



El té, respondido

Las 30 preguntas que más nos hacéis sobre té e infusiones, respondidas por **El té de las 5**, el podcast de Aromas de Té – más de 600 episodios hablando de té.

Antes de empezar

Llevamos más de 15 años elaborando té, cafés e infusiones en nuestro obrador de Sonseca (Toledo), y más de 600 episodios de podcast respondiendo a vuestras preguntas. Esta guía reúne las 30 que más se repiten. Cada respuesta viene del programa: si quieres profundizar, busca **"El té de las 5"** en Spotify, iVoox o en blog.aromasdete.com/podcast.

Preparación: el 80% del resultado

1 ¿Por qué me amarga el té verde?

Casi siempre por dos culpables: agua demasiado caliente o infusión demasiado larga. El té verde quiere agua a 70-80 °C (nunca hirviendo) y 2-3 minutos. Con agua a 100 °C se extraen de golpe los taninos y aparece ese amargor áspero que hace que mucha gente crea que "no le gusta el té verde"... cuando lo que no le gusta es el té verde mal hecho.

Truco: hierva el agua, ábrelo un minuto o añada un chorrito de agua fría antes de infusionar.

2 ¿Cuánto té pongo por taza?

La medida de referencia es una cucharadita colmada (unos 2 gramos) por taza de 200-250 ml. Con mezclas muy voluminosas (flores, trozos de fruta) sé un poco más generoso. Mejor quedarse ligeramente corto y ajustar al gusto: siempre es más fácil subir la dosis que rescatar una taza pasada.

3 ¿Se puede reinfusionar el té?

Sí, y en muchos casos merece la pena. Los té de hoja entera (oolong, verdes japoneses, pu erh) aguantan dos y hasta tres infusiones, y cada una saca matices distintos. Alarga un poco el tiempo en cada nueva pasada. Las infusiones de frutas y las mezclas muy aromatizadas, en cambio, dan casi todo en la primera.

Lo contamos a fondo en el episodio "¿Se puede reinfusionar el té? Cuándo y por qué".

4 ¿Cómo guardo el té para que no pierda?

Sus enemigos son la luz, el aire, la humedad y los olores fuertes. Lo ideal: lata opaca bien cerrada, en un armario fresco y seco, lejos de especias y café. Bien guardado, un té conserva su mejor momento entre 12 y 24 meses. En bolsa transparente al lado de la ventana, en cambio, pierde aroma en semanas.

Poder, se puede – pero pierdes control. El microondas calienta el agua de forma irregular y es fácil pasarse de temperatura, justo lo que castiga a té verdes y blancos. Si no hay otra opción, calienta solo el agua, déjala reposar un momento y añade después el té. El cazo o el hervidor siguen siendo tus mejores aliados.

Dos caminos: el rápido (infusiona en caliente al doble de concentración y vuelca sobre un vaso lleno de hielo) y el bueno de verdad: la **infusión en frío**. Pon el doble de té en agua fría y déjalo en la nevera 6-8 horas. Sale más suave, nada amargo y muy aromático. Los tés afrutados y el hibisco son espectaculares así.

Teína, salud y momentos del día

7 ¿Cuánta teína tiene el té comparado con el café?

La teína y la cafeína son la misma molécula, pero una taza de té aporta bastante menos (20-60 mg según variedad) que un café (80-120 mg). Además, la teanina del té suaviza su absorción: la energía llega más gradual y sostenida, sin el pico y el bajón del café. Por eso el té negro es un desayuno estupendo para quien el café le pone nervioso.

8 ¿Qué infusiones no tienen nada de teína?

Todas las que no proceden de la planta del té: rooibos, manzanilla, tila, melisa, jengibre, hibisco, frutas... El **rooibos** es el rey de la casa: cuerpo y sabor parecidos al té, cero teína, ideal de tarde-noche y apto para casi todo el mundo.

9 ¿Qué me tomo para dormir mejor?

El trío clásico funciona: **tila, melisa y valeriana**, solas o en mezclas relajantes. Tómalas tranquila, media hora antes de acostarte, y conviértela en ritual: la rutina le dice a tu cuerpo que toca desconectar. Evita cualquier té (verde, negro, rojo) desde media tarde si eres sensible a la teína.

Episodio recomendado: "Adiós insomnio: las infusiones que te ayudan a dormir mejor".

