

Te gustará

El té

MILES DE TÉS

Miniguía del té

22

Para el momento de comprarlo y servirlo.

Análisis ético de 6 marcas

Algunas, muy verdes en ética.

26

Es posible hacer una clasificación de los tés por su origen o por su proceso de elaboración. Pero las variedades de tés son muchas y los nombres, otro tanto.

Para saber más del té

Conozca las variedades de té y sepa cómo preparar bien su infusión.

Después del agua, la bebida que más se consume en todo el mundo es el té. En España, el que gana en cifras de ventas es el té negro y le siguen, por este orden, los tés aromatizados, el té verde y el té rojo.

De una sola planta

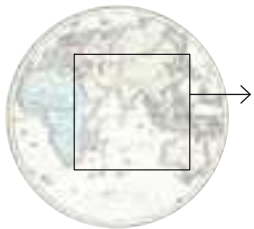
Todo el té, cualquiera que sea su variedad, se elabora con las hojas más jóvenes de un arbusto: *Camellia sinensis*. Se llama *Camellia sinensis* variedad *sinensis*, a la planta que se cultiva en China, y *Camellia sinensis* variedad *assamica*, a la de India. La hoja del arbusto chino es más pequeña y delicada.

La cosecha del té suele hacerse a mano. Cuando se utilizan máquinas recolectoras la calidad del producto es infe-



Por su origen

El nombre de la región o país productor del té, sirve para clasificar también los té. Algunos ejemplos.



Darjeeling

Mezcla de té negros de la ciudad de Darjeeling, situada en la India, a los pies del Himalaya. Es considerado el "champán" de los tés.

Té de la India

De allí proceden dos tés negros muy conocidos: el Darjeeling y el Assam.

Té de Kenia

Produce sobre todo té negro. Sri Lanka y Kenia son los países que más té exportan en el mundo.



Té de China

Casi todo el que se produce allí es té verde.

Té de Formosa

Formosa hoy es Taiwan. Produce sobre todo el té Oolong, que apenas se consume en Europa.

Assam

Té negro originario del estado de Assam, en el noreste de la India.

Té de Ceilán

Ceilán hoy es Sri Lanka. Sus tés negros son los que tienen más fama.

Del blanco al negro

Por el proceso de elaboración, especialmente por la fermentación, se distingue entre 4 tipos de tés.

Orange pekoe

Son tés de calidad. En su cosecha, se arrancan las yemas (pekoe) y las dos primeras hojas tiernas.



Té blanco

Sin fermentar. Se hace con los brotes más tiernos y es el menos procesado. Color pálido y sabor delicado. Precio orientativo: a granel, de 5 a 9 euros/100 g.



Té verde

Sin fermentar. Color entre amarillo y verde. Sabor tirando a amargo; más suave que el negro. Precio orientativo: a granel, de 4 a 20 euros/100 g.



Té oolong o seminegro

Semifermentado. Color y sabor entre medias del té verde y el negro. Precio orientativo: a granel, de 4 a 12 euros/100 g.



Té negro

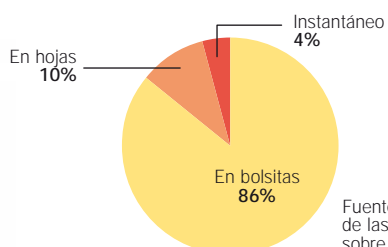
Fermentado. Color entre marrón oscuro y negro. Sabor más fuerte. Precio orientativo: a granel, de 4 a 9 euros/100 g.

¿A granel o en bolsitas?

El té en bolsitas es el que más se vende en el mundo, pero no el que mejor se conserva. Las hojas tan machacadas de las bolsitas, al tener más superficie de contacto con el aire, corren más riesgo de estropearse antes o perder aroma.



ASÍ SE COMPRA EL TÉ EN EL MUNDO



Fuente: UNCTAD (Conferencia de las Naciones Unidas sobre Comercio y Desarrollo)

A granel

y también en cajas metálicas o de madera, es como se suelen vender los tés de hojas más grandes (enteras o rotas).

