

Por Cecilia Portella

Té y demás tisanas

Infusiones para calentar el alma

Ser jóvenes nos invita a desafiar todo tipo de órdenes establecidas. La fuerza que llevamos dentro parece apoderarse de nosotros y nos sentimos imbatibles. Sin embargo, con el correr de los años, nos damos cuenta que la vulnerabilidad decide tomar su lugar y ese es el momento en que –por fin– nos preocupamos en cuidarnos más.

→ Una introducción como la que hemos hecho podría interpretarse de mil maneras, sin embargo, el asunto es más sencillo de lo que parece. Los más elementales hábitos para dormir, comer, desenvolvemos y conducirnos en la vida, nos acompañan a diario y hacen que –de algún modo– seamos seres rutinarios. Entre tantas costumbres, a la hora de comer, la mayoría de nosotros suele acompañar su plato con una bebida fría, sea agua, gaseosa, refresco o cualquier otro líquido que genere frescura y alivio a la hora de la ingesta de nuestros alimentos.

Muchos de nosotros hemos caído en la costumbre de acompañar con el líquido

inadecuado, la comida del día. Y ello ha generado que a la postre, seamos víctimas de dolencias y enfermedades que se remiten a esta particular forma de vida. Más aún, si es que ello sirve para acompañar alimentos ricos en grasas y carbohidratos, que al mezclarse con bebidas frías solidifican el producto alimenticio.

No podemos negar que el paladar y los antojos exigen de nosotros, más de lo que la razón y las buenas costumbres pueden evitar. Y prueba de ello es que junto a nuestra comida al paso, en los llamados fast food, tenemos un vaso de gaseosa bien helada aguardando el momento propicio para ser tomada. O probablemente nos encontremos con algún plato caliente o picante que requiera de un refresco que mengüe los ardores.

Entre la variedad de opciones que se nos presentan como bebidas a la hora de comer, también están las llamadas bebidas calientes o infusiones, que hacen las veces de digestivos y dejan una sensación de satisfacción, sin el remordimiento de haber comido demás o en el más extremo de los casos, de haber cerrado el círculo alimenticio de la hora, con un elemento sano.

EL TÉ EN EL TIEMPO Y EL ESPACIO

Aunque no es la única, el té es –sin lugar a dudas– la más popular de las bebidas o infusiones que se conocen. Cabe recordar que se llama así a toda bebida proveniente de las hojas secas, que son expuestas a un chorro generoso de agua hirviente, que permite destilar sus sabores, tonalidades y propiedades, pintando el agua y saborizándolo de manera muy particular. Mientras escudriñábamos alguna lectura al respecto, encontramos información que describe con claridad la evolución del té y su presencia en el mundo.

“ Aunque no es la única, el té es –sin lugar a dudas– la más popular de las bebidas o infusiones que se conocen. ”





“ En la década de 1650, Inglaterra se convirtió en la mayor potencia europea del té, gracias en parte a su especial relación con sus colonias en la India. ”

renunciaron a esta bebida ante los desorbitados impuestos ingleses. El comercio del té era estrictamente reglamentado por los chinos, muy conscientes de la riqueza que suponía para ellos en su comercio con Occidente.

En Occidente hasta ahora se prefería el té negro por su sabor más suave ligeramente perfumado, de aroma delicado y menos amargo que el té verde. En el mundo Oriental, China, India, Tíbet y Japón, se consume mayoritariamente el té verde, probablemente el más puro, procedente de las hojas secas sin oxidar, proveniente de la misma planta que el té negro. (1)

HIERBAS Y TISANAS

Naciones como China, Corea, Japón y Reino Unido, han elevado la calidad del té a estándares sociales y espirituales a lo largo de los siglos.

Esta infusión es una bebida de gran arraigo en el continente asiático y su consumo forma parte de una ceremonia que va desde los momentos previos de la preparación, hasta el disfrute final. Son cuatro los elementos, que los japoneses consideran en este rito: armonía,

reverencia, pureza y calma. Ello nos muestra la importancia de su presencia en la vida de los asiáticos, aún más allá de la gastronomía o la dieta.

La periodista Silvina Iturralde del Clarín de Argentina, menciona que además de los asiáticos, los ingleses han hecho de la hora del té, un estilo de vida, y lo siguen haciendo a pesar de los siglos. Fue en 1840 cuando se instauró esta costumbre social.

Dicen que la bruma ya no impera, como en otros tiempos, en Londres, la capital inglesa, pero que cierto vapor perfumado atraviesa el aire cuando el Big Ben marca la hora indicada. Esa es la que las tazas y las teteras consuman el histórico rito. No es, como muchos creen, a las "five o'clock", sino, puntualmente, a las cuatro de la tarde. Cuentan que fue Anna Russell, séptima duquesa de Bedford, quien inició este acontecimiento social, una tarde de 1840, tras ordenar un refrigerio liviano de panes y tartas para calmar su hambre antes de la cena. Encantada con el tentempié, a la dama se le dio por repetirlo convocando a sus amistades. Desde entonces, el té se ganó un lugar como la infusión característica del Reino Unido. (2)

Pero además del té, otras infusiones o tisanas aguardan en nuestra mesa. Manzanilla, hierba luisa, anís, y demás mezclas de hojitas secas que, solas o combinadas, son la fórmula perfecta para acompañar nuestras comidas. Cabe resaltar que en la Lima virreinal, existía ya esta costumbre de beber a manera de digestivo muchas de estas mezclas. Ricardo Palma, en sus Tradiciones Peruanas, menciona a las tisaneras, información que luego es corroborada en el vals Viva el Perú y sereno, en el que Alicia Maguiña hace un repaso colorido de los comerciantes de esa época y sus costumbres frente a sus clientes.

Al pasar por agua caliente estas hierbas elegidas como la bebida caliente del día, el agua queda impregnada de sustancias solubles que pueden aportar efectos beneficiosos para la salud. Actualmente, son frecuentemente utilizadas en la medicina alternativa; son



“ Naciones como China, Corea, Japón y Reino Unido, han elevado la calidad del té a estándares sociales y espirituales a lo largo de los siglos. ”

también llamadas té o bebidas aromáticas. Las hierbas deben ser deshidratadas y además molidas, luego son introducidas en bolsas de papel de filtro, que dan origen a los comercialmente conocidos filtrantes. No obstante, si se desea disfrutar de un sabor más acentuado, es preferible consumir el producto directamente desde las hojas.

Cuando ya hemos cruzado algunos umbrales en las diversas etapas de nuestras vidas, apreciamos en su real magnitud la presencia de estas hierbas aromáticas que dan origen a las infusiones. Ahora entiendo la insistencia de mi abuela de tomar una taza de alguna hierba caliente después del almuerzo o de la cena. Ahora comprendo mejor la urgencia de reemplazar gustos por necesidades, aún en la rutina de comer. Ahora aprecio el consejo oportuno que calienta el alma, a través de la salud que genera en el cuerpo su simple y sencilla presencia. ■