

Meiai Lin y Armando Laborda

# HÁBLAME DE TÉ

*Los secretos de la infusión  
más saludable del mundo*

Prólogo de Francesc Miralles



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en [www.edicionesobelisco.com](http://www.edicionesobelisco.com)

*Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.*

### **Colección Salud y Vida natural**

HÁBLAME DE TÉ

*Meiai Lin y Armando Laborda*

1.ª edición: marzo de 2022

Corrección: *TsEdi, Teleservicios Editoriales, S. L.*

Diseño de cubierta: *TsEdi, Teleservicios Editoriales, S. L.*

© 2022, Meiai Lin y Armando Laborda

(Reservados todos los derechos)

© 2022, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: [info@edicionesobelisco.com](mailto:info@edicionesobelisco.com)

ISBN: 978-84-9111-823-7

Depósito Legal: B-2.715-2022

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

*Printed in Spain*

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

# ÍNDICE

Prólogo: una historia de amor entre Oriente y Occidente .....	5
1. ¿Qué es y qué no es el té? .....	13
2. Una taza de salud: los beneficios del té .....	23
3. Los superalimentos y los engaños sobre la salud .....	41
4. Consideraciones sobre el arte del té: Cha Dao y palabras esenciales en la cata.....	51
5. Pequeño curso para <i>gourmets</i> del té.....	61
6. La cultura del té en el mundo. Batallas y ceremonias de té.....	77
7. Clasificación de los téis .....	105
Té blanco .....	107
Té negro.....	114
Té verde .....	117
Té oolong.....	127
Té amarillo.....	133
Té rojo / oscuro (Hei Cha).....	134
8. El té reprocesado .....	145
9. Veinte preguntas y respuestas sobre el té .....	153
10. Anécdotas a la puerta de un salón de té .....	169
11. A modo de conclusión: el té y el miedo a morir .....	185
Epílogo: ¿Qué significa saber de té? .....	191
Bibliografía.....	197

## Prólogo

### Una historia de amor entre Oriente y Occidente

*Francesc Miralles*

*«Hay mucha poesía y delicados sentimientos  
en una lata de té».*

RALPH WALDO EMERSON

Desde que vivo en el barrio de Gràcia, y de eso hace ya veinte años, tengo pasión por el té. Todo empezó por una pequeña tienda que abrió en la calle del Diluvi, donde me inicié en la cultura de esta infusión que hoy en día es parte indispensable de mi vida.

Allí empecé a comprar té verde a granel y a conocer las distintas variedades. De vez en cuando frecuentaba una segunda tienda en la calle Bonavista, donde se vendían mezclas personalizadas. La propietaria argentina se publicitaba como una de las once «narices absolutas» del universo del té, y al parecer había creado mezclas especiales para el Dalai Lama y Lou Reed, entre otros.

La tercera tienda de té, que hoy es mi segunda casa, pertenece a los autores de este libro. Conocí Interior de Té por casualidad el 2010, mientras preparaba el libro *Barcelona espiri-*

*tual*, al final de una época en la que escribí varias guías de viaje sobre mi ciudad.

Además de vender las mejores cosechas, es la única tetería como tal que actualmente existe en Gràcia y, de hecho, se ha convertido en mucho más que un salón de té. Es lugar de reunión de escritores, filósofos y gurús del crecimiento personal, entre otros personajes inclasificables.

Algunos de ellos viven literalmente dentro de la tetería. Desde este pequeño local lleno de magia llevan sus negocios, organizan reuniones, atienden consultas espirituales o dan clases de novela, como ha sido a veces mi caso.

De los cientos, tal vez miles de locales que hay en Gràcia, ninguno concentra la cantidad de historias que se entretajan aquí. Alguna vez que los dueños no han logrado abrir, por tener que atender algún asunto personal, encuentras a los habituales de este oasis vagando por los alrededores como almas en pena, como si estuvieran perdidos en el espacio exterior.

Además de ser casa y punto de encuentro de esta comunidad espiritual, Meiai y Armando, los propietarios, son verdaderos maestros del té. Éste es el motivo por el que hará casi un año que les animé a que hicieran un libro.

En mi etapa de editor y redactor, yo mismo escribí bajo pseudónimo un par de obras sobre el té. Una de ellas, *Todos los tés del mundo*, se reeditó innumerables veces. Sin embargo, no dejaba de ser una antología de informaciones que yo había recogido aquí y allá, incluyendo cuentos, aforismos y otras perlas relativas a este mundo tan delicado y aromático.

*Háblame de té* está escrito por dos auténticos expertos que viven de, por y para el té. Yo sólo he supervisado de reojo la creación de este libro, con edición posterior de Carmen Do-

mingo y Víctor Jurado. Cuando ya estaba muy avanzado, pedí a sus autores, un *expaparazzi* madrileño y una joven del sur de China, que explicaran su bella historia.

