

EL TÉ Y SU HISTORIA



Después del agua, es la segunda bebida más consumida del mundo. Su historia en este mundo es tan rica y tan antigua, que sus orígenes se funden con el inicio de la civilización.

Una leyenda cuenta que Shennong, un legendario Emperador de China, quien además inventó la agricultura y la medicina de ese país, se encontraba reposando al aire libre, y mientras estaba sentado debajo de un árbol, bebía un tazón con agua caliente, alrededor del año 2737 a. de C. El viento agitó las hojas de ese árbol e incidentalmente unas pocas cayeron dentro de su tazón y rápidamente comenzaron a cambiar el color del agua. Absorto en ese maravilloso espectáculo, Shennong fue capturado por la intriga y el misterio, que lo condujo a llevar sus labios hacia el tazón y permitir que un delicado sorbo de esa accidental bebida corriera por su paladar. Su experiencia fue tan placentera y además renovadora, que este hombre alcanzó un estado de profunda alegría. Ese momento mítico lo llevó a estudiar las hojas de esa planta, y como hombre conocimiento que era, rápidamente descubrió y verificó varias propiedades. Desde ese momento, se dice que no pasó un solo día de su vida sin beberla.

LA PLANTA DE TÉ (CAMELLIA SINENSIS)

INFORMACIÓN BOTÁNICA

Es una planta de hoja perenne que crece en climas tropicales y subtropicales. Necesita al menos 1250 mm. de lluvia por año y se adapta mejor a los suelos ácidos. Muchos de las mejores hebras del mundo provienen de sembradíos que están a partir de los 1500 metros de altura, dado que este factor hace que la planta crezca más lentamente y adquieran sus hojas un mejor sabor.

La *camellia sinensis* (nombre científico de la planta), posee un origen botánico dual. Por un lado, existe la *camellia sinensis* var. *Assamica*, que es nativa del área comprendida por la provincia de Yunnan en China hacia la región norte de Burma y el estado de Assam en India. Mientras que también existe la *camillia sinensis* var. *Sinensis*, oriunda de las regiones este y sureste de China. Existen diferencias morfológicas entre ambas (aunque ambas son llamadas té). Esta última es la típica hebra de té producida en la mayor parte de China, brindando una hebra de tamaño pequeño, muy aromática, con mucho cuerpo. La primera, que es característica de los tés de India, proporciona una hebra de mayor tamaño, algo más de astringencia y una coloración menos intensa.



EN HEBRAS

VARIEDADES DE TÉ ORIENTÉS



VARIEDADES DE TÉ NEGRO NACIONAL:

COCO DULCE: chocolate amargo, crema y coco.

CÍTRICO: naranja amarga, pomelo y jengibre.

SABOR DE ORIENTE: miel, manzana y canela.

ROSA DE CHOCOLATE: chocolate amargo, vainilla y pétalos de rosas.

SAN VALENTIN: chocolate y menta.

FRUTOS DEL BOSQUE: Arándanos, frutillas, hibiscus y rosa mosqueta.

PÉRSICO: durazno, caléndula y pétalos de rosas.

PATAGONIA: Casis, hibiscus, arándanos y rosa mosqueta.

CHAI: jengibre, canela, pimienta negra, anís estrellado, clavo de olor y cardamomo.

VARIEDADES DE TÉ VERDE NACIONAL:

DIGESTIVO: cáscara de naranja amarga, pomelo y jengibre.

CHAI VERDE: cáscara de naranja, canela en rama, pimienta negra, vainilla y cardamomo.

TROPICAL: durazno, ananá, papaya y banana.

RELAX: caléndula, lavanda y pimpollos de jazmín.

SAHARA: miel, Jengibre y cáscara de naranja amarga.

FRUTOS ROJOS: Casis, hibiscus, Arándanos y rosa mosqueta.

HERBAL: Melisa y menta.

VARIEDADES DE TÉ IMPORTADO:

TÉ BLANCO PAI MU TAN (China) Té blanco puro.

TÉ VERDE SENCHA (Japón) Té verde puro.

SAHARA SENCHA (Japón) Té verde con cáscara de naranja amarga, miel y jengibre.

CHANOYU (Japón) Té Verde Sencha con damasco, durazno, flores de malva, rosas blancas, caléndula y pétalos de naranjo.

TÉ AZUL OOLONG (China) Té Oolong puro.

GOLDEN TEMPLE (China) Té azul con rulos de azahar y pétalos de naranjo.

DARJEELING (India) Té negro puro de alta calidad.

ENGLISH BREAKFAST (India) Té negro Ceylan y Té negro Assam.

EARL GREY (Ceylon) Té Negro con extractos de bergamotas y pétalos de cártamo.

LANKA (Ceylan): Té negro con cas. de naranja, cascarilla, chocolate y petalos de rosas.

AHUMADO DULCE (China) Té lapsang Souchong, té negro ceylon, whisky, chocolate, cascarilla de cacao y almendras.

PONDICHERRY (China) Té rojo Pu-erh con cereza, jazmín, grosella, rosella y piña.

FRUIT TEA (China) Té rojo Pu-Erh con pomelo, ananá, mango y cereza.

SHIVA (Sudáfrica) Rooibos con caléndula, jazmín, hierbas de limón y cítricos.

SWEET ROOIBOS (Sudáfrica) Rooibos con cacao, coco, vainilla y caramelo.

TAJ MAHAL (Sudáfrica) Rooibos con menta y chocolate.

VISNÚ (Sudáfrica) Rooibos con chocolate, lemongrass y cascara de naranja amarga.

ROOIBOS ROJO (Sudáfrica) Rooibos puro.

