

# Fresh

## 2

### Té Matcha

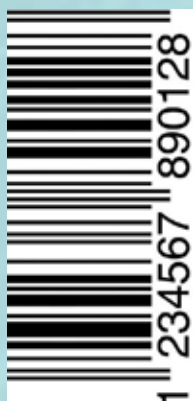
Un té verde en polvo,  
famoso en el mundo  
por sus múltiples  
beneficios para la salud.

**Slug club  
kambucha**

**Ceremonia  
de té Japónes**



*Bubble té*  
*Día del mate*  
*Cold brew*  
*Remedios de  
la abuela*



Argentina

**\$250  
Pesos**



# SUMARIO

# 04 Matcha



El matcha es un té verde en polvo, famoso en el mundo por sus múltiples beneficios para la salud. Además de beberlo como infusión, hoy en día se lo utiliza también como ingrediente en la pastelería y la coctelería. Sin dudas, un universo para descubrir.

## staff:

**Jefa de arte:**  
Larisa Sonza.

**Redacción:**  
Juliana Mechas.

**Editor:**  
Nacho Chedar.

**Fotografía:**  
Pin terest.

**Diseño gráfico:**  
Yosito Verito.

## 06 SLUG CLUB KOMBUCHA

## 08 La ceremonia del té en Japón

## 10 Cold brew    Furor por el Bubble Té    Remedios de la abuela    ¿Por qué es Día del Mate?



# Té Matcha

## ¿Qué es el Té Matcha?

En primer lugar, el té matcha es un té verde de origen chino, aunque muchas personas lo conocen por su relación con la cultura japonesa. El té matcha comenzó a beberse en China durante la dinastía Song (960-1279).

En ese período, hubo una gran ola de inmigrantes japoneses que viajaban a China a aprender una nueva forma de budismo. Esto es, el budismo Chan que conocemos hoy como budismo Zen.





# ¿Tiene teína el té verde Matcha?

Victoria Bisogno  
Periodista

Antes que nada, es bueno aclarar que la teína es lo mismo que la cafeína. Se trata de un alcaloide que tiene la propiedad de poner la mente en alerta. Además, tiene un efecto Además, tiene un efecto termogénico que es el que ayuda a quemar las grasas. ¿Y qué pasa con el matcha? Debido a la forma en que es cultivado tiene un poco más de teína que los té verdes en hebras. Pero tranqui que de todas formas sigue teniendo menos cafeína que el café. Por otro lado, el matcha tiene un alto contenido de catequinas que es un famoso antioxidante

polifenólico procedente de las plantas. Es decir, que los antioxidantes del té son los encargados de ralentizar el ritmo de absorción de la cafeína. Entonces, aunque el efecto es suave, se nota más lentamente. Además es más duradero que si lo comparamos con un café. polifenólico procedente de las plantas. Es decir, que los antioxidantes del té son los encargados de ralentizar el ritmo de absorción de la cafeína. Entonces, aunque el efecto es suave, se nota más lentamente. Además es más duradero que si lo comparamos con un café.

## Propiedades para la salud

Como decíamos, las hojas del té tienen compuestos químicos y sus propiedades pueden actuar sobre nuestro cuerpo y mente. Así como todos los té verdes, también el matcha es un poderoso antioxidante con beneficios importantes en nuestra salud. De igual forma, los beneficios del té matcha son mucho más efectivos que los de los demás tipos de té. Se debe a que sus hojas se presentan en polvo y para beberlo es necesario mezclarlo con agua. De esta manera, ingerimos la totalidad de sus componentes. Cuando bebemos un té en hebras, por el contrario incorporamos a nuestro organismo únicamente los compuestos solubles que pasan a la infusión. Recordemos que, según la leyenda, Shen Nung, fue el emperador que descubrió el té en China. Identificó el poder del té para despejar la mente y combatir el cansancio

- ◆ Fortalece el sistema inmunitario y ayuda a reducir el estrés
- ◆ Estimula la mente y relaja el cuerpo
- ◆ Ayuda a prevenir el cáncer, infecciones y las caries
- ◆ Mantiene sanas las arterias y a controlar la hipertensión
- ◆ Ayuda a bajar los niveles de azúcar en sangre

