



La evolución de un té que decidió residir en Japón e inspiró un camino de vida

El *matcha*

El té nació en China, en la misma era que el papel moneda, la pólvora y la brújula. Su consumo en la forma de té molido pasó a Japón hace casi mil años y evolucionó hasta llegar a ser una parte más de la rica identidad japonesa. En este capítulo hablamos de una variedad de té que está ganando adeptos en varios rincones del mundo.

Una antigua leyenda cuenta que, hace cinco mil años, el mítico Shennong (Shinnō, en japonés) descubrió el té. Según esta mitología china, este personaje tenía el cuerpo transparente y sus órganos internos, que eran visibles desde fuera, se tornaban negros cuando consumía algo venenoso. Esta cualidad le ayudó a comprobar los efectos de las plantas en distintas partes del cuerpo, por lo que se podría decir que representa la naturaleza humana de probar y

experimentar que nos ha permitido conocer qué alimentos son buenos y cuáles deberían evitarse.

Según esta leyenda, luego de probar setenta y dos plantas que le cayeron muy mal, Shennong descubrió una hoja que lo desintoxicó: el té.

Pero más allá de la mitología, la primera referencia escrita sobre el té se remonta al año 59 a. C., en una nota de contrato de esclavos, que decía «comprar té de Wuyan», una antigua región china.



Interpretación de Shennong probando plantas, según Li Ung Bing (1914, dominio público).

La llegada del té a Japón

Durante los periodos Heian y Nara, entre los siglos VIII y IX, eran frecuentes los viajes de monjes y académicos a China, para su instrucción. Se dice que uno de estos monjes, Saichō, fue quien llevó a Japón semillas de té y las costumbres de consumirlo. De esta manera, comenzó la historia de la producción japonesa de té.

Si les gusta las anécdotas, aquí va una: según los registros conservados en el santuario Hiyoshi Taisha, de Otsu, las semillas traídas por Saichō fueron plantadas y cultivadas a los pies del monte Hiei. Hoy, en el distrito Sakamoto de la ciudad de Otsu (prefectura de Shiga), hay una plantación de té llamada «Hiyoshi Chaen» (que significa «jardín de té de Hiyoshi»)... ¡que se mantiene desde el proyecto de Saichō!

Según los registros históricos, el emperador Saga (786 – 842) probó té en el templo Bonshaku-ji, un 22 de abril de 815, le gustó y ordenó que se plantara y se le ofreciera todos los años. Este es el primer registro escrito sobre el consumo de té en Japón.

A pesar de este inicio, el té no logró arraigarse en Japón, dado que los viajes a China se redujeron y las nuevas generaciones no siguieron la pasión por el té.

Sin embargo, unos siglos después, otro monje, llamado Eisai (conocido hoy como el «padre del té japonés»), se encargó de retomar el camino y popularizarlo definitivamente.

園茶

Estos kanjis se leen «tōcha», un juego para adivinar la región de donde provienen las hojas de té, mientras se compartía un momento de plática con amigos. Así de característicos son algunos sabores.

Eisai, quien también fue a China y recogió semillas de té, escribió un libro especializado (el *Kissayōjōki*, en el año 1211) que ayudó a popularizar la costumbre de beber té. Sin embargo, una anécdota

ocurrida con el sogún Minamoto-no-Sanetomo lo ayudó a popularizarlo más.

Se dice que el sogún era muy aficionado a las bebidas alcohólicas, y que cuando Eisai fue a presentarle su libro, padecía una incómoda resaca. Esto, en lugar de ser un inconveniente, se convirtió en una oportunidad, dado que el sogún quedó deleitado con el alivio que le produjo el té.

La identidad japonesa del té

Uno de los amigos de Eisai recibió las semillas que trajo de China y las sembró en Uji, ubicada en Kioto, la antigua capital de Japón.

En sus inicios, el té de Uji era famoso por estar cultivado en una zona con clima húmedo, muy buena calidad de tierra y con una geografía que impedía que las plantaciones se congelaran durante el invierno. Esto hizo que sus hojas fueran apreciadas en las ceremonias aristocráticas y también ofrecidas a la Familia Imperial.

Sin embargo, dos innovaciones técnicas en las plantaciones de Uji otorgaron al té su nueva identidad japonesa.