En bolsitas

Las hojas más pequeñas (trituras o en polvo) se utilizan para el té en bolsitas.

rior. Lo que se arranca de la planta son los *pekoe*, que es como se denomina a los brotes o yemas terminales, la parte más apreciada. Junto con los *pekoe* (en adelante, P) se cosechan algunas de las hojas jóvenes más próximas. Según el número de hojas hay una graduación de las calidades: P + 1, P + 2, P + 3... Cuantas menos hojas, mayor es la calidad. La recolección P + 2, de buena calidad, proporciona los tés llamados 'orange pekoe'.

Durante su procesado, la hoja del té se deja marchitar, se enrolla, se pone a fermentar y, luego, a secar. La existencia o no de fermentación y su duración va a producir cambios en la coloración, el sabor, el aroma... Esta fase del procesado es la que más marca las diferencias entre los cuatro tipos de té: el blanco, el verde, el seminegro y el negro.

La última fase de la elaboración del té es la clasificación o tamizado de la hoja. Esto permite distinguir entre tés de hojas enteras (*leaf*), rotas (*broken*), trituradas (*fanning*) y en polvo (*dust*).

No es cierto todo lo que se dice

• ¿Sus efectos antioxidantes superan a los de la fruta y las verduras?

Que el té tiene antioxidantes, nadie lo discute. Es una fuente natural de unos antioxidantes llamados flavonoides, igual que lo son las verduras y otras bebidas, como el zumo de uva o el vino. Los antioxidantes protegen a las células y a los tejidos frente a los radicales libres, que están relacionados con la aparición de enfermedades cardiovasculares, el cáncer, el Alzheimer... La cantidad de flavonoides presentes en el té depende de muchos factores: del proceso sufrido por el té hasta su comercialización, de su variedad, de la cantidad usada, del tiempo que está en el agua, etc.

Pero lo que no está tan claro es cómo actúan los antioxidantes del té en el cuerpo humano. No se sabe bien si son muchas las diferencias entre el té negro y el verde, ni tampoco si superan o no a la acción de las frutas y verduras. Sólo hay resultados 'in vitro' y algunos son contradictorios. Por tanto, es un error sustituir en la dieta las frutas y verduras por el té. No hay que olvidar

¿SABÍA QUE...?

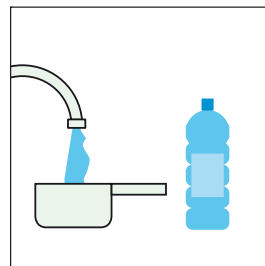
- La infusión de té fue creada hace más de 4.500 años en China.
- En Europa iniciaron su importación los holandeses, en el siglo XVI.
- Un kilo de hojas de té sirve para producir 250 g de té procesado.
- Las bolsitas son un invento de un estadounidense de la primera mitad del siglo XX. Donde más se venden es en Occidente. Los orientales prefieren el té a granel.
- Tomar una bebida caliente, como una infusión de té, ayuda a evitar la sensación de calor.
- El efecto estimulante del té (por la cafeína) depende del tiempo que

se deje en infusión: cuanto menos tiempo, más estimulante. Quien busque descafeinar el té en casa puede o bien dejar reposar el té en agua de 4 a 10 min (lo cual hará que su sabor aumente y, a veces, su amargor), o bien hacer una primera infusión de unos pocos segundos, tirarla y, luego, utilizar las mismas hojas para una segunda infusión.



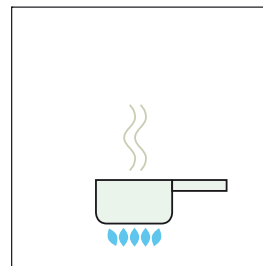
Para conservar bien el té en casa, aléjelo de la luz, de olores, del calor y de la humedad. Una lata metálica con un cierre hermético puede servir.

PREPARAR Y SABOREAR EL TÉ



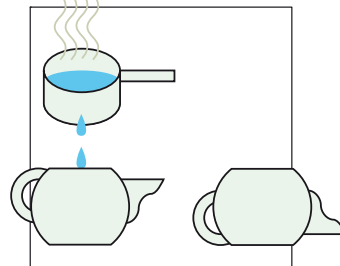
1. Seleccionar el agua

Cuanto más insípida mejor. Si el agua de grifo sale turbia, es caliza o está muy clorada, es mejor utilizar agua embotellada, de mineralización débil. ¿En qué cantidad? Es cuestión de gustos. Pero como recomendación se suele indicar unos 200 ml por persona, que es lo que cabe en una taza grande.