10 ¿Qué infusiones ayudan a la digestión?

Manzanilla, hinojo, anís verde y menta son los clásicos con más tradición para las digestiones pesadas. El **Pu Erh** (té rojo) es el favorito de sobremesa de muchos de nuestros clientes. Tómalas templada, después de comer, sin azúcar.

11 ¿Pueden tomar infusiones los niños?

Las suaves y sin teína, sí: manzanilla, tila o rooibos (que además es dulzón y les suele encantar), en concentración ligera. Lo que no deben tomar los peques es té con teína. Ante cualquier duda concreta –edades tempranas, medicación– la palabra la tiene siempre el pediatra.

12 ¿Y los gatos y perros? ¿Les puedo dar infusiones?

Curiosamente sí, algunas y con cabeza: manzanilla muy diluida y fría, por ejemplo, se usa para calmar. Nunca té con teína (es tóxica para ellos) y siempre en cantidades pequeñas. Con mascotas delicadas, consulta antes al veterinario.

Tenemos episodios dedicados: "¿Pueden tomar infusiones los gatos?" y "Cómo calmar a un perro con infusiones".

13 ¿Qué tomo antes y después de entrenar?

Antes: matcha o té negro, teína limpia y sostenida para rendir. Después: rooibos, con minerales y sin teína, perfecto para recuperar sin robarte el descanso. Frías, ambas son además una forma estupenda de hidratarte con sabor.

14 ¿El té ayuda con el colesterol o el azúcar?

Algunos estudios asocian el consumo regular de té verde y de pu erh con mejores perfiles de colesterol, y varias plantas con el control glucémico – pero ninguna infusión sustituye a la dieta, el ejercicio ni al médico. Nuestra postura de siempre en el podcast: las infusiones **suman** dentro de unos hábitos sanos; no hacen milagros solas.

Variedades: encuentra la tuya

15 ¿En qué se diferencian el té verde, negro, rojo, blanco y oolong?

Todos salen de la misma planta (*Camellia sinensis*); lo que cambia es el proceso. El **verde** no se oxida (fresco, vegetal). El **negro** se oxida del todo (cuerpo, intensidad). El **oolong** se queda a medias (floral, complejo). El **blanco** es el menos manipulado (delicado, sutil). Y el **rojo o pu erh** fermenta y madura (terroso, digestivo). Cinco mundos con una sola planta.

16 ¿Por qué es tan caro el té matcha?

Porque es el té más laborioso que existe: las plantas se cultivan a la sombra las últimas semanas (más teanina y ese verde intenso), se cosechan a mano solo los brotes tiernos, se les retiran tallos y nervios, y se muelen lentamente en molinos de piedra – un molino tarda una hora en producir 30–40 gramos. Un matcha barato casi siempre esconde atajos en alguno de esos pasos.

Del episodio "¿Por qué es tan caro el té matcha?"

17 ¿Qué es el té kukicha?

El "té de ramitas" japonés: se elabora con los tallos y nervios que otros téis descartan. Resultado: una infusión suave, dulzona, con muy poca teína – perfecta para la tarde-noche y para quien empieza en el té japonés. Barato de precio y grande de sabor.

18 ¿Qué es el rooibos exactamente?

Un arbusto sudafricano (*Aspalathus linearis*) que no es té, aunque se prepare igual. Sin teína, con sabor amable y ligeramente dulce, admite de todo: solo, con vainilla, con cacao, con especias... Es la puerta de entrada perfecta al mundo de las infusiones para toda la familia.

19 ¿Qué es el chai?

En origen, "chai" solo significa "té" en varios idiomas. Lo que llamamos chai es el *masala chai* indio: té negro con canela, cardamomo, jengibre, clavo y pimienta. Se puede preparar en agua, pero su versión gloriosa es cocido con leche y algo de dulce. Especiado, reconfortante y adictivo.

Episodio: "Chai: orígenes, tipos y cómo disfrutarlo".

20 ¿Qué es el honeybush?

El primo dulce del rooibos, también sudafricano. Su nombre viene del aroma a miel de sus flores. Sin teína, más dulce y afrutado que el rooibos, es una delicia de noche y encanta a quien busca infusiones que no necesiten azúcar.

21 ¿El pu erh sabe “a tierra”? ¿Le doy una oportunidad?

