

EL ARTE DEL TÉ

Cómo preparar tés deliciosos



YASU KAKEGAWA

ILUSTRACIONES DE YANNIS VAROUTSIKOS



EL ARTE DEL TÉ

Cómo preparar tés deliciosos

Yasu Kakegawa

Con ilustraciones de Yannis Varoutsikas

El té es la segunda bebida más consumida en el mundo, después del agua. Este libro práctico ilustrado desvela todo cuanto hay que saber acerca de la cultura del té: cuáles son los diferentes tipos de té, cuáles son los países productores, cuáles son las etapas de producción, cómo prepararlo, cómo degustarlo para apreciarlo mejor, dónde comprarlo, con qué comida acompañarlo, cuáles son sus beneficios... un libro con todo lo que hay que saber acerca del té, sobre sus lugares, léxico y costumbres y sobre los métodos de preparación.

21 DE MAYO: DÍA INTERNACIONAL DEL TÉ



DEGUSTACIÓN: MODO DE EMPLEO

LOS ACCESORIOS

Para una degustación óptima, se recomienda vivamente adquirir un *kyusu* o un *gaiwan*, teteras que no guardan memoria de los sabores y que, por tanto, permiten preparar toda clase de té de origen. Para los té aromatisados, es preferible utilizar otro accesorio distinto: por ejemplo, una taza con asa de gres.

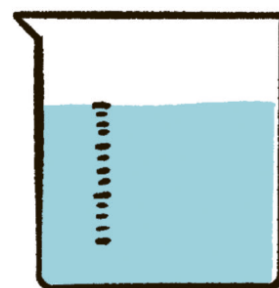


EL TIEMPO DE INFUSIÓN

El tiempo de infusión indicado permite apreciar los aromas del té sin que desarrolle un exceso de amargor. Obviamente, nada impide prolongar este tiempo.

CANTIDAD RECOMENDADA

Si se utiliza una tetera grande, se pueden añadir más hojas, procurando respetar la proporción té/agua (2 g de té para 100 ml de agua).



AJUSTAR AL GUSTO

Si el té te parece demasiado astringente, reduce el tiempo de infusión y la cantidad de hojas, y baja la temperatura del agua; si, por el contrario, el té te parece un tanto ligero, aumenta la temperatura del agua y las hojas de té, y déjalo en infusión durante más tiempo. Si, a pesar de todas estas modificaciones, no logras preparar un té que corresponda a tus gustos, repasa los puntos siguientes:

- ☞ **La calidad del té elegido:** pide consejo a un experto.
- ☞ **El agua utilizada:** es preferible un agua de mineralización débil.



A todos nos gusta disfrutar de una buena taza de té: por el aroma, por la sensación que nos produce o simplemente porque representa una pausa en nuestro ajetreado día a día. Pero el buen té (el de verdad) es mucho más que eso y los apasionados de esta reconfortante bebida lo saben muy bien. Este libro ilustrado nos desvela todo lo que hay que saber acerca de la cultura del té, apoyándose en infografías, para proporcionarnos una información exhaustiva y fácilmente comprensible.

¿Cuántos tipos de té existen? ¿Cómo se recolecta y dónde? ¿qué variedades de preparación existen? ¿Cómo aprender a degustarlo? ¿Cómo crear una buena despensa de tés? ¿Cuáles son los beneficios de los distintos tipos de té? ¿Cuáles son los mejores maridajes del té con los diversos alimentos?... Este libro es un auténtico manual para los aficionados al té, en el que consultar todo lo que siempre hemos querido saber sobre esta adictiva bebida.

El libro incluye recetas con té, los mejores maridajes y un apéndice práctico para saber más: literatura y cine sobre el té, museos del mundo, tiendas para comparar teteras, sets para matcha y accesorios, talleres de degustación...

EL TÉ ES BUENO PARA LA SALUD: ¿VERDADERO O FALSO?

Suele decirse que el té es excelente para la salud. ¿Es exacta esta creencia? Profundicemos un poco.