2. Calentar el agua, sin dejar que hierva

Utilice un cazo normal o un hervidor o tetera eléctricos. Así podrá controlar la temperatura del agua. Ésta debe estar caliente, pero no hirviendo. Para el té negro bastan 90 °C, que es cuando suben grandes burbujas desde la base del cazo; para el té verde, 70 °C, que es cuando esas burbujas son pequeñitas.



3. Precalentar la tetera

Lo más importante es que la tetera esté caliente, antes de poner en ella el té. El método tradicional para conseguirlo es verter un poco de agua caliente en su interior, removerla y, luego, tirarla.

que son, además, una fuente importante de vitaminas, minerales, fibra, etc.

- *¿El té previene los problemas cardiovasculares?*

Parece que hay una relación inversa entre el consumo de té y las enfermedades cardiovasculares. Pero ese hábito está combinado con el tipo de dieta, el estilo de vida, con factores sociales... Falta determinar cómo actúa realmente el té y cuál es la dosis.

- *¿Aumenta las defensas?*

Recientes investigaciones indican que el té puede tener un papel importante en nuestro sistema inmunológico y como antibacteriano. Pero hace falta realizar estudios clínicos durante más tiempo y con más personas para confirmar esta posibilidad.

- *¿Ayuda a adelgazar?*

Algunos estudios a largo plazo indican que el consumo elevado de componentes del té verde puede tener efectos beneficiosos sobre el peso corporal y la distribución de grasa en el organismo. Pero también hay investigaciones

similares, bien diseñadas, que no han podido demostrar este efecto.

- *¿Previene el cáncer?*

Se ha observado una relación inversa entre las catequinas del té y el cáncer en sus estadios más iniciales. Pero hacen falta más investigaciones, para demostrar los efectos en seres humanos.

- *¿Es diurético?*

Algunos de los componentes del té, dos alcaloides llamados teofilina y teobromina, tienen efectos diuréticos, es decir, que ayudan a hacer pis más a menudo.

- *¿Tiene cafeína, como el café?*

El té, el café, los refrescos de cola y el chocolate tienen cafeína. En el caso del té a veces se habla de *teína* en vez de cafeína, pero se trata de la misma sustancia. Lo que varía es la cantidad de cafeína presente en cada bebida.

- *¿La leche altera las propiedades del té?*

Están apareciendo estudios que concluyen que sí, que efectivamente la caseína de la leche inhibe los efectos de las catequinas del té.

OTROS TÉS

Té moruno

Es una mezcla de té verde con hierbabuena y azúcar. Es una bebida típica de los países árabes.



Tés aromatizados

Hay té aromatizados con especias, hierbas, frutas, flores.

Entre los té aromatizados tienen fama los té Chai, que se preparan mezclando el té con especias o hierbas: canela, pimienta negra, clavo, vainilla... En algunos de los llamados té Chai el té a veces ni siquiera está presente.



Earl Grey

Es un té chino negro, aromatizado con aceite de bergamota, un cítrico procedente de Italia.



Pu Erh o té rojo

Es un tipo de té negro, aunque a menudo se le llama té rojo. Sufre una larga fermentación, que puede durar de 2 a 50 años.

Procede de China, de la provincia de Yunnan. Con muy poca cafeína.



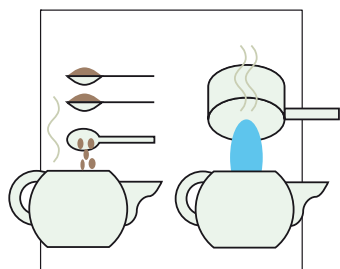
'Blends' o mezclas de té

Pocos té son puros. Muchos son mezclas. Por ejemplo, el Darjeeling o el 'English breakfast tea'.



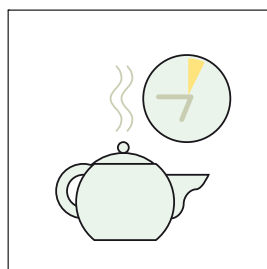
English breakfast tea

Un tipo de té negro. Cuando es bueno, lleva un 50% de té de Ceilán y un 50% de té de Darjeeling. Si es de menos calidad, se hace con té de África y del sur de la India.