A continuación, me limito a transmitirla tal y como me la han contado.

## Los autores de este libro

Meiai Lin nació en Fuzhou, China, a finales de los años setenta en el seno de una familia de cultivadores de ostras y de agricultores de té. Armando Laborda nació en España, a mediados de los sesenta en una familia de médicos de Chamartín.

Sus historias de vida no tenían conexión alguna. Se diría que no existía ningún punto en el que el destino hubiese fijado un cruce de caminos. Mientras ella vivía una existencia típicamente normal en la China de provincias, rural y marinera, él lo hacía con un pie en Madrid y otro en Albacete, de donde es originaria su familia.

Sin embargo, quién sabe por qué, el azar quiso hacer su trabajo para que desde hace un tiempo Meiai y Armando sean uno.

Meiai, una mujer de la provincia de Fujian, cuna de muchos de los mejores té del mundo, llegó a España sin papeles y con una mochila llena de incertidumbres. En ese momento, Armando remaba en aguas turbulentas dentro de la prensa del corazón. La casualidad quiso que se cruzaran en medio de sus respectivos huracanes en un restaurante del Eixample barcelonés donde ella trabajaba.

Se vieron una, dos, tres... mil veces y, con el paso del tiempo, surgió el amor que se profesan en la actualidad. Y en su

convivencia se desvelaron, uno al otro, costumbres y ritos diarios desconocidos.

Uno de ellos está relacionado con el té. Meiai abría cada mañana una bolsa de brocado de seda que guardaba en su interior otra bolsita, de aluminio plastificado compactada en forma de ladrillito. Llevaba impresa en idioma chino un texto que relataba las bondades del té que albergaba dentro. En letras más grandes y en pictograma caligrafiado a mano destacaba: Tie Guan Yin Oolong Cha (El té Oolong de la Deidad de la Compasión de Hierro).

De ella, Mei extraía con suma delicadeza un puñado de bolitas de color esmeralda. Hervía el agua, con cuidado de que no estuviese mucho tiempo en ebullición, siempre de una marca concreta, ya que tenía un sabor más dulce que otras.

Escaldaba las hojas y retiraba el agua inmediatamente. A contraluz, las bolitas de jade empezaban a abrirse lentamente, desprendiendo un vapor azulado en forma de pequeños remolinos. Poco a poco, se desplegaban hermosas hojas que emanaban un exquisito aroma a jazmines y acacias.

Poco después, la pequeña tetera de barro estaba completamente llena de hojas abiertas de un vivísimo verde esmeralda. Meiai la llenaba de agua muy caliente, hasta rebosar por la boca y la tapa. Luego retiraba un poco de espuma que se había formado en la superficie del agua. Tras tapar la tetera llena de agua y hojas, vertía entonces un poco más de agua sobre ella. Esa agua, que quedaba adherida sobre la superficie, se iba evaporando en unos segundos, dejando un fragante vapor.

Al secarse la superficie de barro, llenaba las tazas de un amarillento licor prístino, limpio y transparente. El aroma a flores, la calidez de la taza, el gorgoteo con el que ella absorbía sonoramente un humeante licor y su amplia sonrisa tras el

primer sorbo formaba su rutina diaria. Y la magia del té les compensaba por el poco español de ella y el nulo conocimiento de él de la lengua china.

La llegada de la crisis del 2006 provocó que algún político se convenciera de que los culpables de todo eran los chinos, por lo que había que hostigar a esa comunidad en las salidas del metro, en sus plazas y zonas de paso habituales en Barcelona.

Mei, al no tener los papeles en regla, estaba en peligro de ser devuelta a China si algún control policial daba con ella. Y el matrimonio era la única salida.

Solventado el problema administrativo, quedaba encontrar trabajo para ella en plena crisis del ladrillo, con cientos de miles de puestos de trabajo perdidos cada mes. La solución estaba en enfocarse en la propia creatividad y, en vez de esperar a que alguien ofreciera un trabajo digno, la decisión más realista era inventarlo.

Mei no tenía conocimiento de idiomas, pero sí un saber innato de la cultura del té en la que había nacido. Parte de su familia regentaba una plantación de té oolong y una pequeña fábrica donde procesaban uno de los más extraños y preciados tipos de hoja de té del mundo: el Tie Guan Yin. Poseía experiencia y buen aprendizaje sobre una industria que estaba a punto de marcar una huella importante en sus vidas.

Decidieron al fin crear su propia empresa de importación de té. Hablamos del té de la China rural, del de los abuelos de Mei y de los abuelos de sus abuelos, del que se produce más por amor que por negocio, del de la tradición que se pierde en la niebla de las leyendas.

