



El Mundo Maravilloso del Té

Olas de Salud Marzo 2021

El Té es un elixir lleno de misticismo:

Reconforta y anima

Estimula y calma

Calienta y refresca

**A través de su aroma, color y sabor le brinda
salud y bienestar.**

Una para Seis

- ✓ Blanco
- ✓ Verde
- ✓ Oolong (**Té Azul**)
- ✓ Negro
- ✓ Pu-Erh (**Dark Tea**)
- ✓ Amarillo

Qué es Té?

Sólo se llama *té* al líquido que resulta de infundir hojas de la planta

Camellia Sinensis

TÉS CLÁSICOS

3 MINUTOS

BLANCOS

Pai Mu Tan

De la China. Aroma floral y sabor ligeramente afrutado.

OOLONGS

Formosa (Té Azul)

Té Oolong (semifermentado) de Taiwan.

VERDES

Jasmine

De la China. Perfumado con flores de jazmín.

Sencha

De Japón, sabor dulce vegetal.

Gen Mai Cha

De Japón. Con arroz tostado. Digestivo.

Gunpowder

De la China, el té perla.

NEGROS

Ceylon

De Sri Lanka. Ideal para tomarlo caliente con goticas de leche y azúcar.

Darjeeling

De la India. El Champagne de los Tés, ligero, afrutado.

Earl Grey

Mezcla de tés negros de la India y de Sri Lanka con aceite de bergamota.

Lapsang Souchong

De la China. Perfumado con pino ahumado.

Pu-Erh (Dark Tea):

De la China. Doblemente fermentado. El elixir de la salud.

Masala Chai:

Mezcla de la casa a base de té negro de Ceylon y especias.

MEZCLAS

3 MINUTOS

Golden White

Mezcla de té blanco con caléndula, flores de malva azul, cártamo, parchita y mango.

Green Tea Passion

Té verde mezclado con pedacitos de lechosa acaramelados, parchita y pétalos de girasol.

Green Tea Tangerine

Té verde mezclado con pétalos de girasol, tangerina y mandarina.

Green Tea Strawberry

Té verde mezclado con trocitos de fresas y pedacitos de lechosa acaramelados.

Green Tea Mango

Mezcla de té verde con pedacitos de mango, conchitas de limón y caléndula.

Green Tea Mint

De la casa. Mezcla de Gunpowder con hierbabuena y menta

Cranberry

Té negro con sabor natural y trocitos de arándano.

Natale

Mezcla de té negro con trocitos de naranja y lima, aromatizados con canela y clavo.

INFUSIONES

5-7 MINUTOS

Rooibos Orange:

Rooibos (De Sur África) con trocitos de naranja, pétalos de caléndula y cártamo.

Rooibos Provence:

Rooibos con rosa mosqueta y pétalos de lavanda.

Rooibos Paradise

Rooibos con flores de malva azul, mango y parchita.

Rooibos Nutty

Rooibos mezclado con trocitos de lechosa. Contiene almendras, nueces y avellanas.

Rooibos Hope

Rooibos con canela, manzana, almendras y naranja.

Nocturnal

Infusión herbal. Mezcla de flores de lavanda azul, pétalos de rosa y malojillo.

Carmesí Mix

Mezcla de la casa con flores de Jamaica, pedacitos de fresas, albaricoque y manzana, rosa mosqueta, saúco y conchitas de cítricos.

Fruit Melody

Pedacitos de manzana, fresa, piña, lechosa, rosa mosqueta y conchitas de cítricos.

Si dicen que es tan bueno, **qué tiene?**

✔ **Aceites Esenciales**

✔ **Cafeína**

✔ **Polifenoles**

✔ **Vitaminas y Minerales**



Cafeína

En su forma de hojas secas el té tiene más cafeína que el café

Pero diluído tiene menos cafeína que el café

$\frac{1}{2}$ Kg café/60 tazas

$\frac{1}{2}$ Kg té/ 200 tazas

Teína Vs Cafeína

- Aunque se trata de la misma sustancia, la cafeína en el *té* (**L-Teína**) *no se absorbe* a la misma velocidad que en el *café*.
- La *teanina*, otro componente del *té* (que no está presente en el *café*), disminuye la velocidad de absorción de la cafeína.



Se sugiere que el consumo del té...

- ✔ Fortalece el sistema *Inmunológico*
- ✔ Mejora la salud *Cardio-Vascular*
- ✔ Reduce el riesgo de contraer *Cáncer*
- ✔ Contribuye a prevenir la *Artritis*
- ✔ Ayuda a *Quemar Grasas*
- ✔ Ayuda a mejorar la *Memoria*
- ✔ Favorece la reducción del *Stress*
- ✔ Reduce los niveles de *Colesterol*



Cómo preparar un buen té ?

- ✔ **Tetera Metálica o Kettle**
- ✔ **Tetera**
- ✔ **Taza de té/cuenco**
- ✔ **Infusor, colador o filtro**

Cómo preparar un buen té ?



Cómo preparar un buen té

Por cada taza de té que desee preparar use una cucharadita. Vierta de 6 a 8 onzas de agua recién hervida. Espere.... Te verde o negro 1 a 3 Min. Infusión 5 a 7 Min. Cuele o retire el Filtro o Infusor. Una dosis de té puede usarse dos veces.

Antes de probar su té observe su color y disfrute su aroma.

Le sugerimos probar el té al natural. Permita que su paladar “le hable” y luego si lo desea endúlcelo.



La trascendencia del tiempo

Tic Tac Tic Tac

	<u>Minutos</u>
Blanco	1 a 3
Verde	1 a 3
Oolong	1 a 3
Negro	3
Infusiones Herbales/Frutales	5 a 7
Promedio.....	3 min.

Pero....

- ✓ **Azúcar.** Negro sí, verde no. *Pero...*
- ✓ **Miel.** Para infusiones. *Pero...*
- ✓ **Leche.** Fría o temp. ambiente
...en gotas. Solo Té negro. *Sin peros.*
- ✓ **Limón.** Té Caliente(rodajas), Té frío (gotas)

Guardándote

- ✔ Nunca en nevera
- ✔ No exponer al sol
- ✔ Latas
- ✔ Bolsas aluminizadas

Qué té, Cuándo y Con qué?

✔ Mañana

Negros (Darjeeling / Earl Grey.....)

✔ Después de comer

Verdes (Jasmine / Gen Mai Cha.....)

✔ Tarde

Mezclas de té verde o infusiones frutales

✔ Noche

Infusiones Herbales



Té

**La mitad del placer está en la
preparación ...**



Bienvenidos al *Mundo Maravilloso del Té*,
Un mundo del cual no se podrá salir....

GRACIAS!!