4. Echar el té en la tetera y, luego, el agua caliente

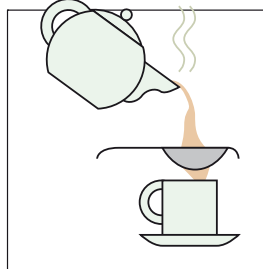
Se pone sobre la tetera vacía y caliente. El cálculo es una cucharada por persona más otra, de propina, para la tetera, cuando guste aumentar el color y el sabor de la infusión. Si se usan bolsitas: una por individuo.



5. Dejar reposar la infusión

El tiempo de reposo varía en función del tamaño de la hoja (si está entera es más tiempo) y la variedad de té empleada.

Tres minutos podría ser suficiente, pero es mejor preguntar en una tienda especializada o, si es un té envasado, leer sus instrucciones de preparación.



6. Colar el té

Cuele el té o retire las bolsitas que haya empleado pasados esos minutos, es esencial para que la infusión no se amargue.

Si lo que le gusta es el té frío, siga las mismas indicaciones que hemos dado para el té caliente. Al final sólo tiene que dejarlo enfriar: primero fuera de la nevera y, después, en su interior (para no hacer trabajar en exceso a este electrodoméstico).

El desigual mundo del té

Descubrir qué hay detrás de una taza de té nos puede ayudar a ser más conscientes de la importancia de pequeños actos, como la elección de un producto con el sello de comercio justo.



Ésta es la estampa del té: un negocio en manos de un puñado de multinacionales y, detrás, unos trabajadores que se desloman en los cultivos a cambio de precios irrisorios. ¿Quiere saber más?

Cultivos de injusticias

En la cadena de producción del té hay más sombras que luces:

- El sector sufre problemas de sobreproducción: cada año la demanda crece un 1%, mientras que la oferta aumenta un 2%. ¿Por qué se produce más cada año? Por la presión sobre los precios del té en origen. Muchas veces los productores para aumentar sus ingresos incrementan las superficies cultivables. No obstante, así lo que consiguen es aumentar la oferta y, al final, propiciar la bajada de precios.
- El negocio está controlado por unas cuantas multinacionales, que dominan toda la cadena de producción, desde los cultivos hasta la comercialización. Cerca del 85% de la cosecha mundial es vendida por las multinacionales, occidentales generalmente.

- La producción está en países del Sur: India, China, Kenia e Indonesia... Pero la parte más lucrativa del negocio se da en los países consumidores, que es donde se efectúa la mezcla, embalaje y distribución del producto terminado.
- La recolección de las hojas de té, al hacerse de forma manual, requiere mucha mano de obra. De hecho, es el medio de vida de millones de personas en todo el mundo, pero en unas condiciones poco envidiables. Nuestras encuestas sobre el terreno lo confirman: el trabajo es extremadamente duro. Sabemos, además, que, en general, no está reconocido el derecho de asociación; que hay discriminación sexual (las mujeres realizan los trabajos más duros y tienen jornadas más largas); que los contratos, a menudo, son temporales, lo cual les impide tener opción a los beneficios que se otorgan a los trabajadores permanentes (vivienda, escolarización, cuidados médicos); que en países como Sri Lanka a los recolectores del té se los considera ciudadanos de segunda clase...
- Los sueldos no dan para cubrir las necesidades básicas. En 2001, el salario

medio de los trabajadores indios de las plantaciones de té era de 0,6 dólares por día, muy por debajo del salario mínimo en ese país. También en la India se sabe que a estos trabajadores se les baja el sueldo o se les paga con retraso para poder vender el té a precios competitivos.

- Los sueldos bajos propician también la mano de obra infantil. En Kenia, se estima que el 30% de los recolectores tienen menos de 15 años; en Sri Lanka, entre 100.000 y 500.000 niños podrían estar empleados ilegalmente en las plantaciones... Pero no nos engañemos: el trabajo infantil no desaparecerá mientras los padres no puedan mantener por sí solos a sus familias.

- En los campos de cultivo los trabajadores arriesgan su salud. Sufren problemas de espalda y están expuestos, sin protección, a pesticidas tóxicos o al ataque de insectos o serpientes.

- Los problemas medioambientales más importantes que afectan a las plantaciones son la contaminación por el empleo de pesticidas y abonos nocivos, la deforestación y la erosión de los suelos.

