



Foto: PXhere

## A LAS CINCO EN PUNTO

### El mundo está lleno de formas bellas y extrañas de tomar el té, cuyos misterios develamos

En una nueva entrega del ciclo de la cafeína, Bernardo Borkentzain nos introduce en el complejo mundo del té y de su historia.

20.06.2019 11:58

Lectura: 10'

El químico y divulgador Bernardo Borkentzain prosigue su [ciclo sobre la cafeína](#), que en su segundo capítulo se dedica al té.

#### Una buena taza de té

Originario de la China, su comercio ha sido objeto de tramas políticas y guerras. De hecho, la expresión "todo el té de la China" llegó a ser sinónimo de una fortuna incalculable.

Como no podía ser de otra manera, el origen de su uso se pierden en la noche de los tiempos, y existe una leyenda asociada al mismo que remite al emperador Seng Nung de la etnia Han -y pariente cercano del semidivino Chi Huang Di- que descubrió esta bebida promediando el tercer milenio antes de la era común. Dicen que había emitido un decreto por el cual toda agua de beber debía hervirse, y una tarde, mientras un arbusto, cayeron unas semillas en el recipiente en ebullición. El emperador probó el líquido y lo encontró delicioso y estimulante. Sin embargo, más allá de esta leyenda o mito, no sería hasta la dinastía T'ang que el consumo se expandiría por Asia.

Más acá en occidente, se cree (con razón, por cierto) que el hecho de que el cólera afectara a los británicos menos que al resto de Europa se debe a la alta proporción de té que consumían con el requisito obvio de hervir el agua, lo que la desinfectaba (1).

Hoy en día, existen una miríada de marcas y tipos de té que se adaptan a todos los posibles gustos y formas. Pero no nos adelantemos.

### **La estética de una bebida fascinante**

Pocos alimentos han sido tan ritualizados en la historia de la humanidad como el té.

Todo el mundo conoce por supuesto el "five o'clock tea" de los británicos, o la estilizada y bella Cha no Yu, la ceremonia japonesa que, como todo lo que se origina allí, sean artes marciales, arreglos florales, papiroflexia o casi cualquier actividad, toma una forma estilizada en la que la belleza y la elegancia iguala o supera a la propia bebida en importancia.

De hecho, un Sensei en la ceremonia del té tiene una forma y modo de plantear la misma que va desde la invitación hasta el final, pasando por la manera de recibir al invitado y la preparación y servicio de la bebida. Asimismo, el huésped tiene su parte y forma en el ritual, y un apartamiento de la estética o el kokoro (reglas de decoro) arruina la experiencia. Obviamente para "gaijins", extranjeros como somos los occidentales, hay aspectos imposibles de detectar, ya que su maestría lleva una vida en ser desarrollada.

Pero no se termina en el Japón, en China también hay no una sino varias ceremonias; quizás la más extraña sea la que involucra a las triadas, la mafia local, mucho más compleja que la siciliana o los Yakuza japoneses. De hecho al recibir a un dignatario se le ofrecen varias tazas de té, que deben ser tomadas, rechazadas y vueltas a tomar de una forma muy específica bajo pena de un corte de barba demasiado al ras en caso de fallar.

Menos estilizada pero igualmente bella es la ceremonia saharauí, de esa etnia subsahariana que es poco conocida en estos lares pero que a nivel mundial se ha hecho más presente por su lucha por la independencia. En ella, al invitado se le sirven tres pequeños vasos de té, uno amargo como la vida, uno dulce como el amor y uno suave como la muerte. La forma también es vital; se calienta el agua sobre brasas, por ejemplo, se descarta la primera decocción por ser demasiado amarga y el té se vierte desde lo alto para generar espuma en la bebida. En este caso la ceremonia es parte de la expresión de la hospitalidad, que es central en todas las religiones abrahámicas.

Por supuesto que hay más de estos ejemplos, pero los anteriores son los que consideramos más bellos. Veamos qué hizo occidente con esta planta tan especial.

### **La domesticación de la taza de té**

Uno de los datos más interesantes es que existen estándares internacionales acerca de cómo preparar una taza de té, en particular el británico, BS 6008 (2) y el internacional, ISO 3103.

Sin embargo, el tema es más serio de lo que parece, porque, lejos de establecer una doxa acerca de cómo preparar la infusión, lo que hace es conseguir tener un sistema reproducible que permita comparar diferentes partidas del mismo té o marcas distintas entre sí.

En un resumen de wikipedia indica: "El método consiste en extraer las sustancias solubles de las hojas de té secas contenidas en un recipiente de porcelana o cerámica mediante agua recién hervida, vertiendo el líquido así obtenido en un tazón de porcelana blanca o cerámica, y examinando las propiedades organolépticas de la infusión, la cual puede o no contener leche". (3)

Es llamativo el tema de que la porcelana deba ser blanca, por ejemplo, pero los temas de estandarización tienen que ser así de específicos.

Es de notar la ausencia de azúcar o edulcorante, cuyo agregado a un té premium consiste en un pecado mortal solamente superado por la aberración de ponerle limón. Tales bajezas deben reservarse para el té negro o marcas comunes de mesa.

### ¿Qué hay en una taza de té?

A diferencia de otras bebidas estimulantes, un té se prepara generalmente por infusión, siendo la percolación (filtrado) un sistema menor, así como la decocción en su difusión.