“El té apaga la sed, reduce las ganas de dormir, alegra y aviva el corazón”

Destro de todas las propiedades y beneficios del té verde matcha, uno de los que más se destaca es su alto contenido en antioxidantes. Los antioxidantes son compuestos capaces de reducir o prevenir la oxidación de otras sustancias. Combaten así los radicales libres, responsables del envejecimiento y la degradación de las células. Es así como ayudan a mejorar el aspecto de la piel y las uñas, y de igual forma, mantienen los niveles adecuados del colesterol. Ademas ayuda a bajar los niveles de azúcar en sangre, evitando la diabetes y la obesidad.

- ◆ Controla la diabetes y a prevenir la fibrosis hepática
- ◆ Ayuda a prevenir los signos del Alzheimer
- ◆ Ayuda a mejorar el aspecto de la piel y de las uñas
- ◆ Ayuda a quemar las grasas y bajar de peso
- ◆ Sacia el hambre y apaga la sed de forma totalmente natural

# ¿Cómo se prepara el Té Matcha?

Existen dos estilos para preparar el té matcha: el estilo tradicional y el estilo moderno. Antes que nada, la forma tradicional de preparación del matcha es la que se desarrolla en la ceremonia japonesa del té. Allí se coloca el polvo en un bowl grande llamado chawan al que le agregamos agua caliente. Luego lo emulsionamos con un batidor de bambú llamado chasen hasta que la mezcla adquiere una consistencia homogénea. Cómo resultado se forma una capa de espuma en su superficie. Pero el estilo más moderno de utilizar el matcha es simplemente mezclarlo enérgicamente con el agua. También incorporarlo en la batidora al momento de hacer un licuado saludable o batir enérgicamente con agua o jugos en un pote.

## Recetas con té Matcha

### Matcha Latte

Vas a necesitar:

1/2 cucharadita de té matcha en polvo  
1 taza de leche  
2 cucharadas de agua caliente  
Opcional: Hielo o miel o stevia para endulzar  
Para comenzar, calienta el agua a 80º. Mientras tanto, coloca el matcha en la taza o en el cuenco en el que vayas a servir.

Cuando el agua esté caliente, agrégalo poco a poco. Después, mezcla suavemente hasta que se disuelva y consigas bastante espuma.

Luego, calienta la leche y agrégala lentamente al matcha. Puedes endulzarlo con miel o espolvorearlo con té matcha.

### Pancakes de avena y matcha

Vas a necesitar:

2 cucharaditas de té matcha en polvo  
1 huevo y 3 claras  
1/3 de taza de copos de avena  
1/4 de taza de leche  
1 cucharada de semillas de chía  
1 cucharadita de canela  
Esencia de vainilla  
Endulzante al gusto

Esta receta es práctica ya que se prepara en la batidora. Mezcla los ingredientes y vuelca una porción de la mezcla en una sartén antiadherente caliente.

Una vez que el pancake tenga agujeros en la mezcla, puedes darlo vuelta y cocinarlo durante un minuto más.

TIP: puedes servirlos acompañados de frutas, mermelada, yogur o miel.





# SLUG CLUB KOMBUCHA

Jengibre // Flores de Sauco // Frambuesa // Edición Limitada

## ELABORADO EN PATAGONIA ARTESANAL. NADA ARTIFICIAL

Nuestra kombucha esta fermentada en small batch. No pasteurizada y elaborada con azúcar rubia orgánica, té, fruta, flores, y especias sin agroquímicos. Estas practicas no solo ayudan a crear microorganismos diversos y saludables pero tambien aportan a crear un sabor fresco, refrescante y



ESTA LATA SE  
RECICLA



## Ingredientes:

Nuestra Kombucha está elaborada con una base de té verde y yerba mate, a partir de la cual surgen todos nuestros sabores y fermentos. Ambos ingredientes están extensamente incorporados en nuestra cultura popular, sobre todo el mate, al cual le otorgamos un valor preponderante por su identidad nacional. Luego de varias pruebas hallamos el mejor balance para lograr el sabor característico de nuestro producto, la opción que nos resulta MÁS DELICIOSA. Elegir de dónde provienen las materias primas con las que elaboramos nuestra kombucha es muy importante nos lleva a seleccionar pequeños productores agrícolas locales que NO utilizan agroquímicos en sus cultivos y realizan prácticas holísticas para favorecer el trabajo de suelos más ricos en nutrientes y cosechas más eficientes, sobre todo desde el punto de vista nutricional.