Un poco, sí, pero mucho...

Pues sí, todo es cuestión de cantidades. Algunas cosas pueden tener un efecto beneficioso en determinada proporción, y ser tóxicas cuando se consumen en exceso. El té contiene cafeína, pero los científicos estiman que esta sustancia solo resulta realmente peligrosa cuando se consumen entre 5 y 10 g. Una taza de té o de café contiene 100 mg de cafeína, como mucho. El cálculo es fácil: ¡hay que beberse muchas tazas de té para superar este umbral y poner en peligro la salud!

Una alimentación variada

La digestión es un mecanismo extremadamente complejo. Para que el efecto que se espera de un producto se materialice, deben darse diferentes factores.

Tomemos el ejemplo de la serotonina. Su papel es esencial para el organismo humano y su carencia conduce a estados depresivos. Este neurotransmisor lo sintetizan ciertas neuronas a partir de un aminoácido: el triptófano. Para que nuestro cuerpo transforme el triptófano en serotonina, son indispensables las vitaminas B y C, o el zinc. Todos estos elementos se encuentran en el té, pero deben completarse con una dieta variada para que nuestro organismo reciba una cantidad suficiente, tal y como espera.



Un efecto relajante

Uno de los componentes del té, la teanina, actúa sobre nuestro cerebro. El hecho de beber una taza de te nos aporta cierto sosiego que favorece el sueño y la aparición de pensamientos positivos.

El aroma vegetal

El simple hecho de aspirar el perfume de las plantas puede ser beneficioso para nuestra salud. Además de un efecto relajante, sus aromas tienen un poder antioxidante, capaz de repeler insectos agresivos y bacterias dañinas. Algunas investigaciones recientes han demostrado que las hojas de la planta de te desprenden los mismos aromas que aspiramos en el bosque.



Beneficios globales

Los beneficios del té no se limitan a lo físico: también afectan al terreno espiritual. En Japon, un país donde el té se consume desde hace más de un milenio, el momento dedicado a la degustación es un momento de conexión con la naturaleza y con los demás. Alrededor de una taza de te se crea un ambiente favorable al dialogo, a la amistad.

DEGUSTACIÓN: MODO DE EMPLEO

LOS ACCESORIOS

Para una degustación óptima, se recomienda vivamente adquirir un *kyusu* o un *gaiwan*, teteras que no guardan memoria de los sabores y que, por tanto, permiten preparar toda clase de tés de origen. Para los tés aromatizados, es preferible utilizar otro accesorio distinto: por ejemplo, una taza con asa de gres.

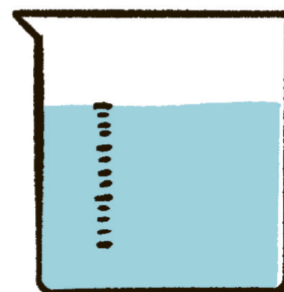


EL TIEMPO DE INFUSIÓN

El tiempo de infusión indicado permite apreciar los aromas del té sin que desarrolle un exceso de amargor. Obviamente, nada impide prolongar este tiempo.

CANTIDAD RECOMENDADA

Si se utiliza una tetera grande, se pueden añadir más hojas, procurando respetar la proporción té/agua (2 g de té para 100 ml de agua).



AJUSTAR AL GUSTO

Si el té te parece demasiado astringente, reduce el tiempo de infusión y la cantidad de hojas, y baja la temperatura del agua; si, por el contrario, el té te parece un tanto ligero, aumenta la temperatura del agua y las hojas de té, y déjalo en infusión durante más tiempo. Si, a pesar de todas estas modificaciones, no logras preparar un té que corresponda a tus gustos, repasa los puntos siguientes:

- ☞ **La calidad del té elegido:** pide consejo a un experto.
- ☞ **El agua utilizada:** es preferible un agua de mineralización débil.

LA PREPARACIÓN «A LA INGLESA»

Se hace una única y larga infusión en una tetera de mayor capacidad; la astringencia será un poco más marcada que con un kyusu o un gaiwan.