De todas maneras es importante al usar por ejemplo los saquitos, en los que el tiempo es fundamental; si el envase dice 2-3 minutos no alcanza con usar el marbete como un lengüelengue de pescar por unos segundos porque la bebida jamás alcanzará todo su potencial. Si miramos el estándar ISO, el tiempo indicado (por infusión directa en tetera) es de 6 minutos.

Dicho esto, los componentes que tiene esta planta son muchos y muy variados, y van desde minerales necesarios como potasio, magnesio y fósforo a otros de los llamados "oligoelementos" porque el cuerpo los necesita pero en muy pequeña cantidad como el silicio el cobre o el níquel (4).

Si bien desde el punto de vista nutricional no tiene grandes aportes, sí los tiene desde otros aspectos, como su poder estimulante, que en realidad es mayor que el del café aunque no lo parezca porque por porción se usa más café y se lo suele extraer más completamente. Tradicionalmente se habla de la "teína" para nombrar a la xantina que es responsable de las características reconfortantes y estimulantes del té, pero ésta no existe. En realidad, tiene teofilina, teobromina y cafeína. De hecho, en base seca tiene hasta un 3% de esta última dependiendo de qué variedad o qué marca comercial sea. También es mayor en la bebida si se lo hierve como en el té turco o los samovar rusos que si se lo infunde.

Los otros componentes relevantes son los responsables de sus particulares sabores según la variedad. Los taninos le confieren astringencia, esa particular sensación en lengua, mientras que los aceites esenciales le dan el aroma, sean originales o agregados, como el aceite de bergamota usado en la variedad Earl Grey, la favorita del mejor capitán de la ficción de todos los tiempos, Jean Luc Picard.

### Tipos y orígenes

Remitiéndonos solamente a la especie original, *Camellia sinensis* (sin. *Tea sinensis*) y descartando las llamadas tisanas existe una extensa nomenclatura y taxonomía que abarca orígenes, variedades, procesos y marcas involucradas en el proceso.

Por ejemplo, "orange pekoe" describe un té hecho solamente de los brotes de las puntas de la rama procedente de Sri Lanka y recolectados a mano.

"Té negro", en cambio, es un efecto de la fermentación del té verde que se producía de forma inevitable en las largas travesías marinas y que dio forma al tipo más común de consumo, casi no tiene nutrientes y es muy concentrado en xantinas estimulantes. Por contraposición el "té verde" o el blanco son secados sin fermentar y tienen sabores y colores menos intensos y mejor perfil nutricional, aunque no tanto.

Por último, los diversos tratamientos cambian el aroma, como el particular ahumado del "lapsang souchong, el ya mencionado Earl Grey con agregado de bergamota o el delicado "té de jazmín". También hay diferentes procesos como la fermentación del particular "pu erh", el té rojo.

(1) - Como dato curioso, el médico que en el siglo XIX descubrió el mecanismo de propagación del cólera se llamaba John Snow. Pero sí sabía cosas. Bebía té y sabía cosas.

(2) - En particular la versión de 1980 de este estándar ganó el premio Ig Nobel de literatura, un premio considerado el "anti Nobel" que se les concede a las investigaciones más inútiles, como un estudio noruego acerca de la variedad y tamaño de los contenedores de muestras de orina, uno chileno de cría de chiles jalapeños que no pican, uno canadiense acerca de la sociología de las tiendas de donuts, y un favorito personal, un Ig Nobel de la paz 1999 consistente en un dispositivo anti robos de autos que comprendía un circuito de detección y un lanzallamas.

(3) - Siguiendo con la misma fuente, Wikipedia, veremos las condiciones de estandarización. A los efectos de asegurar resultados consistentes, el estándar establece los siguientes pasos y requisitos:

- La tetera debe ser de porcelana blanca o cerámica vidriada y contar con un borde parcialmente serrado. Debe contar con una tapa que calce con holgura.
- Si se utiliza una tetera grande, su capacidad no debe exceder 310 ml( $\pm 8$  ml) y su peso debe ser 200 g ( $\pm 10$  g).
- Si se utiliza una tetera pequeña, su capacidad debe ser de 150 ml ( $\pm 4$  ml) y su peso debe ser 118 g ( $\pm 10$  g).
- En la tetera se deben colocar 2 gramos de té (medido con una precisión de  $\pm 2\%$ ) por cada 100 ml de agua hirviendo.
- Se vierte en la tetera agua recién hervida hasta una distancia de 4 a 6 mm del borde.
- El agua debe ser similar al agua potable de la zona en que se consumirá el té.
- El tiempo de preparación debe ser de seis minutos.
- El té preparado es luego servido en un tazón de porcelana blanca o de cerámica vidriada.
- Si se utiliza un tazón grande, debe tener una capacidad de 380 ml y un peso de 200 g ( $\pm 20$  g)
- Si se utiliza un tazón pequeño, debe tener una capacidad de 200 ml y un peso de 105 g ( $\pm 20$  g)
- Si se utiliza leche en la prueba, la misma puede ser agregada antes o después de servir el té en infusión.
- Si se agrega leche después de servir el té, se puede degustar mejor el sabor cuando el líquido se encuentra a 65 - 80 °C.
- Se deben utilizar 5 ml de leche para el tazón grande, o 2.5 ml para el tazón pequeño.

(4) - Tener en cuenta que estos elementos son sensibles al envejecimiento y en tés que no son frescos se extraen pobremente.

**Q.F. Bernardo Borkentain**

**Mail: [borky@montevideocom.uy](mailto:borky@montevideocom.uy)**

**Twitter: [@berbork](https://twitter.com/berbork)**