Por una parte, en el siglo XVI, Uji fue la

Guía básica para entender el té japonés

sin fermentar

semifermentado

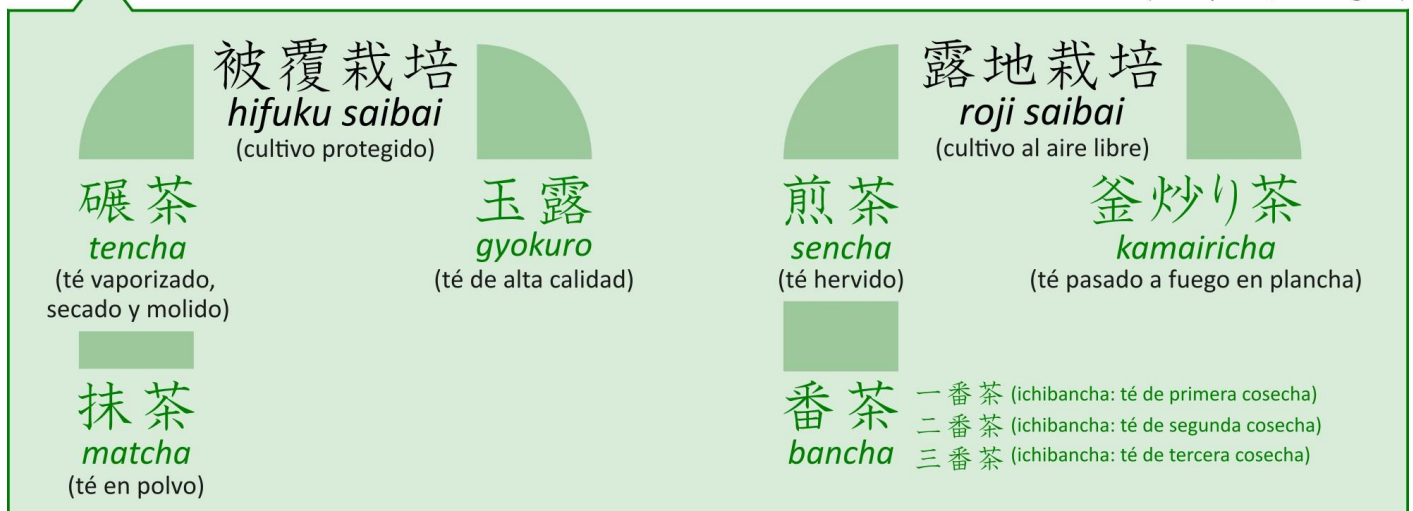
fermentado

緑茶
ryokucha
(té verde)

烏龍茶
ūroncha
(té oolong)

紅茶
kōcha
(té rojo)

(en español, té «negro»)



Esta guía solo muestra la caracterización según el método de cultivo, por lo que no incluye otros nombres, como por ejemplo el genmai-cha (que mezcla sencha con granos de arroz), el kuki-cha (que incluye tallos de hojas nuevas) o el hōji-cha (en el que se tuestan las hojas para ofrecer un sabor tostado y color marrón).

cuna de la invención del método *Ōishita*, también llamado *Hijuku*, que consiste en cubrir los árboles de té durante un determinado tiempo. La ausencia de luz directa del sol hace que las hojas no adquirieran el clásico amargor de esta planta. El té que se produce con este método, llamado *tencha*, es la materia prima del *matcha* y el *gyokuro*, que fueron exclusivos para las altas clases. Inclusive, hubo políticas para limitar la producción de té con esta nueva técnica para que solo determinadas regiones puedan utilizarla.

Por otra parte, y motivado por las dificultades de lograr un té de alta calidad sin utilizar el método de cultivo cubierto, un agricultor de Ujitawara, llamado Soen Nagatani, dedicó quince años de su vida a crear un método que lograra un resultado similar en cultivos abiertos. El nuevo «método Uji» es el origen del famoso *sencha*, que junto con el *matcha* y el *gyokuro*, forma parte de los tres grandes tés que nacieron en Kioto y siguen formando parte de la vida cotidiana de los japoneses.

El método desarrollado por Nagatani consiste en una combinación de cocer al vapor, cortar, enrollar, romper, enfriar, frotar, retorcer, redondear, amasar, secar y dar forma; un conocimiento que se ha transmitido de generación en generación y que no ha logrado ser reemplazado hasta nuestros días.



Algunas empresas bolivianas (*Ruah, Para Ti, Pil y Delizia*) presentaron nuevos productos basados en *matcha* (helados, chocolates y postres) durante las celebraciones del natalicio de Su Majestad el emperador Naruhito



Lo «verde» del té verde

Una confusión común en los iniciados en el té es creer que los diferentes colores, aromas y sabores provienen de distintas plantas, pero no: todos provienen de la *Camellia sinensis*.

Para los asiáticos, el té «rojo» es el «negro» de los hispanohablantes. Felizmente, para ambos lados del mundo, el té verde es «verde».

Estos colores son producto de la oxidación de las hojas, aunque en el mundo de los productores, este proceso se llame «fermentación».

Al igual que las manzanas, cuando se las corta, el contacto con el oxígeno va oscureciendo el color de las hojas del té a medida que pasa el tiempo. Si bien las hojas se ennegrecen (de allí que en occidente se llame «té negro»), el resultado es una bebida rojiza (que justifica el nombre de «té rojo»). Por ello, la cocción al vapor u otros métodos son necesarios para evitar este cambio.

En el caso del *matcha*, que está en el extremo del verdor, se logra este resultado gracias a que se cubren los campos con esteras de carrizo y paja durante veinte días. Luego, inmediatamente después de la cosecha, se ahúman y secan las hojas. Cuando se quita las nervaduras de las hojas, se obtiene el *tencha*.

Cuando el *tencha* pasa por un mortero de piedra y se pulveriza, se llama *matcha*.

La popularidad del *matcha*

El té contiene cafeína (aunque en menor proporción que el café), y los monjes zen solían llamar al *matcha* «té para despertar» y lo tomaban para superar el sueño para sus prácticas espirituales. Se dice que las hojas de té cosechadas en mayo, junio y julio contienen mayores dosis de cafeína.

Paradójicamente, el té también contiene un aminoácido llamado teanina, del que se dice tiene un efecto relajante y ayuda a dormir mejor.

En nuestros tiempos, sin embargo, el *matcha* es más conocido por las catequinas, un tipo de polifenol que inhibe el aumento de glucosa en la sangre, lo que ayuda a prevenir la hiperglicemia y la obesidad.

Además de las cualidades nutricionales, también hay otros que siguen al *matcha* por su interés en el *sado* (camino del té, generalmente llamado «ceremonia del té») y por las propuestas contemporáneas que aprovechan su característico sabor.

En Japón, el helado de *matcha* es muy popular en verano. En Bolivia, es posible probarlo en algunos restaurantes de comida japonesa y también en algunas heladerías, gracias a la iniciativa de la empresa *Delizia*, que ha iniciado pruebas experimentales para analizar su aceptación en el mercado.

De hecho, el sabor logrado por el equipo de *Delizia* es idéntico al de Japón, ya que es el resultado de meses de pruebas con nuestro equipo de amantes del *matcha-ice*.