Cantidad recomendada: 10 g de té para una tetera de 500 ml.

Temperatura del agua: 95 °C.

Tiempo de infusión: 3 min.

En primer lugar, se han de calentar la tetera y las tazas: llena la tetera de agua hirviendo, espera diez segundos, sírvelo en las tazas y tira el agua.



Infusion

Poner el té en la tetera. Verter agua a la temperatura aconsejada y tapar. Esperar el tiempo necesario y pasar el té a una jarra, antes de servirlo en las tazas.

Si se deja el té en la tetera, la infusión continuara y en los siguientes pases la bebida resultara muy amarga.

Degustar un té con leche

Hay que elegir una leche fresca pasteurizada (no leche de larga conservación) que no desvirtúe los aromas y el sabor del té; debe tener al menos un 3,5 % de materias grasas para crear un equilibrio con el té tras una infusión larga.

Preparación

Para una taza de 120 ml de té con leche, se necesita del 75 % al 80 % de té negro de infusión larga y el resto de leche.

Preparar el té negro como hemos visto antes, pero dejándolo en infusión tres minutos.

Llenar la taza de agua caliente (para calentarla) y vaciarla. Verter de 20 a 30 ml de leche en la taza y añadir de 90 a 100 ml de té.

EL TÉ VERDE: MÚLTIPLES BENEFICIOS

El té verde, además de ser rico en catequina, que permite neutralizar las bacterias patógenas, es una excelente fuente de vitamina C, primordial para nuestras defensas inmunitarias. Es la vitamina que más necesitamos: la mayoría de los nutricionistas recomiendan un aporte diario de 100 mg.

El papel de la catequina

Michiyo Tsujimura (1888-1969) logro en 1929 aislar la catequina contenida en el té verde de Kioto. Después, numerosas investigaciones han demostrado la eficacia de esta molécula en la neutralización de las bacterias patógenas.



Intoxicación alimentaria

La bacteria *Escherichia coli* O157:H7 es conocida por ser una de las responsables de la intoxicación alimentaria.

La presencia de 10.000 *E. coli* se neutraliza con 1 ml de té verde (aunque la infusión sea 10 veces menos concentrada que el té que se prepara en la vida diaria) en un lapso de tres a cinco horas. La catequina logra llegar a nuestro intestino grueso sin ser alterada, pues resiste la gran acidez generada por la digestión. El té negro y el té oolong son igualmente eficaces en la lucha contra las intoxicaciones alimentarias. Lo único que hay que evitar (y esto también es válido para el té verde) es la adición de leche: al unirse a la proteína de la leche, la teaflavina pierde su capacidad de prevenir las intoxicaciones.

Microbiota intestinal

La catequina también tendría efectos beneficiosos para la microbiota intestinal. Un experimento llevado a cabo en residencias de mayores dependientes ha analizado las heces de 15 personas después de suministrarles cada día 300 mg de catequina (una cantidad equivalente al consumo de 5 o 6 tazas de sencha). Los cinco análisis que se hicieron (antes de empezar, día 7, día 15, día 21, después de detener la aportación de catequina) revelan un aumento de los fermentos lácticos y una disminución de las bacterias indeseables. Después de interrumpir la toma de catequina, comprobaron un retorno al estado inicial, de antes del experimento. La catequina favorecería por tanto el desarrollo de fermentos lácticos y eliminaría las bacterias nocivas para nuestro cuerpo.

Un té rico en vitamina C

Si bien la vitamina C es muy sensible al calor, la contenida en el té tiene la suerte de verse protegida por la catequina; así, incluso sometida a agua hirviendo, permanecerá totalmente intacta.

El té es muy rico en vitamina C: a título comparativo, 10 g de limón contienen 10 mg de vitamina C, cuando el té verde sencha contiene más de 26 mg por la misma cantidad. Así pues, cinco tazas de té permiten satisfacer entre el 30 % y el 40 % de nuestras necesidades diarias de vitamina C.