## Beneficios de la kombucha:

- Detoxificante
- Aumenta Energía
- Ayuda en la digestión Función hepática saludable Fortalece el sistema inmune
- Ayuda en la regeneración celular
- Aporta vitaminas B1, B2, B6, B9, B12 y Vitamina C Producto vivo

## Como tomarla:

Probablemente nunca escuchaste hablar sobre la kombucha y te estés preguntando: “Ok, ¿cómo se toma?” La respuesta es muy fácil: ¡como quieras! La kombucha es una alternativa saludable a una gaseosa. Se puede disfrutar con hielo, antes de hacer ejercicio, en un asado o para reemplazar el jugo en tu tereré. Mucha gente toma kombucha como una alternativa al alcohol, mientras que otros la mezclan con el alcohol.



Victoria Bisogno  
Periodista

## ¿Qué es la kombucha?

La Kombucha es una deliciosa mezcla de sabor y efervescencia, alabada por los consumidores debido a su amplio perfil de sabor que abarca desde lo ácido y frutado hasta lo floral o terroso. La fermentación comienza cuando los microorganismos de un SCOBY (del ingl. Symbiotic Culture Of Bacteria and Yeast; cultivo simbiótico de bacterias y levaduras) se incorporan a una mezcla de té azucarado. Bacterias y levaduras llevan a cabo un proceso de fermentación en este medio líquido dando origen, luego de varias semanas, a esta bebida orgánica, nutritiva, saludable y definitivamente refrescante. La Kombucha es una “tónica” baja en calorías (ya que la mayor parte del azúcar agregado se consume durante la fermentación), que concentra una gran variedad de ácidos orgánicos (ej. acético, glucónico y glucurónico), antioxidantes, vitaminas (B1, B2, B6, B12, C) y minerales (Mn, Fe, Ni, Zn, etc.) beneficiosos para la salud. Los ingredientes combinados atraviesan un proceso de fermentación en un medio líquido por algunos días hasta traducirse en una bebida orgánica, nutritiva y, definitivamente, muy refrescante.



# La ceremonia del té en Japón



Ilustración por freepick

**Victoria Bisogno**  
Periodista

**A**l igual que en otros muchos artes japoneses, la huella de la tradición china está presente pues, a lo largo de muchos siglos, China fue considerada por los japoneses la cuna del saber. Por ello, seguramente la ceremonia del té en China es el precedente más obvio.

Como toda tradición surgida en la Edad Media en Japón, la ceremonia del té está llena de detalles, lo que provoca que el aprendizaje de tan minuciosa ceremonia pueda ocupar la mayor parte de la vida.

En esta ceremonia, que proviene de la filosofía zen, prima el carácter espiritual, por lo que no es una ceremonia vacía, ni simplemente una forma refinada de tomar el té. Expresado en pocas palabras, es una forma de purificar el alma, mediante su unión con la naturaleza. El espíritu de los participantes en la ceremonia es considerado más importante que el ritual formal.

La esencia de la belleza y la espiritualidad de la ceremonia se representa en la manera desprendida y humilde en que el anfitrión sirve el té al invitado. El anfitrión se encarga de preparar todo lo necesario, utensilios, platos, habitación etc. Y de llevar a cabo la ceremonia. Lo más importante que debe recordar un invitado es mostrar su gratitud por la hospitalidad que le está brindando el anfitrión al invitarle. La “etiqueta” de la ceremonia del té se basa en la manera en la que el anfitrión prepara y sirve té aromático y de calidad a su invitado en una taza tradicional de té de gran belleza y cómo el invitado muestra su aprecio al anfitrión en la forma que tiene de aceptar la taza



Fotos por Jean Luca.


