

FRUTALES,
DE HIERBAS Y
ESPECIALES

TES

Las distintas
variedades y sus
aportes para el
cuerpo y la mente



CHINA, AÑO 2737 ANTES DE CRISTO.

“UN DÍA DE MUCHO CALOR, EL EMPERADOR SHEN-NONG, DESCANSABA A LA SOMBRA DE UN ARBOLITO; TUVO SED Y, SEGÚN UNA NUEVA COSTUMBRE, SE PUSO A HERVIR UN POCO DE AGUA. PERO HE AQUÍ QUE, DE PRONTO, SE LEVANTA UNA LIGERA BRISA, REFRESCANTE...EL ARBOLITO TIEMBLA DE GOZO. ARREBATADO YA POR LA INSPIRACIÓN, EL EMPERADOR SE PROPONE COMPONER ALGÚN POEMA. ENTONCES, TRES HOJAS SE DESPRENDEN DEL ÁRBOL Y DAN VUELTA UNOS INSTANTES ANTES DE POSARSE SOBRE EL AGUA TRÉMULA. SHEN-NONG ESPERA UN POCO Y LUEGO, POR CURIOSIDAD, ACERCA SUS LABIOS A ESTA INFUSIÓN NACIDA DEL AZAR: ¡JAMÁS HABÍA PROBADO UN NÉCTAR SEMEJANTE! EL ARBOLITO SILVESTRE Y SIN NOMBRE, A CUYA SOMBRA SE HABÍA DIGNADO SENTARSE EL ÚLTIMO DE LOS AUGUSTOS, SE CONVIRTIÓ, EN LO SUCESIVO, EN EL TÉ.”

“El libro del amante del té”,
de Sabine Yi, Jacques Jumeau-Lafond
y Michel Walsh.



A partir de este mítico relato de la creación del té nace la historia de esta infusión que desde China se extendió por el mundo entero. Pero no es sólo una bebida, sino un ritual que fue más allá de la “ceremonia del té” en China y se trasladó a nuestras mesas, con esa misma idea: la de llevarnos a un estado de bienestar.

LOS COLORES DEL TÉ

El té es una infusión elaborada a partir del producto del procesamiento de las yemas, hojas jóvenes, pecíolos y tallos tiernos

de la especie *Camellia Sinesis* L. Es consumida como bebida caliente o fría.

El té negro que conocemos en Occidente surgió azarosamente al trasladarse la mercadería en barco desde China a Gran Bretaña. Salía verde de Oriente, llegaba negro a Occidente, por el contacto con el aire. Todas las variantes de té: el blanco, verde, rojo, negro, azul, oolong, vienen de la misma planta, sólo que tienen diferente tiempo de fermentación.

A continuación un análisis de las propiedades de los téis más frecuentes en nuestras mesas.

Infusiones

té negro



Es aromático, y tiene sabor astringente. Se realiza un marchitado inicial de las hojas, un enrollado, luego una fermentación prolongada y, por último, se realiza el secado.

BENEFICIOS

Por sus componentes el té favorece la salud, ya que contiene:

- **Polifenoles** que actúan como antioxidantes aumentando las defensas del organismo, importantes para prevenir cáncer y enfermedades cardíacas.
- **Taninos:** por lo cual es astringente o antidiarreico.
- **Teína o cafeína:** que estimulan el sistema nervioso central, el miocardio, y producen mayor diuresis.
- **Flúor:** el té posee cantidades importantes de este mineral que protege los dientes.

té verde



Es poco aromático, de sabor amargo y su infusión es de color verdoso. Procede de la misma planta que el té negro y se obtiene sólo secando las hojas, no se realiza el marchitado, ni la fermentación, por lo tanto está menos procesado que el té negro, y contiene más cantidad de antioxidantes.

BENEFICIOS

Tiene acción diurética, astringente (antidiarreico) y broncodilatadora. Regula los niveles de colesterol en sangre y evita la formación de coágulos. Contiene menos cafeína que el té negro.

CUANTO BEBER

Consumir al menos 3 tazas por día. No debe darse a los niños.

PREPARACIÓN

Se prepara con 1 cucharadita de té por taza o saquito, dejándolo reposar de 2 a 5 minutos.

té rojo



Es un té verde que adquiere sus características después de un extenso proceso de maduración.

A mayor cantidad de años, mejores beneficios. Las hojas verdes se comprimen y se las deja fermentar hasta que llegan a cambiar el color por rojizo.

BENEFICIOS

Refuerza el sistema inmunitario, desintoxica y activa el metabolismo hepático, mejora la secreción de glándulas digestivas, reduce los niveles de colesterol y triglicéridos sanguíneos.