El pu erh tiene fama de intenso, y es verdad que sus notas terrosas sorprenden al principio. Dos consejos: empieza por pu erh aromatizados (con menta, con cítricos, con chocolate...) y no lo infusiones de más. Muchos de los que hoy lo aman empezaron “dándole una oportunidad” así.

22 ¿Té con leche: sí o no? ¿Con cuáles?

Con los negros con cuerpo (assam, english breakfast, chai), la leche es tradición y funciona de maravilla. Con verdes, blancos y oolongs, mejor no: enmascara justo los matices por los que los eliges. Y el matcha con leche –el matcha latte– es ya un clásico moderno por derecho propio.

Trucos, recetas y curiosidades

23 ¿Cómo tomo jengibre si su sabor me puede?

Combínalo: con manzana, con limón y miel, o dentro de mezclas donde suma picante sin dominar. Otra vía es la cocina: rallado en sopas, arroces o repostería. Sus propiedades se aprovechan igual y el sabor se domestica.

24 ¿Qué le pongo al té en lugar de azúcar?

Primero, prueba a no ponerle nada: un té bien elegido y bien preparado rara vez lo pide. Si quieres dulzor, la miel (en infusiones templadas), la stevia o directamente mezclas naturalmente dulces como rooibos con vainilla, honeybush o infusiones de frutas.

25 ¿Puedo cocinar con té?

¡Es nuestra especialidad en el podcast! El té ahumado (lapsang) borda pescados y marinados; el matcha transforma bizcochos, natillas y batidos; el earl grey aromatiza pollo y repostería; el pu erh da profundidad a arroces y guisos. Infusiona concentrado y usa esa base como cualquier caldo o líquido de la receta.

Recetas completas en decenas de episodios: salmón al té ahumado, natillas de matcha, lubina a la sal...

26 ¿Qué té uso para hacer kombucha?

Base clásica: té negro, o mezcla de negro y verde, sin aromas ni aceites (nada de earl grey para el fermento). Azúcar blanco de toda la vida –es el alimento del SCOBY, no el tuyo– y paciencia: 7-14 días de primera fermentación. Después, saboriza en la segunda con fruta o jengibre.

27 ¿Las infusiones caducan?

Más que caducar, decaen: pierden aroma, color y gracia. La fecha del envase es de consumo preferente, no de seguridad. Un té de dos años bien guardado se puede tomar sin problema... pero ya no es él. Compra cantidades que vayas a disfrutar en unos meses.

28 ¿Qué es exactamente “el té de las 5”?

La tradición británica del *afternoon tea* nació en el siglo XIX, cuando la duquesa de Bedford empezó a merendar té con algo de comer para aguantar hasta la cena tardía. De ahí viene el nombre de nuestro podcast: un momento del día para parar, con una taza delante. No hace falta ser duquesa: basta un buen té y diez minutos.

29 ¿Cuál es el mejor té para empezar si "no me gusta el té"?

Nueve de cada diez veces, lo que no gusta es el amargor de un té mal preparado o una variedad equivocada. Empieza por caminos amables: un rooibos con vainilla, una infusión de frutas, un té verde suave bien preparado (¡pregunta 1!) o un negro afrutado. Cuando encuentres "tu" primera taza, el resto del mapa se abre solo.

30 ¿Dónde aprendo más?

Cada día de emisión, en **El té de las 5**: episodios de unos 10 minutos sobre variedades, propiedades, recetas y curiosidades. Está en Spotify, iVoox, Apple Podcasts y en blog.aromasdete.com/podcast – y en la web, cada producto lleva su episodio para que escuches lo que te vas a tomar. Y si tienes una pregunta que no está aquí: mándanos una nota de audio al WhatsApp **607 85 15 73** y la respondemos en el programa.

Un regalo por llegar hasta aquí

Si esta guía te ha servido, la mejor forma de seguir aprendiendo es con la taza llena. Este cupón es nuestro gracias:

10% de descuento en aromasdete.com

ELTEDELAS5

Un uso por cliente · todo el catálogo

Más de 300 variedades de té, cafés e infusiones elaboradas con mimo en Sonseca (Toledo), en casa en 24-48 h.



El té de las 5 · el podcast de Aromas de Té

blog.aromasdete.com/podcast · Spotify · iVoox · Apple Podcasts