresar en Europa en el siglo XVII y terminar convirtiéndose en ritual de la nobleza británica.

Al té se le atribuye una extensa nómina de propiedades nutricionales entre las que destacan un interesante aporte de vitaminas que podría contribuir a la visión y a la atención, efectos diuréticos, y otros beneficios para la salud cuya mención alcanza para explicar que la bebida haya ganado adeptos entre las filas de la nueva ola naturista de fin de siglo. Y aunque el café pesa fuerte en los paladares occidentales, las tiendas y los supermercados de todo el mundo ofrecen un surtido de marcas y tipos de tés, hierbas y flores de los más exóticos orígenes.

¹ Fuente: <http://www.lanacion.com.ar/> VIERNES 21 DE MAYO DE 1999 – SUPLEMENTO VIA LIBRE

Tres colores, mil sabores

En materia de tes, Earl Grey, Darjeeling, Lapsan Souchong, entre tantas otras denominaciones, no hacen más que nombrar a las variedades de una planta, *Camellia sinensis*, la misma cuya hoja cayó accidentalmente en el agua hirviente del emperador chino hace cinco mil años. Como sucede con la vid, los diversos sabores y características del té se obtienen mediante el cultivo en condiciones de altura, suelo y clima diferentes. A medida que los chinos perfeccionaron las técnicas de elaboración, se lograron los tres tipos de té que se pueden encontrar en el mercado: verde, Oolong (rojo) y negro, cada uno de ellos originado en una fase del proceso de elaboración.

Una vez recolectados los brotes superiores de la planta y las dos hojas adyacentes, se procede a la preparación. El té negro demanda cuatro etapas. En primer lugar, el secado de las hojas durante toda la noche para reducir el exceso de humedad; luego, el aplastado (a mano o en forma mecánica), mediante el cual se liberan las enzimas responsables del sabor, y la fermentación y oxidación, a 26°C, aproximadamente.

Este proceso, cuya duración depende del productor (en general, tres horas), se detiene cuando las hojas ingresan en las cámaras de aire caliente donde se cuecen y adquieren su característico color ennegrecido.

Exclusivo de China, el té Oolong (Wu-lung) se produce de manera similar, sólo que su período de oxidación es más breve, lo que le otorga el color rojo cobrizo y aroma y sabor ligeramente frutados. Presenta diversos grados de fermentación, cada uno de los cuales ofrece variedades, como el ligeramente fermentado Tung-ting, de sabor dulce, o Pai-hao, de oxidación moderada, anaranjado, con aroma frutado, por citar algunos de los que se pueden hallar en plaza.

El verde es un té no fermentado; después del secado, las hojas se someten a un proceso de vaporización que destruye las enzimas. De color verde, entre jade y amarillento, aroma de verduras frescas y sabor suave, es el elegido por los japoneses, y a pesar de su gusto ligeramente amargo, endulzarlo es un pecado.

El agua, ésa es la cuestión

La polémica acerca de si el agua para la infusión debe -o no- hervirse no tiene fin. En el caso de los tes fermentados (negro o rojo), se recomienda alcanzar el punto de ebullición; pero si se trata de té verde o de fermentación ligera, no conviene superar los 90°C. Más allá de la temperatura, para una correcta preparación, lo mejor es un agua blanda, con bajo contenido de sales minerales. Todo un exquisito, Alberto Frank, de Bottin's Tea Time, afirma que diariamente llega al local de Martínez provisto de bidones de agua de pozo desde su casa en Don Torcuato.

Por último, vale recordar algunos consejos. El agua recalentada contiene menos oxígeno y otorga un sabor rancio al té. Este debe servirse inmediatamente, ya que se pasa luego de diez minutos en la tetera. Y aunque existan fanáticos de las hebras que denostan a los prácticos saquitos, el mercado surte de buenos ejemplares en ambas presentaciones. Sólo es cuestión de buscar, probar y, por qué no, intentar la propia mezcla.

Alejandra Rodríguez

Etiquetas

Variedad en los gustos

Darjeeling: de las laderas del Himalaya. Sabor delicado, elegido para la tarde. Es preferible servirlo sin leche.

Assam: de la provincia homónima, tiene un aroma fuerte y redondo. Los indios suelen beberlo con leche. La receta aportada por el restaurante Bengal (Arenales 827) indica hervir el agua con clavo de olor, cardamomo, té Assam y canela y luego agregar leche. Este tipo de té es la base del Irish Breakfast.

Nilgiri: procedentes de las Montañas Azules del sur, se lo conoce como *el sueño de los mezcladores de té*. De sabor ligero y fresco y aroma agradable.

De China

Oolong: conocido como el champagne de los tes o té rojo. Originario de la provincia Fukien, en la actualidad su mejor versión (Formosa Oolongs) se produce en Taiwan.

Keemun: el más famoso de los tes negros de China; es suave, puede beberse solo, con azúcar y leche, pero jamás con limón.

De Japón

Bancha: de hojas verdes oscuras que dan un sabor fuerte; adecuado como sabor de comida o por la noche.

Sencha: uno de los tes verdes más populares de Japón.

Hojicha: té verde ligeramente tostado.

Macha: té verde en polvo.

Gen mai Cha: digestivo y suave, lleva maíz y arroz tostados. Es uno de los más empleados en la comida.