Este aporte vitamínico es significativo sobre todo en el caso del té verde. Lamentablemente, la vitamina C no soporta la oxidación. Por eso los té oolong contienen muy poca cantidad y los té negros, ninguna.



RECETAS

PECHUGAS DE POLLO CON SALSA DE MISO Y SENCHA

Ingredientes para 4 personas

- 🍴 4 pechugas de pollo (entre 500 y 600 g)
- 🍴 2 cebollas
- 🍴 4 cucharaditas de café de miso
- 🍴 un poco de sencha de la cosecha de primavera

Preparación

- ❶ Pelar las cebollas y cortarlas en dados. Cortar las pechugas de pollo en trozos.
- ❷ Poner un poco de aceite de oliva en una sartén y comenzar a hacer el pollo y la cebolla a fuego suave, después a fuego medio.
- ❸ Preparar el sencha (véase la página 127). Verter la primera y la segunda infusión en un bol. Diluir el miso en el té.
- ❹ Verter esta mezcla sobre el pollo antes de servir.



BIZCOCHO DE MATCHA

Ingredientes para 8 personas

- 🍴 2 huevos
- 🍴 150 g de azúcar en polvo
- 🍴 80 g de nata espesa
- 🍴 115 g de harina
- 🍴 2 g de levadura química
- 🍴 25 g de matcha
- 🍴 25 g de mantequilla
- 🍴 25 g de aceite de semillas de uva

Preparación

- ❶ Precalentar el horno a 160 °C.
- ❷ Tamizar juntos la harina, el matcha y la levadura.
- ❸ En una ensaladera, mezclar la mantequilla ablandada y el azúcar. Añadir los huevos uno a uno y después la mezcla de harina, matcha y levadura. Verter el aceite de semillas de uva y la nata espesa. Mezclar bien.
- ❹ Untar con mantequilla un molde e incorporar la masa.
- ❺ Meter en el horno y hornear unos 50 minutos.



SUMARIO

Introducción

¿Qué clase de bebedor de té eres?
Las grandes familias de tés
La cronología del té
Los oficios del té
El léxico del té

Cultivo de la planta de té

Té y planta de té
El ciclo de vida de la planta de té
Las grandes variedades de té
La multiplicación de las plantas
Crear nuevos cultivares
Plant hunter
Los enemigos de la planta de te
Katsumi Tsukiji
El momento de la recolección
La recolección a mano
La recolección mecanizada
Un clima de montaña ideal
para la planta de té
Oriental Beauty
El cultivo ecológico

Producción del té

Te verde, te oolong, te negro:
¿En que se diferencian?
El té verde
El té verde de jazmin
Tres flores muy apreciadas
Los tés Pu-erh

El sencha
El metodo *mushi*
El cultivo a la sombra
El gyokuro
Natsume Soseki
El matcha
El hojicha
Té verde y gastronomía
El té genmaicha
El té amarillo
El té blanco
El té oolong
El té negro
La compraventa entre profesionales
La familia Scala

Vuelta al mundo

Los países productores de té
China
India
Japon
Los otros países productores

Nociones básicas de la degustación

La degustacion
Un te equilibrado
El sabor umami
Les familias de aromas
El agua: en el corazón de la degustación
Los accesorios para un buen te
Las teteras *kyusu*
La tetera de Yixing
Tetera inglesa o europea
El *gaiwan*
Elegir la taza
Los diferentes metodos
de degustacion
Tocha o Chakabuki 112
La ceremonia del te en Japon
El te en el Reino Unido
El te en Turquía
Sen No Rikyu

Degustación té a té

Degustacion: modo de empleo
Te a te

Beneficios del té

El te es bueno para la salud: ¿verdadero o falso?
Teína y cafeína: ¿como afecta
a nuestro cuerpo?
Las virtudes del te
El te verde: múltiples beneficios.
Te y desarrollo sostenible