Ella evoca así su primer contacto con el té de la mano de su abuela: «Siendo muy pequeña, con unos cinco años, recuerdo las tardes de juego interminables, corriendo a lo largo



de un arroyo que bajaba desde las montañas hacia la costa. Al volver a casa, mi abuela siempre preparaba un puñado de té verde con jazmín en un enorme termo rojo con unas peonías impresas. Para mí era el momento de refrescarme, después del calor agobiante de la tarde».

Fue en el 2010 cuando lograron abrir un pequeño negocio de té. Armando lo cuenta así: «Dimos muchas vueltas por Barcelona hasta encontrar un pequeño local cerca del mercado de la Libertad. Creamos la tienda con muy poco presupuesto. Y ahora, visto desde la distancia, reconozco que sabíamos muy poco de nuestro oficio».

Mei se marchó a China para empezar a comprar hojas en primavera. Allí estuvo recogiendo contactos y compras durante un mes, que fue especialmente duro para ella. Había estado ausente de su país casi cuatro años y había dejado allí al cuidado de NaiNai, la abuela materna, a su único hijo siendo todavía un bebé.

El reencuentro entre ellos después de tanto tiempo fue extraño. El pequeño miraba con timidez a su madre, protegido tras las faldas de la abuela. Poco a poco se fue acercando a ella hasta tocar levemente su mano. Una vez que sus dedos se rozaron, ya no se separaron más en todo el tiempo que Mei estuvo en China.

A su regreso, abrir las puertas de Interior de Té supuso para Meiai un gran desafío. Tenía un vocabulario de español de apenas cincuenta palabras, claramente insuficientes para afrontar un negocio de cara al público en Barcelona. Armando, por su parte, tenía que atender sus obligaciones laborales como *paparazzi*, y marchó a Baleares, a la semana de abrir, para cubrir la campaña estival de fotos de personajes famosos en sus vacaciones, dejando a Mei «sola ante el peligro».

Los primeros meses del negocio fueron muy áridos. Un local con aspecto de botica oriental, con una mujer sola, té con nombres impronunciables ofrecidos, eso sí, tras una sonrisa constante... Para los primeros clientes, cruzar la puerta era una experiencia propia del otro extremo del mundo. El premio se materializaba en una bolsa de té que difícilmente podía compararse con los productos de los supermercados o las tiendas europeas especializadas en té.

Un año y medio después, cambiaron de ubicación a una destartalada cafetería que acababa de cerrar justo al lado para poder ofrecer también la posibilidad de degustar *in situ* sus productos.

Poco a poco fueron incorporando muebles y objetos traídos de China, propios de la cultura del té, muy apreciados por clientes que gustan de practicar los estilos chinos de preparación de la camelia.

Con el nacimiento de su hijo pequeño, Armando pasó a sustituir a Mei durante un tiempo tras el mostrador, coincidiendo con la caída de la prensa del corazón. Había cierre de agencias, fotógrafos que no cobraban por sus trabajos y unos precios por los suelos.

Esto acabó de decidir a Armando a abandonar para siempre su época de *paparazzi*. Al fin y al cabo, ¿quién mejor que él para ofrecer un poco de adaptación cultural a los clientes de los términos y costumbres chinas del té que le iba transmitiendo Mei en el día a día?

Ella, por su parte, comenzó a prepararse para su titulación como especialista y maestra de té en la provincia de Fujian. Para certificarse, aprovecharía para realizar cursos intensivos durante sus visitas a China, así como a distancia. De este modo fue como, poco a poco, se convirtieron en marchantes de

té. Y, casi sin darse cuenta, el té se convirtió en el centro de sus vidas.

Este libro es un vehículo para llevar esta historia de amor entre Oriente y Occidente al hogar de todos los lectores, para que descubran los secretos y el alma de la infusión más saludable del mundo.



Meiai en los primeros meses de abrir la tienda de té

# 1

## ¿QUÉ ES Y QUÉ NO ES EL TÉ?

Cuando observamos el delgado hilo de vapor que sale de la boca de nuestra tetera, el mundo y sus problemas se quedan relegados a un segundo plano. Toda nuestra atención se limita a enfocarse en objetos muy sencillos. La sensación del calor, el penetrante aroma que impregna toda la estancia, el tacto del vaso de porcelana al contacto de los labios, el perfil de la tetera, la textura de la mesa... En definitiva, vemos cómo la magia mental del té empieza a funcionar de inmediato y nos ayuda a apaciguar por un momento los nervios, a aguardar con relativa paciencia las próximas sensaciones que nos acariciarán y a darnos alivio para volver a afrontar el día a día.

