

## **El té, historia de los orígenes y sus variedades más famosas**

**El té es la segunda bebida más consumida del mundo después del agua. Se bebe desde hace miles de años y su consumo se ha extendido a casi todos los países del mundo.**

Hay leyendas chinas que cuentan la supuesta historia del origen del té. Una de las más extendidas relata que la costumbre de usar las hojas de té para dar buen sabor al agua hervida, se empezó a dar por primera vez en China hacia el 250 A.C. El emperador Shen-Nung descubrió esta bebida accidentalmente cuando estaba hirviendo agua a la sombra de un árbol. Unas hojas cayeron en la olla del emperador que bebió la infusión resultante. Así descubrió el té.

La «edad de oro» del té corresponde a la época de la dinastía Tang. Donde dejó de entenderse como un tónico medicinal y empezó a extenderse su consumo por placer.

Durante este periodo el té adquirió tal importancia que un grupo de comerciantes encargaron al escritor Lu Yu que escribiera el primer libro sobre el té, «Su Cha Ching», conocido como el «libro sagrado del té».

Hasta llegar a la palabra tea en inglés, se le han dado nombres muy variados: tcha, cha, tay, tee... El nombre inglés no surge del Chino Mandarín Tcha, sino del dialecto de Amoy, porque los primeros contactos entre los comerciantes holandeses y los chinos fueron en el puerto de Amoy, en la provincia de Fujian. Aquel nombre pasado al holandés, se tradujo como thee, y de ahí derivan casi todos porque los holandeses fueron los primeros en importar té a Europa.

Antioxidante, depurativo, digestivo, rico en minerales, sodio, flúor y vitaminas

Los beneficios para la salud que ha encontrado la ciencia varían un poco dependiendo de la gama de té que uno elija, si bien la mayoría de estudios se han hecho sobre el té verde. Sin embargo, a grandes esbozos, es antioxidante, depurativo (ayuda a eliminar líquidos) y digestivo, rico en minerales, sodio, flúor y vitaminas A, B y C. Esto refuerza el sistema inmunitario y pueden ayudar al cuerpo a protegerse en caso de virus o infecciones. También hay algunos estudios que hablan sobre mejoras en enfermedades que degeneran las capacidades cognitivas como el Alzheimer o Parkinson e incluso algunos intentos de asociar las propiedades de los polifenoles predominantes en el té verde (EGCG, EGC, ECG y EC) y su considerable actividad captadora de radicales libres en la prevención del cáncer.

Los tipos de té que hay pueden llegar a ser un dolor de cabeza si uno intenta ser estricto. Ciertamente es que existen más de 3.000 variedades, pero esto es porque, por ejemplo, el té verde chino y el té verde japonés se considerarían distintos, ya que difieren en sus tiempos de recolección y modo de preparación. No obstante, un occidental no instruido tiene difícil notar la diferencia y en general, en occidente podríamos decir que predominan estos doce:

### Té verde

El tipo de té *Camellia sinensis* que no ha sufrido una oxidación durante su procesado, las hojas se recogen frescas, someterse a la torrefacción, se prensan, enrollan, trituran y finalmente se secan. El té verde supone entre una cuarta y una quinta parte del total de té producido mundialmente.

### Té rojo

El té pu-erh o té rojo es originario de la provincia china de Yunnan. También es conocido como el «té de los emperadores» porque durante muchos años su consumo estuvo prohibido al resto de la población. Tiene un sabor muy fuerte y terroso, y la infusión es de color rojizo oscuro. Se trata de un té postfermentado; requiere un largo proceso de maduración en bodegas que puede llegar a durar varios años.

### Té negro

Para elaborar esta variedad las hojas frescas de la *Camellia 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.

### Té Chai

También llamado masala chai es una bebida típica del sur de la India, consistente en una mezcla de té con especias y hierbas aromáticas. La versión tradicional de masala chai usa las especias conocidas como calientes: cardamomo, clavo, pimienta, anís estrellado, jengibre y canela. La promoción oficial al estilo inglés, se sirve con leche fresca fría y azúcar a gusto. Esta bebida nace de la disputa de chinos e ingleses por la soberanía del té. Al principio Gran Bretaña consumía sólo té chino, pero entonces descubrieron que en India también lo hacían y allí no era tan popular su consumo y decidieron inaugurar plantaciones en la India colonial, lugar donde nació el té chai.