Comprar el té

¿Donde comprar el te?
¿Bolsita o granel?
Crear una despensa de tes
Conservar bien el té

Maridajes de platos y tés

¿Como funciona?
Los maridajes de platos y tés
Con los tés hojicha y sencha
Alianzas de tes y sabores dulces
Recetas con te

Anexos

Para saber más
Índice alfabético

TÉ VERDE LONG JING (COSECHA DE PRIMAVERA)

Su nombre significa literalmente «poco del dragón». Este té, uno de los té chinos más conocidos, presume hoy en día de una denominación de origen protegida. El contacto prolongado de las hojas de té con el calor del wok (en la etapa de neutralización de la enzima y do-entulado) le da un carácter muy diferente del sencha japonés.



PREPARACIÓN

Cantidad recomendada: 3 g de té.
➤ 1.ª Infusión: agua a 80 °C durante 1 minuto en un *kyusu*, 50 segundos en un *gajuan*.
➤ 2.ª Infusión: agua a 80 °C durante unos segundos.
➤ 3.ª Infusión: agua a 90 °C durante unos segundos.

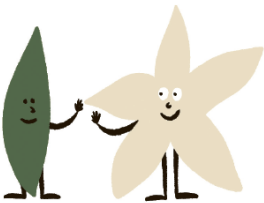


FICHA DE DEGUSTACIÓN

➤ Hojas secas: plegadas y aplastadas.
➤ Aromas: frutos secos, torrefacción, verduras hervidas, flores, yodo.
➤ Sabores: suave, sin astringencia.

TÉ VERDE DE JAZMÍN (COSECHA DE PRIMAVERA)

La flor de jazmín comenzó a utilizarse para aromatizar el té hacia el siglo xiii. El método que permite producir té de jazmín en gran cantidad se introdujo a principios del siglo xx en la provincia de Fujian, que junto con la de Sichuan es célebre por la producción de té verdes de calidad.



PREPARACIÓN

Cantidad recomendada: 3 g de té.
➤ 1.ª Infusión: agua a 80 °C durante 50 segundos en un *kyusu*, 40 segundos en un *gajuan*.
➤ 2.ª Infusión: agua a 80 °C durante unos segundos.
➤ 3.ª Infusión: agua a 90 °C durante unos segundos.



FICHA DE DEGUSTACIÓN

➤ Hojas y brotes secos: aspecto rizado.
➤ Aromas: jazmín, frutas, leche.
➤ Sabores: dulces.

PU-ERH CRUDO, DE 5 A 10 AÑOS

El Pu-erh crudo es un té aparte: solo afirma su carácter después de un período de envejecimiento en bodega. Los sabores florales necesitarán un lapso comprendido entre un año y tres años para desarrollarse; los sabores afrutados se perciben sobre todo pasados entre tres y cinco años. Por último, los sabores dulces (miel, etc.) se manifestarán al cabo de entre cinco y diez años, y los sabores de frutas secas después de diez. Es preferible degustar un té que haya pasado al menos cinco años en bodega para percibir las características específicas del Pu-erh.



PREPARACIÓN

Cantidad recomendada: 3 g de té.
➤ 1.ª Infusión: agua a 95 °C durante 30 segundos en un *kyusu*, 25 segundos en un *gajuan*.
➤ 2.ª Infusión: agua a 95 °C durante unos segundos.
➤ 3.ª Infusión: agua a 95 °C durante unos segundos.



FICHA DE DEGUSTACIÓN

➤ Hojas secas: grandes y ligeramente arrugadas.
➤ Aromas: frutas, minerales, vegetales, sotosobresque.
➤ Sabores: dulces.

SENCHA YABUKITA

El cultivar Yabukita, nacido en la región montañosa de Shizuoka (cuyo clima es idóneo para el cultivo de la planta de té), asegura hoy en día casi el 80 % de la producción japonesa de té. Los té de mayor renombre proceden de lugares como Honyama, Tenryu o Kawane.