El juego es, en realidad, mucho más complejo de lo que parece, pero tratamos de simplificarlo hasta el punto de que las palabras casi sobran.

*Espacio. Calma. Recogimiento. Sensación. Plenitud. Fantasía.*

A partir de aquí, cada cual desarrolla su experiencia en función de muchos otros factores. Podemos ser analíticos, sensoriales, creadores de mundos nuevos, agresivos o pacíficos. El té, como todo, está vacío de contenido concreto y somos nosotros quienes debemos dárselo; si no fuese así, todo el mun-

do, bajo cualquier circunstancia, experimentaría las mismas, idénticas, sensaciones y experiencias sin un ápice de variación.

Al observar desde su base una grandiosa montaña, cada persona experimenta diferentes sensaciones. Unos perciben la poesía de la naturaleza, otros perciben la mano de un creador supremo, otros tienen miedo, otros euforia... Siendo una misma montaña para todos, cada cual experimenta sensaciones y emociones diversas. Si la realidad, la montaña en sí, fuese la misma para todos, por lógica, para todos proyectaría las mismas experiencias y sensaciones. Pero podemos deducir que no, que cada cual tiene su propia proyección del mundo y de todo lo que éste contiene. Por ello podemos afirmar que cada uno experimenta un universo único, aunque compartimos experiencias y espacios parecidos. Con el té pasa lo mismo.

Experimentar una taza de buen té nos desplaza normalmente de nosotros mismos. Nos lleva a un lugar mental en donde las diferencias de raza, clase social, nivel económico y otras, se difuminan. Relajamos nuestra visión crítica y aceptamos naturalmente el diálogo con extraños.

Llevamos años viendo cómo personas que no se conocen de nada entablan conversación y amistad desde su vecindad de mesa, al calor de una taza de té. Hay reacciones químicas en nuestro organismo que nos relajan y nos predisponen a estar más comunicativos.

Como dueños de una casa de té, hemos observado que muchas personas demandan un tipo de té «que sirva para relajarme». En realidad, el té es una planta excitante, sin embargo, aunque parezca una contradicción, realmente ofrece la posibilidad de estar relajado. Damos por supuesto que hay descargas de dopamina en nuestro cerebro al ingerir té, y esto nos pro-

duce sensaciones placenteras, pero hemos descubierto que hay algo más poderoso que nuestra química neuronal.

### **La mujer sabia**

Hace tiempo que no vemos a una mujer que llenaba de alegría y simpatía el local cuando nos visitaba. Era viuda de un importante general de los tiempos de Franco y siempre flirteaba conmigo con mucho respeto. Mei se ríe de esto porque sólo intentan ligar conmigo señoras mayores. Esta mujer parecía a veces estar muy loca, pero creemos que simplemente era una postura ante la vida para que la soledad y la tristeza no tuvieran sitio para habitar en su corazón.

La primera vez que entró en la tienda, preguntaba por una aceitera. Estaba claro que en nuestro comercio no vendemos artículos de cocina, pero ella, muy inteligente y abierta de mente, sosteniendo en la mano un hervidor de agua de acero inoxidable, disparó a bocajarro:

—No veo razones para no utilizar ESTO como aceitera o como sombrero, si me lo propongo.

El placer de preparar uno mismo el té, con elementos sencillos: agua, calor, unas pocas hojas, un recipiente de barro, también es una buena fórmula de relajarse. La concentración que ponemos al preparar té, contando el tiempo, observando las hojas cuando absorben el agua y dejan de flotar, detectando indicadores de que nuestra infusión está en su punto, percibiendo sensaciones placenteras como el calor, el aroma, el tacto de la porcelana, nuestros pequeños rituales..., todo ello hace que nuestra mente se enfoque hacia dentro, que deje de

percibir el exterior, que deje de estar a la defensiva de un mundo agresivo y se deleite en el juego de sensaciones cambiantes que nos proporciona nuestro rito del té.

En ese proceso mental tan íntimo, el té juega el papel de otorgarnos el poder de la atención plena, de la claridad mental. Mucha gente considera la preparación del té como una meditación en toda regla. Hay algo de cierto en ello, por tanto consideramos que el té y su preparación tienen el poder de hacer un cambio, el poder de transformar lo ordinario en extraordinario. Pero todo ello depende en última instancia de cómo lo hagamos, de cómo sea nuestra actitud mental y de cómo impu-temos, sobre el té y nuestro ritual, algo fuera de lo cotidiano.

