

Infusiones de deleite

No solo los vinos se catan, también la mezcla de frutas, hierbas y agua... Brevemente le diremos cómo disfrutar de una exquisita taza de té. Para empezar existen cuatro tipos principales: blanco, verde oolong y negro, una clasificación que se refiere a las condiciones de cosecha, preparación y producción; todos ellos provienen de la *Camellia sinensis* y de la cual existe, a su vez, tres especies: china, assam y camboya JAT. **TEXTO: LIZBETH VILLANUEVA**

TÉ BLANCO

Es aquel integrado por los brotes tiernos del té, las hojas son verde pálido con unos diminutos pelos blancos que le dan un toque aterciopelado, es un té de precio alto debido a la gran cantidad que se requiere de materia prima para producir una taza.

TÉ VERDE

Se denomina así cuando las hojas fueron secadas con unas planchas (al vapor) especiales que permiten conservar el color verde y sabor como recién cosechadas.

TÉ NEGRO

Está totalmente fermentado u oxidado. Es decir, las hojas fueron secadas por completo al aire, por eso sus hojas cambian de negras a café y luego a negras.

TÉ OOLONG (ROJO)

Está parcialmente fermentado; su proceso es el mismo que el del té negro pero con menor oxidación, por ello su sabor es intermedio entre el verde y el negro, y se conoce como semioxidado.



FOTO: CORBIS



Historia del té

En el año **2737** a.C, el emperador chino Shen-Nung “descubre” el té cuando, por accidente, cae a su agua caliente una hoja del árbol Camellia China.

En **1662** llega el té “oficialmente” al Reino Unido, se coloca como una bebida de moda para la clase aristocrática.

En **1749** arriba “oficialmente” a Estados Unidos. Los antiguos mexicanos también bebían infusiones de hierbas y frutos, hoy en día aún se utilizan.

Adecir de las infusiones o tisanas son las que están integradas por hierbas (que no sea la Camellia), semillas, frutos secos, cáscaras y otros extractos de frutas o flores. Por ejemplo, infusión de manzanilla, canela, fresa, jamaica y menta, entre otras.

Las combinaciones

Los productores de té y de infusiones, tienen en el mercado diversos productos que combinan variados elementos. Por ejemplo, existe té negro saborizado, té verde con toques de menta, el de frutos rojos, el de manzanilla con miel, el de manzana con canela y así... un sin-fín de mezclas.

“Es necesario que cada persona pruebe las variedades de té o infusiones que existen en el mercado, que se atrevan a salir de lo común... para saber cuáles les gustan”, explica Claudia Zárate, sommelier de tés e infusiones de Twinings México.

Paso a paso

Luego de que haya elegido qué tipo de infusión o té desea, la especialista le sugiere los siguientes pasos:

- Coloque en la mesa un litro agua limpia templada, leche, azúcar o sustituto de azúcar (de su marca preferida). Y las bolsitas de té o infusiones.
- Ponga a fuego lento el agua, el equivalente de una taza mediana, y permita que se caliente al máximo, pero sin hervir.
- Retire del fuego y coloque la bolsita, de tres a cinco minutos para el té y de dos a tres minutos para las infusiones.
- Si requiere mayor concentración de sabor, agregue otra bolsita a su taza, jamás incremente el tiempo de sumergido de la única bolsita, porque se amargarán.
- Si tiene té o tisanas a granel, compre un filtro de bola o de apoyo y colóquelos dentro de la taza, durante el tiempo indicado y, enseguida, sáquelos.
- Deje reposar el agua durante un minuto, a fin de que se concentre el sabor. Y no le agregue azúcar o leche.
- Enseguida, dé un sorbo con un poco de aire y trague, jamás lo mantenga en la boca, ya que las papilas gustativas captarán el sabor, por tanto el

resultado tiene que ser un trago armónico.

- Ya que disfrutó del sabor al natural del té o infusión, puede agregar azúcar, sustituto de ella o leche y probarlo del mismo modo.
- Si quiere probar otro tipo de té o infusión, solo se quita el sabor con agua simple.
- Combine su tisana o té con galletas de cereales (sin tanta azúcar), o con el pan que más disfrute.
- Si desea su té o tisana fría, colóquela en una jarra dentro del refrigerador por 15 minutos, sáquela y meta en una taza la bolsita, con los tiempos ya descritos. O bien, agregue hielo tipo frapé a su bebida.

Recomendaciones generales

- Evite combinar bolsitas, porque perderán la esencia de su sabor y aroma.
- Sustituya el refresco y otras bebidas pocos saludables con las infusiones.
- Elija marcas que sean reconocidas, jamás compre producto que no tenga nombre comercial, número de lote, direcciones y correos de los fabricantes.
- Acérquese al té y tisanas todos los días, no sólo durante algún reposo por enfermedad o en el invierno.
- Consúmalo a cualquier hora del día, ya que le aporta antioxidantes, al tiempo que hidrata.
- Evite azucarar las tisanas frutales o las que ya tienen miel y los tés verdes.

Beneficios

La bebida que nace luego de la infusión de hierbas, semillas, cáscaras o frutos secos genera:

- Reducción de las caries, ya que el contenido del té es un tanto ácido y elimina la cantidad de bacterias en la boca.
- Protección a la piel, ya que los flavonoides (del té verde, por ejemplo) permiten que las células no se dañen con el sol.
- Hidratación, cada taza de tisanas o té se añade a los dos litros diarios que requiere el humano.
- Cuidado de las vías respiratorias (si se toma tisana de limón, hoja de naranjo, guayaba y otros agentes con vitamina c) y del sistema digestivo (tisana de ciruela pasa o hierbabuena entre otras).