CUANTO BEBER

Consumir al menos 3 tazas de té rojo por día para obtener sus beneficios.

PREPARACIÓN

Se prepara con 1 cucharadita de té por taza o saquito, dejándolo reposar de 2 a 5 minutos.

té blanco



Casi desconocido hasta ahora, es lo último y más novedoso en el mundo del té. Se produce en China, en las altas montañas. Ha sido descubierto recientemente como uno de los antioxidantes naturales más potentes.

Se trata en realidad de un té verde del cual sólo se recogen los brotes, antes de que se abran, que surgen al principio de la primavera.

El color del té blanco es verde pálido con un finísimo vello blanco (de ahí su nombre).

BENEFICIOS

- Algunos estudios dicen que tomar té blanco aumenta las defensas y combate el envejecimiento celular.
- El té blanco combate la fatiga física y mental. Aumenta la concentración y memoria.
- El té blanco tiene la mitad de cafeína que el té verde.

TÉS DE HIERBAS MEDICINALES

Tilo

• Beneficios:

contiene compuestos antioxidantes, carotenos y vitamina C. Posee acción sedante y puede administrarse en niños, ya que no presenta efectos secundarios. Se recomienda consumir 3 a 4 tazas por día en estado de ansiedad o nerviosismo. Tiene acción diurética, calma la tos y los estados febriles, y posee propiedades digestivas.

• **Preparación:** se utiliza agua hirviendo a la cual se añade un puñado de flores desecadas por taza o un saquito y se deja reposar unos 5 minutos.



Manzanilla

• Beneficios:

contiene sustancias que producen un efecto antiséptico, ya que combate las infecciones. Es antiinflamatorio, carminativo, disminuye la flatulencia, es digestivo, antiespasmódico, relaja la tensión muscular, combate los dolores y es sedante.

• **Preparación:** se hierve durante apenas 2 minutos, de 6 a 8 flores secas por cada taza de agua. Una vez colado, se deja en reposo 10 minutos y se toma bien caliente.

• **Preparación:** si usa saquitos, dejar reposar unos 5 minutos.



Menta piperita

• **Beneficios:** Esta especie de menta tiene propiedades antiespasmódicas, colagogas, tónicas y estimulantes. En infusión se le atribuyen numerosas aplicaciones medicinales entre las que se destacan la administración en casos de nerviosismo, insomnio, dolores y jaquecas.

• **Preparación:** idem anterior.



el mundo del té

SABORES Y BLENDS ESPECIALES

CONSEJOS AL BEBER TÉ

Para aprovechar mejor las propiedades benéficas del té se debe dejar las hojas o bolsa de té más tiempo en contacto con el agua, 5 a 10 minutos, aunque así resultará una infusión más áspera y menos aromática.

El agua mineral es mejor que el agua clorada, esta última deberá hervir 2 ó 3 minutos para poder eliminar el cloro.

El té suelto conserva más las propiedades y es de mejor calidad y aroma que el té de bolsita.

Es ideal preparar el té en tetera.

Para desteinar el té se calienta el doble de agua y se hace la infusión habitual durante un minuto, luego se retira el agua del té y se pone agua caliente de nuevo sobre el té usado.

No es aconsejable poner el té en cucharas para té porque la hoja queda comprimida durante la infusión.

¿Qué debe ponerse primero en la taza, la leche o el té? No hay una respuesta definitiva a esta pregunta. Generaciones de entendidos anglosajones no han logrado ponerse de acuerdo en este tema.

Respecto del azúcar, muchos la sustituyen por la miel, lo que es posible siempre y cuando ésta no tenga un sabor a planta demasiado pronunciado.

Se debe tener precaución en las dietas en las que no se puede consumir cafeína, el té debe limitarse, no debe estar muy cargado y solo 1 taza por día.

Boldo



• **Beneficios:** contiene muchos alcaloides entre los que se destaca la boldina, que le da el sabor amargo característico. Tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias; también ofrece una acción digestiva: se usa para tratar dispepsias, trastornos gastrointestinales y hepáticos estimulando la secreción de bilis.

• Contraindicaciones

Por el contenido de alcaloides, no debe tomarse durante el embarazo, la lactancia y en la niñez.

• **Preparación:** se disuelve una cucharada sopera de boldo en medio vaso de agua hirviendo que se deja en reposo toda la noche. Al día siguiente se le puede añadir unas gotas de limón. Calentar y beber. En saquito se prepara con agua hirviendo y se deja reposar durante 5 minutos.

Estas son distintas opciones de té que nos brinda el mercado. Para alcanzar el estado de bienestar que nos alcanza luego de beberlo.