Hay pocas cosas que ofrecen una alta satisfacción a cambio de un precio bajo. El té es una de ellas. Preparar un buen té es sencillo: sólo necesitamos ganas de hacerlo. Lo demás es variable, pero sin el deseo de OFRECER, a uno mismo o a los demás, no es posible. Por tanto, el primer ingrediente que necesitamos para prepararlo es la generosidad. El deseo de agradar. Por ello nos resulta tan agradable tomar té, porque lleva inscrito en nuestros gestos y en la acción misma de prepararlo la intención de beneficiar a los demás, así como el hecho de ACEPTAR lo que tú, generosamente, me ofreces para mi deleite. Es por tanto el mundo del té y su cultura, una forma íntima, a nuestro alcance, de cambiar el mundo en algo mejor. Gandhi nos proponía *ser* el cambio que deseamos para el mundo, y usando esas pocas hojas de buen té podemos transformar nuestro estresado mundo en un lugar más habitable, más amable.

Es evidente que bebiendo té no vamos a solucionar ningún problema concreto, pero sí los afrontaremos con energías renovadas y con una mente en paz, libre de la ofuscación del enfado, frustración y otros estados opresivos.

En Occidente el té llegó según los historiadores de manos de exploradores y comerciantes holandeses, portugueses, alemanes e ingleses. Todo el litoral del sudeste de China es cercano a las zonas de cultivo de plantas de té oolong, té verde y té negro. El té conquistó rápidamente los corazones de europeos, rusos y americanos. No es casualidad que los tés que primero calaron en el gusto europeo fueran originarios de Fujian. Anxi y Wuyi Shan eran dos comarcas productoras que supieron hacer del comercio de la camelia un sustento importante para la economía local y del reino.

Pero empecemos por el origen, ¿qué es el té?

El té es la hoja procesada, o no, de la camelia china o *Camellia sinensis*, una planta que tiene múltiples variedades, algunas de ellas aptas para el consumo diario humano.

De ella proceden todos los tipos populares de té que consumimos: blanco, verde, oolong, negro, rojo/oscuro, amarillo y reprocesados. Algunos no ofrecen dudas sobre su procedencia y proceso. Sin embargo, hay otros que suponen un verdadero reto comprenderlos debido a la falta de información así como a su escasez en las tiendas, sobre todo en Occidente.

De todas las *camellias*, hay dos grandes variedades comestibles:

- *Camellia sinensis sinensis* (camelia china de China)
- *Camellia sinensis assamica* (camelia china de Assam)

Además de los tipos de té que dependen del procesado, y los varietales,<sup>1</sup> adecuados para procesar uno u otro tipo de

---

1. Varietal: expresión relacionada con el tipo de planta y que no se debe confundir con las variedades de té. Los varietales son genéti-



té, hemos de prestar atención al concepto de *terroir*, un término que hace referencia al terreno de donde proceden las plantas.

Esta referencia abarca el clima en general del terreno, la orientación de las plantas, la composición química del suelo, el régimen de lluvias o nieblas durante el ciclo anual, la fauna y la flora circundante, el clima durante el período de la cosecha y otros muchos factores de importancia que afectan a las plantas de esa zona concreta. Estos factores han dado como resultado un salto cualitativo para algunos tipos de té que antiguamente eran anónimos y hoy día son altamente apreciados y valorados:

1. Algunos oolongs como el Tieguanyin o el Dahongpao.
2. Puerhs de procedencias concretas como puede ser el Menghai, el Yiwu o el Nanuo.
3. Blancos, especialmente aquellos procedentes del área de Fuding, en la provincia de Fujian.

Claro que en general, en Occidente, es común pensar que todos los té verdes, por ejemplo, son iguales, pero el buen conocedor *sabe* que este concepto del terreno donde crece la planta es determinante de la calidad de la materia prima.

---

camente diferentes plantas de té (dentro de la familia de la *Camellia sinensis*). Una variedad de té, en cambio, puede estar elaborada con diferentes varietales y de ese modo tener el mismo nombre. Los té más caros o prestigiosos a menudo se nombran con el nombre de la variedad utilizada.

## No todo lo que se infundiona es té

Hay varias hierbas y plantas que se denominan popularmente té, pero no lo son. Es común escuchar los términos té de tila, té de coca, té de hibiscos o Jamaica, té de roca... Ninguna de las infusiones mencionadas son té.

Ya que estamos sumidos en la cultura china del té, aclaremos que existen otros ejemplos más confusos que proceden de ella. Es el caso del Kuding-cha y del Jiao Gu Lan.

✓ Del Kuding-cha hay dos tipos: *Ilex Kudingcha*, que posee hojas muy largas y lanceoladas que recuerdan un poco a las del eucalipto por su forma. Su presentación habitual es en forma de bastoncillos que se producen enrollando las hojas en forma de canutillo y deshidratándolas. Se encuentran con facilidad en supermercados orientales y no suele ser apto para paladares sensibles. El primer contacto con esta infusión es inolvidable. Su característica gustativa es un amargor que cambia en la boca a medida que pasa el tiempo tras haberlo bebido.