PREPARACIÓN

Cantidad recomendada: 3 g de té.
➤ 1.ª Infusión: agua a 70 °C durante 1 minuto en un *kyusu*, 50 segundos en un *gajuan*.
➤ 2.ª Infusión: agua a 70 °C durante unos segundos.
➤ 3.ª Infusión: agua a 80 °C durante unos segundos.



FICHA DE DEGUSTACIÓN

➤ Hojas secas: en forma de agujas.
➤ Aromas: flores, vegetales, yodo.
➤ Sabores: umami muy presente, un punto de astringencia.

CREAR UNA DESPENSA DE TÉS

¿Por qué no te animas a crear una colección de té para tratar de explorar el abanico de variedades y sabores que ofrece? Máxime cuando el té se conserva a temperatura ambiente y no requiere insertar en una bodega, como en el caso del vino.

UNA DEGUSTACIÓN MÁS INTERESANTE

El hecho de tener diferentes té permite compararlos y, por tanto, apreciarlos mejor. Porque si se bebe siempre el mismo té, se acabará por no percibir sus múltiples características. Intenta degustar té diferentes por la mañana y por la tarde: tu experiencia de degustación no será la misma, y eso te ayudará a percibir mejor sus características específicas.

¿UN TÉ PARA CADA MOMENTO DEL DÍA?

Se pueden encontrar toda clase de té: unos contienen mucha cafeína; otros una cantidad muy inferior, incluso nada. Si tienes un surtido a mano, podrás elegir té adecuados para cada momento del día. En general, es preferible evitar los té fuertes en cafeína al final de la jornada, y elegir un té bajo en cafeína o sin cafeína por la noche.

CUANDO TIENES INVITADOS

Para los comensales que no beben, el té puede sustituir fácilmente al alcohol durante o después de una comida. Con una colección de té a tu disposición, también puedes organizar un juego de degustación (como el *chakabuki*, véanse las páginas 112-113): la originalidad de esta actividad encantará sin duda a tus invitados.

Ejemplos de colecciones de té

Esto es lo que necesitarás para organizar una colección de té sumamente completa:
➤ té verde sencha de Japón;
➤ té verde de China;
➤ té negro Darjeeling (cosecha de primavera);
➤ té negro Assam;
➤ té oolong de Taiwán (bajo en cafeína);
➤ tisana de manzanilla (sin cafeína).

Para los amantes del té negro

➤ té de Qimen;
➤ Darjeeling (cosecha de primavera);
➤ Darjeeling (cosecha de verano);
➤ té de Nepal (cosecha de verano);
➤ té de Georgia;
➤ té de Sri Lanka.

Para los amantes del té verde

➤ matcha de Uji;
➤ gyokuro;
➤ sencha, cosecha de primavera de Yabukita;
➤ sencha, cosecha de primavera con otra variedad. Por ejemplo, Koshun o Kanayamidori;
➤ té verde chino (por ejemplo, Long Jing);
➤ té verde de jazmín;
➤ gennamicha, cosecha de primavera;
➤ hojicha (prácticamente sin cafeína).



PARA LOS APASIONADOS QUE DESEEN SABER MÁS SOBRE EL TERRUÑO O LAS VARIEDADES

Degustación en torno al tema «Té negro Darjeeling de primavera: las diferencias según los jardines»:
➤ Darjeeling (cosecha de primavera);
➤ Darjeeling (cosecha de primavera) producido en un jardín distinto del precedente;
➤ té de Nepal (cosecha de primavera).

Degustación en torno al tema de Japón, «Las diferencias según los cultivares»:
➤ sencha (cosecha de primavera, Yabukita);
➤ sencha (cosecha de primavera, Kanayamidori);
➤ sencha (cosecha de primavera, Koshun).

Degustación en torno al tema «Tés oolong y oxidación»:
➤ Dong Ding (Taiwán);
➤ Anxi Tie Guan Yin (China);
➤ Bai Hao, Oriental Beauty (Taiwán);
➤ Da Hong Pao (China).