RECOMENDACIONES

Hierbas del Oasis Linea Placeres

“El té es un ritual que habla de conquistas, religión, medicina y placer” dicen los expertos de esta línea que reúne ingredientes naturales: coco y vainilla, té verde con maracuyá, arándano, etc.



Saint Gottard, siempre natural

Esta marca incluye distintas líneas de infusiones: hierbas aromáticas, digestivas, adelgazantes, frutas tropicales del bosque, medicinales, té verde, rojo y rojo vainilla.



T-via té verde saborizado con stevia

Esta nueva propuesta es té verde saborizado con stevia, un endulzante natural. Ésta otorga sabor dulce sin aportar calorías.



Misra, aromas de té

Significa “blend” o “mezcla” en sánscrito. Estos té, elaborados con blends únicos, concentran las cualidades beneficiosas la Camellia Sinesis, a través de 550 sustancias orgánicas que forman parte de su estructura botánica.



Chamana infusión andina

Propone cinco tisanas de hierbas andinas, naturales, sin cafeína, donde se encuentran flores, especias y frutos de los Andes y rooibos, hierba procedente de Sudáfrica, conocida por sus propiedades digestivas.



Tés Heredia

Una variada línea de infusiones de hierbas y té saborizados. Entre ellos se destacan: té verde, rosa mosqueta, frutales, pasión, invierno y té orgánicos.



Los té frutales

Están elaborados en base a té negro con agregado de pedacitos de frutas. Existen de muy variados sabores. Se pueden tomar calientes o helados.

Té con durazno: esta fruta aporta antioxidantes, que tienen efecto anti-age.

Con frutillas: esta fruta aporta vitamina C, esencial para un sistema inmunológico fuerte.

Con limón: esta fruta aporta beneficios digestivos. También mucha vitamina C.

Con manzana: es digestiva.

Con naranja: preventiva de gripes y resfríos.

Rosa mosqueta: tiene vitamina C, que previene los resfríos.



Té de arandano

- Es muy beneficioso para el sistema urinario. Varios estudios han demostrado su acción terapéutica y preventiva.

- Contiene una sustancia que forma una barrera de protección y evita la acumulación de bacterias en el tracto urinario, impidiendo, de este modo, que se inicie una infección.

- Se lo vende en saquitos, que se pueden conseguir en las dietéticas o herboristerías.

LAS 5 REGLAS DE ORO

Para la preparación de un buen té en hebras

- 1 Calentar la tetera, esto es para que libere todo su perfume.
- 2 Poner una cucharadita de té por taza y una más para la tetera. Poner las hebras de té, tapar la tetera y dejar que se caliente el té 3 ó 4 minutos antes de poner el agua.
- 3 Verter agua a punto de hervir sobre el té.
- 4 Dejar en infusión de 3 a 5 minutos (es a gusto, pero conviene no superar los 5 minutos para que el té no quede amargo).
- 5 Remover y servir.

Luego, relájese y beba el tema sorbo a sorbo, siguiendo la máxima de los japoneses que llaman "tea mind" o té mental al estado de calma que esta infusión brinda.

EL TÉ EN CIFRAS



**3
MINUTOS**

es el tiempo que lleva a los antioxidantes liberarse del saquito o de las hebras del té y pasar a la infusión.

**2750
MILLONES**

de tazas de té son las que se toman a diario en el mundo entero.

**3000
CLASES**

distintas de té son las que existen en el mercado: todas ellas derivan de cuatro tipos principales: blanco, verde, rojo y negro.

**13000
DOLARES**

es el precio del saquito de té más caro del mundo. Posee 280 diamantes y fue realizado en celebración del 75 aniversario de PG Tips, una marca inglesa de té.



SABORES ESPECIALES

Se trata de líneas de té que incluye las variedades puras y los blends más prestigiosos del mundo. Se recomienda prepararlos dejando el saquito 3 a 5 minutos en la tetera o taza.

English Breakfast: sabor intenso de carácter típicamente inglés. Es refrescante y vigorizante. A pesar de su nombre, que significa "desayuno inglés" se lo puede beber a cualquier hora del día. Se recomienda acompañarlo con leche.

Ceylon: aromático y refrescante este té es originario de Sri Lanka. Es ideal

para tomar a cualquier hora del día. Se puede beber también helado y con limón.

Earl Grey: exótico y sutil, con suave gusto a bergamota, este té es de origen chino. Se lo puede disfrutar acompañado con leche o una rodajita de limón.

Darjeeling: es el "champagne de los té", pálido y refinado. Su sabor es delicado y se lo asocia con la uva moscatel. Su origen está en los Himalayas. Se dice que la altitud y el clima son los que hacen a la exquisitez de este té. Es ideal beberlo a la tarde, negro o con leche.

Texto: Silvia Pardo