El otro tipo de Kuding-cha es la hoja tierna y pequeña del *Ligustrum Robustum* y es el que más se parece a la hoja del té de verdad. Esta pequeña hoja tiene forma lanceolada ovalada con diminuto dentado en el borde y al contacto con el agua despliega un color verde trébol muy bello. Posee un aroma y sabor algo dulzón que recuerda al regaliz pero con un carácter claramente amargo. Es muy difícil de encontrar en tiendas en Europa por la falta de demanda y desconocimiento del público sobre el mismo.

✓ El Jiao Gu Lan es una planta asiática de la que se usan las hojas en forma de infusión, aunque también en cocción sobre todo si se usa la raíz. Utilizado en numerosas ocasiones como sustituto del ginseng, ya que tiene la mayoría de los beneficiosos compuestos que han hecho famosa a la planta coreana.

En España, por ejemplo, es muy conocido el té de roca (*Jasonia glutinosa*), que no tiene nada que ver con la camelia china. Se consume en infusión y en cocción y sirve sobre todo para calmar malestares digestivos; podemos encontrarlo en herbolarios y tiendas de dietética.

Tampoco son té el resto de las infusiones procedentes de otras especies botánicas, tal como las hojas de plantas medicinales, las flores, los cereales tostados y raíces que, hervidas o en infusión, producen magníficas pócimas que nos ayudan a reconfortarnos pero que en rigor han de considerarse otra cosa: infusiones o tisanas.

Por tanto, no es té el poleo, la melisa, la hierbabuena, el boldo, el mate y un largo etcétera de plantas que se preparan también en infusión; son especies botánicas diferentes al té.

En Sudáfrica, por ejemplo, se recolecta un arbusto espinoso llamado *Aspalathus linearis*, conocido popularmente como roibos, que cada vez es más popular en nuestro país. Procesado en términos parecidos a la camelia china, da resultados óptimos para realizar infusiones. Se procesa en crudo (roibos verde) y en oxidado (roibos rojo, el más común). El rojo se extiende al sol y se deja oxidar, adquiriendo ese tono anaranjado característico. Posee un gran aporte de antioxidantes y vitamina C. Su uso para la piel es destacado, pues es útil para calmar irritaciones, infecciones cutáneas y quemaduras, pu-

diéndose usar incluso de forma tópica en compresas, aunque mancha un poco.

Una vez preparada la infusión, genera un licor rojo-anaranjado, con cuerpo, que se diferencia del sabor del té en que tiene menos acidez y es algo dulzón.

El té (*Camellia sinensis*) en la mayoría de los casos debe someterse a complejos procesos de transformación, que comúnmente conocemos como procesado. Desde el desplume o recolecta de la hoja hasta el empaquetado, cada tipo de té tiene su propia secuencia de procesos. En las próximas páginas trataremos de dar luz al asunto mientras le sugerimos que, una buena forma de apreciar la lectura en toda su plenitud, sería hacerse una cálida taza de cada uno de los tipos de té que les vayamos describiendo.

## 2

### UNA TAZA DE SALUD: LOS BENEFICIOS DEL TÉ

Desde la noche de los tiempos se ha usado la planta del té como remedio para la salud. Las primeras referencias escritas sobre la planta del té las encontramos en textos chinos de economía doméstica escritos en torno al año 1500 antes de Cristo, aunque su descubrimiento parece ser responsabilidad de un rey casi mítico, Shen Nong, quien hace 5 000 años, además de gobernante era medio dios, médico y biólogo.

Nuestro protagonista se dedicó a probar y clasificar las plantas medicinales y fue él quien elaboró el primer catálogo de farmacopea en la civilización asiática. Se dice de este rey que probaba en carne propia los posibles efectos medicinales de las plantas que iba descubriendo, llegando a peligrar su vida en varias ocasiones debido a la ingesta de la planta equivocada.

En tiempos tempranos, la *Camellia sinensis* se usaba de modo diferente a como lo hacemos hoy día. Casi no se procesaba y se cocía junto con otros componentes como el jengibre, la canela, la sal y la manteca. Poco a poco se fue depurando el tratamiento sobre las hojas recolectadas y se fue descubriendo que la camelia, por sí sola, podía utilizarse no sólo como remedio de salud, sino también como medio de socialización.

Con el desarrollo de la Medicina Tradicional China, el té ha sido incorporado dentro del catálogo médico de plantas y tratamientos, principalmente porque es una planta que en Asia es muy abundante y cualquiera que salga a la montaña tiene posibilidades de encontrarla para usarla medicinalmente.

