



Té Blanco de los emperadores

Verdaderamente el más fino de todos los tés. Durante mucho tiempo este té estuvo reservado sólo al emperador, debido especialmente, a su fino aroma. Se le valoraba sobre manera y se le atribuía el poder de alargar la vida.

En China se cultiva en la provincia de Fujian. El té blanco de fino aroma se elabora con determinadas hojas y partes de la hoja del té llamadas "Blancas" (del chino Bai hao); son los brotes más tiernos del té y se escogen en la temporada de primavera. El apreciado y delicado aroma lo dan estos brotes y las tiernas puntas plateadas.

Cuando los brotes comienzan a despuntar, se recolectan a mano los retoños, que se encuentran cubiertos de finos bellos o pelillos de color plateado. La cosecha se seca en esteras al sol y no se somete a la acción del calor además, no se enrolla ni se prensa. Los brotes se conservan enteros y se confiere al té un fino aroma floral.

El té blanco es naturalmente bajo en cafeína o teína y varias veces más alto que el té verde en antioxidantes y catequinas. Estas últimas son más potentes para suprimir los radicales libres que las vitaminas C y E. Uno de sus beneficios es que permite contrarrestar el desarrollo de arterioesclerosis (endurecimiento de las arterias y formación de depósitos de lípidos en sus paredes) bajando los niveles de colesterol LDL (malo) y de triglicéridos plasmáticos, al tiempo que eleva los niveles de HDL (colesterol bueno).

Otra propiedad medicinal es que tiene un efecto diurético y depurador lo que ayuda a eliminar toxinas del cuerpo. Sus componentes impiden la adherencia de lípidos en los tejidos y su absorción en el tracto digestivo, estimulando la eliminación de estos a través de la materia fecal. De esta manera el té blanco ayuda a perder peso y es por esta razón que se le utiliza además como tratamiento para adelgazar.

Se prepara en infusión, poniendo una cucharadita de té blanco por persona, añadiendo el agua a 80°C dejándolo reposar de 2 a 5 minutos, dependiendo del efecto que se quiera conseguir.