### Té blanco

El té blanco está considerado como el más refinado. En vez de las hojas enteras, se recogen sólo los brotes más tiernos, donde la planta manda la mayor parte de los nutrientes. Estos brotes (aún sin abrir) están cubiertos de un vello blanco que recubre la hoja nada más nacer (lo que le da el nombre a esta variedad). Se cosecha sólo durante unos pocos días cada primavera, a mano, para luego, por medio de una ventilación controlada, marchitar las hojas. Se produce principalmente en China, en las altas montañas de la provincia de Fujian.

### Té rooibos

El rooibos no procede de la planta de té, sino valga la redundancia, del rooibos. Pero se consume como tal porque su sabor es muy parecido y las propiedades son similares pero sin contener estimulante, por lo que son una buena alternativa para los niños, gente con sensibilidad a la teína o

para infusiones nocturnas.

El rooibos (nombre científico *aspalathus linearis*) es una planta de origen sudafricano. Su nombre en idioma afrikáans significa arbusto rojo, por eso a su infusión también la llaman «té rojo sudafricano» pero que no debe confundirse con el té rojo pu-erh, ya que realmente, como decíamos, no proviene de la planta del té.

#### Té azul

El té oolong, té azul o té semifermentado es un tipo de té a medio camino entre el té verde y el té negro (el té negro es un té fermentado y el té verde un té sin fermentar); el té oolong es un té cuya fermentación ha sido interrumpida durante el proceso.

Procede de China (Fujian) o bien de Taiwan (Formosa). Los té oolong de China tienen una fermentación más corta (10 – 20%) y por consiguiente su resultado es más ligero, con sabores vegetales, más parecidos a los té verdes. Los té azules de Taiwan tienen una fermentación más larga (hasta un 70%), dando lugar a té más oscuros y afrutados, más parecidos a los té negros.

#### Té amarillo

El té amarillo o huang da cha está entre el blanco y el verde. Se obtiene mediante un corto proceso de fermentación que se frena con calor seco de forma que las hojas se ponen un poco amarillas. De todas formas su nombre no es debido a eso sino porque en un principio sólo estaba destinado al consumo de la familia imperial, cuyo color es el amarillo.

Es tan translúcido como el blanco pero con un ligero color amarillento. Su sabor está también entre el blanco y verde, no obstante su olor recuerda más al negro.

#### Té kukicha

También llamado té de tres años, té en rama o té de invierno es una mezcla de té hecha de peciolos, tallos y ramitas de té bancha, variedad común japonesa de té verde. Tiene un sabor y aroma únicos, debido a usar partes de la planta de té (los tallos) que se excluyen en otras mezclas.

Sus propiedades son básicamente las mismas que las del té verde pues para algo proviene de la misma planta, no obstante, parece que los tallos tienen la propiedad extra de ayudar con la acidez estomacal.

#### Té Lapsang Souchong

También conocido como fukienés, por su nombre en chino, es un té negro originario de Zheng Shan, parte del Monte Wuyi, en la provincia de Fujian, China. Se trata de un té elaborado con hojas ahumadas en madera de pino, específicamente los brotes, y generalmente cultivado entre 3500 y 5000 metros de altura. Según las leyendas chinas, este té apareció durante la época de la dinastía Qing cuando las fuerzas armadas habían interrumpido el proceso de secado de las hojas y los fabricantes decidieron tratar de acelerar la producción secando las hojas encima de un fuego de madera de pino.

Tiene un sabor fuerte y un color similar al té rojo pero más translúcido y con menos cantidad de estimulantes ya que usa los brotes como el blanco y, además, con el calor pierde otro tanto de teína.

El contenido de este comunicado fue publicado originalmente en la página web de Hipertextual

**Datos de contacto:**

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Gastronomía](#) [Entretenimiento](#) [Innovación Tecnológica](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>