



Té Pu-Erh

El té debe su nombre a la localidad de Pu-Erh, ubicada en la provincia China de Yunnan.

Los chinos dicen que este tipo de té apareció por casualidad, cuando sometieron al té verde a una particular fermentación para hacerlo más resistente y duradero. Se elabora con la cosecha de verano; se usan las hojas más grandes de té verde semifermentado. En primer lugar se somete a la acción del vapor y luego se trata con cultivos de hongos siguiendo un proceso especial de adición de microorganismos en una segunda fermentación. El té rojo se fermenta en barricas de roble y suele haber añadas, como ocurre con el vino, por lo que cuantos más años, más calidad. La fermentación oscila desde 2 a 60 años, aunque lo más corriente es encontrar en las tiendas, té rojo de 2 a 3 años, y como máximo de 10 años de maduración. No obstante, un té rojo a partir de 2 años ya tiene muchas de sus propiedades.

Debemos guardarlo al abrigo del calor, humedad y luz, para que conserve intactas todas sus propiedades y sabor final. Puede estar almacenado hasta 18 meses sin ningún problema, pero nunca dejarlo en el frigorífico.

Se envasa suelto o bien se prensa y se guarda almacenado durante varios meses a baja temperatura. La infusión tiene un aroma y sabor terroso moderado, su color es rojo oscuro acanelado, tiene cuerpo y es un té que se cataloga como intenso por lo que quizás sea el té más esotérico de todos los té chinos.

Es un té ideal tanto para jóvenes y mayores, pudiendo tomarse frío (Ice tea) o caliente; con flores de crisantemo, canela, manzanilla, rodajas de limón u hojas de menta

Se consume en China desde hace mucho tiempo. Para la medicina tradicional China es un remedio muy valioso y parte de la medicina tradicional también valora algunas propiedades del té rojo, como su poder para ayudar en la reducción de grasas, colesterol y triglicéridos esto se debe a que tiene efecto acelerador del metabolismo del hígado, además quema calorías al aumentar el gasto calórico y por ende se baja de peso, también está recomendado para los

momentos que tenemos nuestro estomago delicado pues gracias a su fermentación se convierte en un té muy bajo en ácidos tánicos.

El proceso depurativo con té rojo Pu Erh

La función depurativa y desintoxicante, quizás sea la más importante y llamativa del té rojo Pu Erh. Normalmente se recomienda para eliminar alcohol almacenado en el organismo, y después de pesadas y copiosas comidas. Esta propiedad depuradora es gracias al poder que tiene sobre el hígado y el bazo.

Para depurarse con té rojo hay que ser constantes y tomar tres tazas al día. Siendo escrupulosos tanto en la compra del té, como en su conservación y elaboración posterior.

Propiedades generales del té rojo

Se le atribuyen muchos beneficios, no todos confirmados por la ciencia, pero sí por parte de la medicina holística, que aseguran sus efectos probados. Tenemos, entre otros, los siguientes:

- Reduce el colesterol LDL, llamado malo
- Aumenta el colesterol HDL, llamado bueno
- Protege y beneficia el metabolismo del hígado
- Refuerza el sistema inmunológico
- Mejora la digestión
- Reduce las grasas
- Elimina el ácido úrico
- Mejora el estado de ánimo en casos de depresión leve

Así que, si te gusta el té, y quieres probar uno diferente, que además te ayude a depurar el organismo y perder peso, recurre al té rojo, sin duda no te defraudará.

Se prepara en infusión, poniendo una cucharadita de té rojo por persona, añadiendo el agua muy caliente 94°C y dejándolo reposar de 2 a 5 minutos, dependiendo del efecto que se quiera conseguir. Para un té rojo altamente estimulante, habrá que dejarlo de 2 a 3 minutos. En cambio, para un sabor más terroso, pero con poca cantidad de teína o cafeína, menos estimulante, de 3 a 5 minutos.

También es conveniente, en el caso de no desear el efecto estimulante, rebajar la dosis a la hora de realizarlo.

Se recomienda que la infusión del té Pu-Erh, se utilice en exclusiva la misma tetera y se sirva en tazas pequeñas.