Los cuatro elementos fundamentales de la ceremonia del té son la armonía, el respeto, la pureza y la tranquilidad. Cuatro conceptos que, en japonés, se expresan con una sola palabra: wakeiseijaku (和敬清寂), pues cada uno de los caracteres que la forman significan armonía o paz (和), respeto (敬), pureza o limpieza (清) y tranquilidad, quietud o soledad (寂). Tanto el anfitrión como el invitado comparten una sensación de unión durante la ceremonia.


Ser invitado a una ceremonia del té auténtica es un gran honor, ya que supone un ritual íntimo de agradecimiento y afecto del anfitrión para con la persona o personas invitadas.

El espíritu de los participantes en la ceremonia es considerado más importante que el ritual formal.

La esencia de la belleza y la espiritualidad de la ceremonia se representa en la manera desprendida y humilde en que el anfitrión sirve el té al invitado. El anfitrión se encarga de preparar todo lo necesario, utensilios, platos, habitación etc. Y de llevar a cabo la ceremonia. Lo más importante que debe recordar un invitado es mostrar su gratitud por la hospitalidad que le está brindando el anfitrión al invitarle. La “etiqueta” de la ceremonia del té se basa en la manera en la que el anfitrión prepara y sirve té aromático y de calidad a su invitado en una taza tradicional de té de gran belleza y cómo el invitado muestra su aprecio al anfitrión en la forma que tiene de aceptar la taza de té.

## Tipos de ceremonia del té:

 Chakai (茶会) es una sencilla ceremonia de hospitalidad que incluye la preparación de té ligero (薄茶, leído “usucha”) y, a veces, un pequeño refrigerio llamado tenshin (点心).

 Chaji (茶事) es la forma más protocolaria, que habitualmente incluye una comida ortodoxa llamada kaiseki, y la preparación de un té denso denominado koicha (濃茶), así como té ligero. Se trata de una ceremonia tan compleja

## Utensilios de la ceremonia


El conjunto de utensilios necesarios para celebrar el sadô se denomina chadôgu.



Fotos por Jean Luca.

 El chakin (茶巾).

 El chaki (茶器).

 Los cuencos de té.

 El chashaku (茶杓).

 El chasen (茶筴).

## Fases o estructura de la ceremonia del té

La ceremonia normal del té se estructura en las siguientes partes:

- 1**-una comida ligera muy ortodoxa llamada kaiseki.
- 2**-una pausa intermedia (nakadachi). la preparación y servicio de té denso (gozairi): se trata de la parte más complicada y aquella en la que se disfruta de los gestos más famosos y delicados de toda la ceremonia.
- 3**-En esta parte el anfitrión levanta el cucharón y el recipiente del té y coloca el matcha (tres cucharadas por invitado) en el cuenco; a continuación, llena el cucharón de agua caliente, vierte un tercio del agua en el cuenco y devuelve el resto al recipiente. Luego agita la mezcla con el agitador de bambú, hasta que adquiere un aspecto y consistencia similar a una sopa de guisantes espesa. Esta mezcla recibe el nombre de koicha. El invitado principal se desplaza sobre sus rodillas para tomar el cuenco, hace una reverencia a los. Luego limpia la parte del borde que ha tocado con los labios, sirviéndose de una de las servilletas de papel (kaishi), y pasa el cuenco al invitado siguiente que repite las operaciones del invitado principal. Así, el cuenco pasa sucesivamente a los demás invitados hasta que todos han bebido su parte del té. Una vez que ha terminado el último invitado, éste devuelve el cuenco al invitado principal, que lo entrega al maestro de ceremonias.



Fotos por Jean Luca.

la preparación y servicio de té más ligero (usucha), que se sirve en cuencos individuales. Una vez que el anfitrión ha sacado los utensilios de la sala, hace una reverencia en silencio ante los invitados. Esto indica que la ceremonia ha terminado el último invitado, éste devuelve el cuenco al invitado principal, que lo entrega al maestro de ceremonias. la preparación y servicio de té más ligero (usucha), que se sirve en cuencos individuales. Una vez que el anfitrión ha sacado los utensilios de la sala, hace una reverencia en silencio ante los invitados. Esto indica que la ceremonia ha terminado.