Dentro del sistema médico de la Medicina Tradicional China, el doctor intenta que el paciente sea el responsable de su cura, que el paciente tenga equilibrio en sus hábitos de vida, en su alimentación, en su reposo. La salud depende de que las distintas tendencias de energía corporal estén en equilibrio, de modo que no tengamos exceso de calor ni de frío y que tampoco tengamos escasez de uno y otro. En este doble equilibrio de exceso y de ausencia descansa el concepto de naturaleza del té.

### **Las sorprendentes propiedades de las infusiones**

En el año 2012, nada más nacer nuestro hijo pequeño y cuando yo acababa de incorporarme a la tienda con muy poca experiencia delante del público, un lunes por la mañana entró una mujer y nos preguntó si teníamos harpagofito.

Los dos nos miramos intrigados.

No teníamos ni idea de qué era el harpagofito y así se lo dijimos. En cuanto salió de la tienda, nos dispusimos a consultar con el gran oráculo de Google: **Harpagophytum**, planta que sirve para aliviar dolores articulares, tendinitis, pérdida de apetito...

No había pasado ni media hora cuando, de nuevo, otra mujer nos preguntó por el harpagofito. «No, no tenemos», le contestamos un tanto sorprendidos ya por la repetición. Sin

embargo, no habían acabado ahí las casualidades: durante dos días, a cada rato, entraba algún cliente y nos preguntaba por dicha planta. Nuestra intriga se volvió insoportable.

¿Qué estaba pasando con esa planta?

Al final, dejándonos de formalismos, decidimos preguntar a la siguiente persona que entrara pidiéndolo. Era una chica joven. Nos miró, sonrió y nos dijo: «No sé, yo he leído en el **Pronto** de esta semana que el harpagofito te hace crecer las tetas...».

## La naturaleza del té: caliente-neutro-frío

En el campo de la salud proponemos clasificar los diferentes tipos de té en función de su naturaleza y no tanto por su tipo (blanco, verde...). Cuanto menos procesado sea un té, tendrá una naturaleza más fría. Cuanto más procesado sea un té, tendrá una naturaleza más caliente.

Un ejemplo de lo anterior sería el caso del té verde. Dentro de los té verdes, hay tantos tipos y tan diferentes entre sí como el Houjicha japonés, que se compone de la hoja y sus ramitas, que han sido sometidas a un tueste intenso. Posee muy poca cafeína y tiene una naturaleza caliente si lo comparamos con el Zhu Ye Qing de China, que son pequeños brotes de hoja verde de naturaleza fría y alto contenido en cafeína. Este ejemplo demuestra que dentro de un mismo tipo (verde) hay muchas diferencias entre unos y otros y, por supuesto, no funcionan igual ni tienen los mismos efectos en el organismo.

Tenemos por tanto tres tipos de naturaleza del té:

*calientes, neutros y fríos.*

## Los téis de naturaleza fría

No tiene nada que ver con la temperatura de la infusión en el momento de tomarla. Un ejemplo de planta de naturaleza fría es la menta. Aunque tomemos una infusión de té a la menta muy caliente, el resultado de su ingesta será, por más que nos sorprenda, que nuestro cuerpo se sentirá refrescado.

Pertenecen a este grupo la mayoría de los téis blancos, la mayoría de los téis verdes, la mayoría de los téis amarillos, algunos oolongs, algunos puerh crudos y téis mezclados con flores como el jazmín, crisantemo, caléndula y osmanto.

Estos téis tienen como característica que refrescan el cuerpo y dejan una sensación de limpieza y frescor tras haberlo ingerido. Son diuréticos e hidratan el cuerpo actuando de arriba hacia abajo. Son buenos aliados en época veraniega, cuando el calor aprieta. Además, hacen sudar con facilidad, por lo que se convierten en refrescantes.

No son adecuados para personas con hernia de hiato e irritación de estómago e intestino. Tampoco son adecuados para personas que tengan insuficiencia renal aguda, porque estimular el riñón en esas situaciones puede derivar en desequilibrios severos. Son muy adecuados para personas que tienen sofocos habituales, que sufren dolores de cabeza con facilidad, personas muy estresadas, mujeres que estén pasando por el proceso de menopausia o personas que padezcan sobrepeso.

## Téis de naturaleza neutra

Pertenecen a este grupo los oolongs chinos, tanto Qing Cha como Yan Cha, los oolongs de Guandong, algunos téis negros



de baja oxidación, los tés amarillos y algunos puerhs crudos de maduración larga (viejos).