Nuestras exigencias

La base principal de nuestro estudio ha sido un cuestionario enviado, de agosto a diciembre de 2007, a los fabricantes de varias marcas de té. Uno no quiso responder, Twinings, haciendo gala de una transparencia nula. Si tenemos algún dato de este fabricante es porque, aparte del cuestionario, recopilamos información de las empresas procedente de ONG, sindicatos, organismos internacionales, iniciativas de responsabilidad social del sector (*Ethical Tea Partnership*, agricultura ecológica, estándares de comercio justo), etc.

Además, hicimos un estudio sobre el terreno para conocer la situación laboral en plantaciones de Malawi, Kenia, Indonesia, Vietnam, Sri Lanka e India.

Nuestro análisis nos ha permitido medir el impacto social, medioambiental y económico de seis marcas de té en su cadena de producción. Hemos querido conocer sus políticas en esos ámbitos y si las aplican o no.

¿Qué hemos dado por bueno en las políticas sociales? Por ejemplo: el pago

de un salario digno, la seguridad del empleo, la no discriminación, la libertad de asociación o el respeto a las normas de la Organización Internacional del Trabajo en cuanto al trabajo infantil, la discriminación, el trabajo forzado y la libertad de asociación.

En las políticas medioambientales hemos aplaudido las restricciones para el uso de pesticidas y fertilizantes químicos, las medidas para la conservación del agua y suelo, el respeto a la biodiversidad, los planes para la reducción y un uso más racional de la energía.

En las políticas económicas hemos querido ver en qué medida las marcas contribuyen al desarrollo económico de los agricultores a través de reglas justas de comercio. Por ejemplo, si hay establecido un precio mínimo de compra del té que cubra los costes de producción o que permita una estabilidad y una prosperidad a las comunidades de agricultores.

COMPRAS CON ÉTICA

De nuevo son las marcas con el distintivo de comercio justo y de agricultura biológica las que van más lejos imponiendo el respeto de unos estándares más ambiciosos.

La marca de comercio justo Altromercato es la que mejor refleja nuestras expectativas éticas. Especialmente buena es su gama de comercio justo y agricultura ecológica (Altromercato Bio).

La siguiente compra más responsable es la gama de té ecológico de Carrefour, Carrefour Eco Bio, que tiene el sello de la agricultura ecológica y obtiene buenos resultados en el ámbito social y medioambiental. Como no ofrece estabilidad económica para los productores, recibe una mala calificación en ese aspecto.

De las demás marcas, la que mejores resultados tiene es Lipton. Su fabricante, Unilever, exige el cumplimiento de sus políticas sociales a todos sus proveedores. Sin embargo, en el terreno medioambiental y económico sólo pone mínimos a sus proveedores directos. Además, establece la obligatoriedad sólo para algunos criterios y no siempre verifica su cumplimiento externamente, es decir, con la intervención de auditores ajenos a la empresa. Lo ideal sería que en esos controles también participasen ONG y sindicatos.



CÓMO INTERPRETAR LOS RESULTADOS

Para cada ámbito (social, medioambiental, económico), la columna "política" indica la calidad de las medidas anunciadas. En la correspondiente columna de "aplicación" se ha tenido en cuenta si las medidas anunciadas: afectan a todos los proveedores y a

todos los eslabones de la cadena de producción; son obligatorias o voluntarias; exigen avances progresivos. También se valora si su cumplimiento es verificado y cómo. Cuantos más controles se estén aplicando, independientes y transparentes, mejor.

LA ÉTICA DE LOS FABRICANTES Y MARCAS DE TÉ

MARCA y gama	Etiqueta		Social		Medio ambiente		Económica		CALIFICACIÓN GLOBAL
	Comercio justo	Agricultura ecológica	política	aplicación	política	aplicación	política	aplicación	
ALTRMERCATO Bio	•	•	+	+	+	+	+	+	+
ALTRMERCATO	•		+	+	+	+	+	+	+
CARREFOUR Eco Bio		•	+	+	+	+	•	•	+
LIPTON			+	+	+	+	•	•	+
HORNIMANS			•	+	•	+	•	•	•
TWININGS			+	+	•	+	•	•	•
POMPADOUR			•	+	•	•	•	•	•
CARREFOUR			•	-	•	•	•	•	•