# Furor por el Bubble Té

## Qué tiene el famoso té de TikTok que enloqueció a los vecinos de Belgrano

El local se llama Oh! Tea, abrió sus puertas a finales de 2020 y se encuentra en el Barrio Chino (en Juramento al 1600, Belgrano). Cabe destacar que aunque la pandemia provocó el cierre de cientos de comercios, en esta oportunidad no fue el caso, desde el primer día tuvieron una increíble demanda. Abren de martes a domingo de 9.30 a 19.30 y hasta las 20 los fines de semana. Además del bubble tea clásico, tienen otras variantes de bebidas y los precios van entre \$ 230 el más económico hasta \$ 270 el más costoso. En el Barrio Chino, los argentinos pueden disfrutar y conocer a la nueva estrella que está de moda, un té frío muy común en china que ya está disponible en Belgrano. Esta bebida a base de té con leche dulce, además de ser “deliciosa” según aquellos que la han probado es muy “fotografiable”.

Se sirve en vasos largos y en el fondo tiene unas bolitas llamadas "perlas" de tapioca, la fécula granulada que se extrae de la raíz de la mandioca. “Se mezclan con azúcar y tienen una consistencia gelatinosa”. Lejos del ritual british del emblemático five o’clock tea, esta infusión se toma de parado y con aire descontracturado. Es por eso que atrapó tanto a los jóvenes argentinos, que, con tal de probarlo, hacen colas de una cuadra bajo el implacable sol del verano para conseguirlo. con leche dulce, además de ser “deliciosa” según aquellos que la han probado es muy “fotografiable”.

Se sirve en vasos largos y en el fondo tiene unas bolitas llamadas "perlas" de tapioca, la fécula granulada que se extrae de la raíz de la mandioca. “Se mezclan con azúcar y tienen una consistencia gelatinosa”. Lejos del ritual british del emblemático five o’clock tea, esta infusión se toma de parado y con aire descontracturado. Es por eso que atrapó tanto a los jóvenes argentinos, que, con tal de probarlo, hacen colas de una cuadra bajo el implacable sol del verano para conseguirlo.



# ¿Por qué es el Día del Mate?

**En 2013 el mate fue declarado como “infusión nacional”**

**Victoria Bisogno**  
Periodista

Si bien en 2013 el Congreso declaró al mate como la “infusión nacional”, en 2014 una ley determinó que cada 30 de noviembre sería el Día Nacional del Mate en conmemoración del nacimiento de Andrés Guacurarí y Artigas. Conocido como “Andresito”, Guacurarí y Artigas fue el gobernador guaraní que gobernó entre 1815 y 1819 la Provincia Grande de las Misiones, designado por José Gervasio Artigas, su padre adoptivo y prócer de Uruguay y la Patria Grande.

## Los secretos de un buen mate

La elección de la yerba es clave: para eso, hay que tener en claro cuáles son los sabores que uno prefiere. ¿Más dulces? ¿Más amargas? Hay intensas, con más polvo, con más palo o más hoja, así como marcas “top” que con sus nuevos blends lograron ganar mercado en los últimos tiempos. La temperatura del agua: la temperatura ideal de un buen mate son los 75 grados. Siempre se comienza con agua tibia, para no quemar la yerba. Luego, conviene ir aumentando de forma gradual de la temperatura. ¡Atención! No mojar toda la yerba: lo ideal es evitar mojar toda la yerba del mate para que no se lave y rinda más. Por eso, conviene hacer una “montaña” de yerba seca e ir acomodándolo con la bombilla. El agua, en cambio, debe ir en el hueco. A medida que se toma el mate, se puede ir mojando de a poco partes secas de la yerba. De ese modo, se liberará gradualmente el sabor. No mover la bombilla: la recomendación del Instituto Nacional de la Yerba Mate es evitar mover la bombilla una vez que se inició el mate, ya que eso podría tapanlo. Además, se moja más rápido la yerba y hará que rinda menos. Apurate, que no es micrófono: una cebada continua podrá asegurar que se conserve mejor el sabor. Esto ocurre porque, al darle continuidad a la ronda matera, se evita que se enfríe.