HOJAS FRESCAS

TIPOS DE TÉ Y PROPIEDADES

A partir de las hojas frescas de la ‘Camelia Sinensis’ se elaboran distintas variedades de té. Se puede hacer una clasificación del té en cinco colores genéricos en función de su color, sabor y nivel de contenido de principios activos, características que dependen exclusivamente de los métodos de elaboración utilizados.

TÉ BLANCO

se prepara a partir de los brotes más tiernos de la planta, precisamente donde se concentra toda su energía. Es costoso porque son necesarios unos 80.000 brotes recogidos a mano para producir 250 g de esta variedad de té. Se deja secar al

aire, al sol natural, sobre paños de seda. Los investigadores aseguran que este proceso tan simple es el que mantiene al té en su estado puro, lleno de energía y tres veces más antioxidante que el verde.

Algunas propiedades:

- Se usa contra la fatiga, porque esta variedad es la menos excitante de todas.
- Es ideal para combatir el cansancio, al tener una alta concentración de polifenoles.
- Es antioxidante, estimulante, purificante, diurético, quema grasas y es antiséptico.
- Ayuda a disminuir los niveles de colesterol.
- Protege la piel de los efectos perjudiciales de los radicales libres.
- Previene el envejecimiento prematuro de la epidermis y por tanto retarda la aparición de las arrugas.
- No es aconsejable su consumo en los niños, ya que tiene teína, una sustancia estimulante.
- No tomar cuando hay insomnio, tensión nerviosa o ansiedad.



TÉ AZUL OOLONG

Está en un punto medio entre el té verde y el té negro en cuanto a la oxidación. Se les realiza un proceso de “enrollado” de las hojas, que le otorga la forma característica de las hebras.

Algunas propiedades:

- Podría regular los niveles de colesterol en sangre, ya que contribuye en la eliminación de las grasas sobrantes.
- Es muy antioxidante, de la misma forma que el té verde, ya que tiene muchas vitaminas. Algunos cosméticos implementan el té azul en su composición para retrasar los signos del envejecimiento.
- Ayuda a quemar las grasas excedentes en nuestro cuerpo y, por lo tanto, es ideal para perder peso. Esto se debe a que estimula una parte de nuestro metabolismo llamada lipólisis.

TÉ VERDE

La infusión resulta suave y delicada, ligeramente herbal y de tonos amarillentos, verdosos o dorados. El té verde es un té no fermentado. Se consigue al secar las hojas de la planta, justo después de su cosecha. Se cuecen al vapor, a fin de eludir el proceso de oxidación (fermentación).

Algunas propiedades:

- Resulta diurético y rico en antioxidantes.
- Principalmente es digestivo y relajante.

- Elimina los efectos nocivos del alcohol, actuando como estimulante, apagando la sed y eliminando indigestiones.
- Es beneficioso ante enfermedades de piel.
- Previene la fatiga.
- Mejora las funciones del cerebro.

TÉ NEGRO

Para elaborar esta variedad, las hojas frescas de la Camelia Sinensis pasan por un proceso de oxidación completo que transforma el color verde original de la hoja en un marrón oscuro, haciendo que los aromas se tornen más complejos. Las infusiones resultantes tienen un color ámbar, con cuerpo y sabor intensos. Se trata de la variedad más estimulante, ya que la oxidación favorece la liberación de la teína en la infusión.

Algunas propiedades:

- Ayuda a prevenir la absorción del colesterol en la sangre.
- Su contenido de cafeína gentilmente estimula el corazón e incrementa la circulación de la sangre.
- Ayuda a mantener la mente despierta.
- Alivia la fatiga.
- Aporta sales, minerales como flúor, calcio, magnesio y Vitaminas A, B1, B2, B6, B12, C y D.
- Es muy bueno para los huesos y los dientes.

TÉ ROJO PU-ERH

vienen de la provincia de Yunnan, China. Su particularidad es que atraviesan una etapa de fermentación luego de ser producidos, que genera un cambio químico en el té y le aporta esa apariencia y sabor tan particular, que se intensifica y enriquece a medida que pasa el tiempo; es el único té que mejora con el correr de los años.

Algunas propiedades:

- Tiene un importante papel en la activación del metabolismo, ya que disminuye los niveles de los triglicéridos (TGC), colesterol (LDL) y ácido úrico en sangre; razón por la cual, se recomienda tomar tres tazas por día cuando se está queriendo perder peso.
- Muy interesante para la digestión: Ayuda a calmar dolores y cólicos y también puede llegar a ser positivo para regularizar tu tránsito intestinal.
- Sumamente energético.

SUS PROPIEDADES

EL ROOIBOS

Es una planta de origen sudafricano que posee muchísimas propiedades al igual que el té. Es natural, no contiene aditivos ni colorantes, su sabor es dulce y no contiene cafeína. Ideal para embarazadas, niños y deportistas, por su alto contenido de minerales y vitaminas. Recomendado para todas las edades, se puede tomar con leche, azúcar o miel y limón. También frío y mezclado con jugos de frutas.

- Sacia la sed
- Contiene poderosos antioxidantes que previenen el envejecimiento.
- Ayuda a aliviar problemas digestivos y estomacales como náuseas, acidez, úlceras y constipación. Tiene propiedades antiespasmódicas además.
- Provee beneficios en el tratamiento de las alergias y el asma.
- Alivia irritaciones de la piel aplicándolo en forma tópica en acné, urticarias y dermatitis, incluyendo la dermatitis del pañal.
- No interviene en la absorción de hierro por su bajo contenido de taninos.
- Altamente recomendado para personas que sufren jaquecas, trastornos del sueño, tensión nerviosa, depresión e

hipertensión por su contenido de magnesio, de gran importancia para el sistema nervioso, y no contener cafeína y por lo tanto poseer un efecto relajante.