Su principal característica es que ni enfrían ni calientan. No suelen tener gran contenido en cafeína y por tanto no son muy excitantes. Aportan equilibrio y generan sensación de calma y plenitud, hidratan, y aportan nutrientes sin generar sensaciones extremas de calor o frío. Funcionan bien como expectorante, eliminan grasas y ayudan a controlar el colesterol. Por su alto contenido en flúor, son protectores del sistema dentario y ayudan a prevenir caries, sobre todo por su efecto antibacteriano. Ayudan contra el estreñimiento y tienen función antibiótica natural.

## Tés de naturaleza caliente

Pertenecen a este grupo la mayoría de los Hei Cha, los Puerh Shu, tés negros (Hong Cha), algunos verdes y oolongs muy tostados y tés mezclados con ginseng. Este grupo de tés aportan calor al cuerpo, generando sensación de energía. Ayudan a prevenir problemas coronarios y mejoran, como antiinflamatorio, problemas derivados de la arterioesclerosis.

Estos tés producen bajadas de glucosa en la sangre bastante pronunciadas y hay que tener en cuenta esto al ingerirlos, especialmente los diabéticos. Ayudan a reducir lípidos en sangre, lo que los hace muy útiles en enfermos arteriales con colesterol alto. Del mismo modo, son muy digestivos, pues aportan calor para encender el fuego de la digestión. En procesos de diarreas, estos tés, especialmente el puerh, ayudan a recuperar el control sobre nuestros líquidos. Y ayudan sobre todo a estabilizar nuestros intestinos sobreenfriados.

## Química del té y pruebas científicas

¿Cómo sabe un científico que el té es antioxidante? ¿Lo toma y espera cien años para saber si su piel envejece? ¿Y para asumir sus propiedades anticancerígenas? ¿Espera a tener cáncer y aplicar cataplasmas del té que le ha sobrado a la tarde para erradicarlo sin más?

La cafeína del té se descubrió en 1827 y le fue asignado el nombre de teína, pero cuando se descubrió que tenía la misma estructura molecular y propiedades que la cafeína del café, descubierta en 1825, dejó de usarse este nombre y se le aplicó el del compuesto proveniente de la planta del café.

En 1924, los científicos japoneses M. Miura y la profesora M. Tsujimura descubrieron la vitamina C presente en el té, y en los años treinta se aislaron las principales catequinas. Pero no fue hasta la década de los cincuenta cuando todos estos estudios fueron corroborados con la incorporación de nuevas técnicas de estudio en laboratorio.

Yukihiko Hara expone en su obra *Green Tea. Health benefits and properties* una descripción exhaustiva de los beneficios químicos del té verde sobre la salud. Revela cómo científicos abnegados han dedicado vidas enteras para descubrir de forma metódica cómo funcionan los polifenoles como antioxidantes, y cómo posibilitan la acción bactericida de la planta, inhibidora de la acción de ciertos hongos y mohos tóxicos, antivírica y anticancerígena. A través también de los polifenoles, explica cómo reducen las grasas excesivas en tejido muscular, cómo reducen la tensión arterial y cómo rebajan los contenidos en glucosa en la sangre. Igualmente neutralizan la actividad del metilmercaptano, principal responsable del mal aliento.

La cafeína (repetimos, el té no tiene teína sino cafeína) tiene una presencia en la hoja de entre el 2 % hasta el 5 %. Es un estimulante del sistema nervioso central y ayuda a reforzar la contracción muscular, clarifica la mente, fomenta la circulación de la sangre y ayuda a eliminar toxinas a través de la orina. Promueve la secreción de los jugos gástricos y la digestión de los alimentos. Está presente en la hoja del té en forma de metilxantinas, que al igual que los polifenoles, los produce la planta como barrera natural a plagas y demás ataques externos. Esta sustancia es la responsable del sabor amargo en el té.

Los polifenoles, presentes en la planta hasta un 30 % según los tipos de té, son compuestos que elabora para defenderse de los ataques de insectos en forma de metabolitos, y son derivados de los aminoácidos que forman la planta a través de la radiación solar. De este concepto se deduce que a más exposición de la planta al sol, mayor cantidad de polifenoles habrá en la hoja. Como estudio empírico se ha comprobado que el momento de mayor contenido de polifenoles y aminoácidos en las hojas es el mes de agosto, que coincide con la máxima radiación solar del año. A su vez, la parte de la planta que más de estos compuestos acumula es la parte más aérea, y es el brote y la primera hoja quienes tienen los máximos niveles.

Un tipo de polifenoles denominado flavonoides llama la atención a los científicos por su gran influencia sobre la salud. Especialmente influyen como antioxidantes, antiinflamatorios y antipiréticos. Dentro de los polifenoles no oxidados, hay un subgrupo denominado catequinas. Las catequinas más importantes son: epicatequinas, epicatequina-gallato, galocatequina, epigallocatequina y epigallocatequina gallato (EGCG), siendo la última la más activa e influyente en la salud humana.