# Cold brew

**Victoria Bisogno**  
Periodista

El cold brew, aún señalado como el supuesto café de moda cuando su gran eclosión la vivimos hace años, simplemente consiste en infusionar el café molido en frío. Si ha superado la etiqueta de tendencia pasajera es por méritos propios, pues no solo luce El cold brew, aún señalado como el supuesto café de moda cuando su gran eclosión la vivimos hace años, simplemente consiste en infusionar el café molido en frío. Si ha superado la etiqueta de tendencia pasajera es por méritos propios, pues no solo luce estupendo en las fotos de las redes sociales, también tiene muchas virtudes organolépticas que pueden convencer incluso a los menos amigos del espresso o el café humeante y amargo. Y no, no es café con hielo para hipsters. Que su elaboración se haga en frío no implica necesariamente que debamos tomarlo con hielo, aunque sin duda es uno de sus atractivos, sobre todo en los meses más cálidos. Para comprender sus propiedades y cómo podemos prepararlo en casa fácilmente no tenemos más que repasar la teoría de la infusión aplicada al fruto del cafeto, aderezada con algo de química básica. Lo habitual es preparar la infusión mediante la acción del calor, aplicando temperatura al agua que obtendrá los componentes aromáticos y gustativos del café molido. Según el origen de los granos, el tipo de tueste, el grosor del molido, la temperatura o el tiempo de infusión, se consiguen diferentes resultados en la bebida. Por eso hay tantos estilos y variedades de cafés en el mundo, y eso sin entrar en elaboraciones con leche, nata, siropes, alcohol o azúcares.



# Remedios de la abuela

**¿Por qué deberías tomarte un té?**

**Victoria Bisogno**  
Periodista

El té es una bebida ancestral con más beneficios de los que te imaginas. En pleno siglo XXI, el tren de vida de las personas va a t exceso de velocidad! Con el iboom! tecnológico en que vivimos todo es más rápido: queremos y necesitamos las cosas más simples, sencillas y, cuando se trata de productos, por supuesto la mejor calidad. Aunque todo evolucione y se actualice, hay algo que siempre hemos necesitado: los remedios caseros de la abuelita. Y ¿quién no recuerda el típico té que nos daba para aliviar nuestros males? ¡Pues sí sirve! El té es una de las bebidas más antiguas del mundo y sólo existe un tipo: el que proviene de la planta Camellia Sinensis. También conocido como té verde, esta bebida tiene propiedades que ni te imaginas:

- ◆ Antioxidantes: que evitan la oxidación de las células y previenen algunas enfermedades.
- ◆ Sales minerales: contiene flúor, que aumenta la densidad de los huesos.
- ◆ Teína: este aminoácido se llama l-teanina y es parecida a la cafeína, estimula tu concentración y te mantiene alerta.
- ◆ Vitaminas: grupos de vitaminas A , B, C (cuando no está fermentado) y E.

Con la vida que llevamos, siempre es bueno voltear atrás, volver a la esencia de hacer las cosas como antes. Pero en muy pocas ocasiones hay tiempo. ¡Es por eso que el té evolucionó! En los últimos años hemos vivido su resurgimiento, se reinventó y ha retomado popularidad. Para las nuevas generaciones que se interesan por conocer el origen de las cosas, existen opciones naturales, una gran oferta de productos con una gran variedad de sabores y tipos, momentos para disfrutarlo y hasta nuevas formas de tomarlo. Para que no tengas que esperar a la abuelita, busca formas genuinas de tomar té y revive esos nostálgicos momentos. Para las nuevas generaciones que se interesan por conocer el origen de las cosas, existen opciones naturales, una gran oferta de productos con una gran variedad de sabores y tipos, momentos para disfrutarlo y hasta nuevas formas de tomarlo.





**2**  
Edición

**Infusiones, su  
historia, recetas  
y mucho más.**