# Clases de tés

Existen más variedades que el té rojo o verde, que son los más conocidos y hoy hacemos un repaso de todos ellos, con sus beneficios y características

Aromas de Té

TU TIENDA DE TÉS ONLINE

¿Existen tantas clases de tés? Esta suele ser una pregunta que nos repiten en más de una ocasión las personas que nos conocen y que se adentran en el mundo de las infusiones a través de nuestra tienda.

Sí, existen diferentes variedades de tés procedentes de la planta de la Camelia Sinensis. Pero es que, además, también hay otras variedades de infusiones a lo largo del mundo, que no proceden de esta planta y que también merece la pena conocer y, sobre todo, disfrutar de ellas.

Hoy te hablamos de todas.

# Tipos de tés y sus propiedades

Existen 6 tipos de tés que se elaboran con la planta de la Camelia Sinensis. Estos tipos de tés y sus propiedades es lo que te recomendamos que conozcas si te estás adentrando en el mundo de las infusiones, de manera que puedas disfrutar y diferenciar, en cada taza de té, sus diferentes olores, así como conocer sus propiedades y beneficios.

Propiedades y efectos que hacen de esta bebida natural la ideal para tener en casa diferentes variedades, en función de nuestras necesidades particulares. ¡Vamos con las principales!

# Té negro

El té negro, por sus propiedades y beneficios, es la infusión perfecta para tomar en el desayuno, ya que gracias a la cantidad de teína que tiene, aporta vitalidad para el resto de la mañana, pero con la característica de que no te pone nervioso y te ayuda a centrarte en lo que tienes que asumir durante esas horas.

El sabor es fuerte, al igual que el aroma, pero resulta muy agradable. Su intensidad dependerá de cuánto tiempo lo dejes infusionando.

Prepararlo es muy sencillo. Solo tienes que poner agua a hervir hasta alcanzar los 100 grados (más o menos, cuando llega a ebullición) y, mientras, en una taza con infusor añadir una o dos cucharadas de postre con la variedad de té negro que hayas elegido. Después, lo dejas reposar durante 2 o 3 minutos y ya lo tienes listo para tomar.

# Té verde

El té matcha es una de las bebidas que se ha puesto de moda entre los famosos por sus propiedades para ayudarte a perder peso.

Se diferencia muy bien de otros tipos de tés verdes porque es en polvo y no en hoja, aunque la procedencia es la misma: también se elabora con la planta de la Camelia Sinensis.

A nosotros, esta variedad de té nos encanta para tomar después de hacer deporte, ya que su consumo nos ayuda a recuperarnos mejor, a tener mejor agujetas.

# Té azul

El té azul o té oolong es una de las variedades de tés más especiales. A medio camino entre el té verde y el té negro por el tipo de oxidación que tiene (semi fermentado), también se elabora con la planta del té.

Su nombre original es Wu long, que significa “Dragón negro”, también es conocido como Oolong o té azul por el color que se les queda a las hojas tras la oxidación.

Aunque en Occidente no se conoce mucho (aunque sí que lo encuentras en nuestra tienda), la realidad es que esta variedad de té es una de las más servidas en los restaurantes de China.

# Té Blanco

El té blanco, también conocido como el té de la belleza por ser uno de los que más ayuda a regenerar las células de la piel de manera natural, es un té de sabor y aroma suave.

El mismo, además, aporta un efecto calmante y reduce el riesgo de sufrir problemas cardiovasculares, ya que ayuda a cuidar esta parte de nuestro organismo.

Del mismo modo, ayuda a cuidar el sistema inmunitario, ayuda a fortalecer los huesos y reduce el riesgo de artritis, gracias a la cantidad de vitamina C, E y al calcio que aporta a nuestro organismo.

# Té rojo

El té rojo o pu-erh es una variedad cuya infusión de color rojo oscuro es perfecta para poner nuestro organismo a punto y mejorar nuestro sistema digestivo, ya que estimula el metabolismo.

Por esta razón, es muy recomendable tomarlo en el desayuno o después de comer. El mismo también nos ayuda a bajar de peso, puesto que es un quemagrasas natural.

Del mismo modo, el té rojo ayuda a regular el colesterol y, por tanto, a cuidar nuestra salud cardiovascular.

Por último, cabe recordar que tomar una taza de té rojo a diario es clave para elevar el ánimo, gracias a que estimula la producción de serotonina y dopamina.

# Países productores

Ahora que ya conoces los diferentes tipos de té, queremos contarte cuál es el origen del mismo y cuáles son los principales países productores de té. El té es originario de China y es en este país donde se da una de las mayores extensiones de cultivo de té, junto con otros países de Asia, como India, y África.

De estos países productores es la procedencia de la mayoría de los tés que podemos comprar en el mundo, aunque también se van dando plantaciones de otro origen, como el caso de una pequeña plantación en Galicia, por ejemplo, donde producen distintas clases de té blanco.

Ahora ya solo queda que los vayas probando y disfrutando todos. ¡Disfruta de tu momento té!