

DESCUBRE LAS VIRTUDES  
DE LA BEBIDA ANCESTRAL DE JAPÓN

---

IZUMI  
FORASTÉ ONUMA

---

EL  
**SECRETO  
JAPONÉS**  
del  
**TÉ  
VERDE**

DIANA

# El secreto japonés del té verde

Descubre las virtudes  
de la bebida ancestral de Japón

Izumi Forasté Onuma

Salud natural

DIANA

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Izumi Forasté Onuma, 2024

© Editorial Planeta, S. A, 2024  
Dentro del sello Editorial Diana  
Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)  
[www.dianaeditorial.com](http://www.dianaeditorial.com)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Diseño del interior: Twice Design  
Ilustraciones del interior: iStock y Rawpixel  
Fotografías del interior: Unsplash, Pexels, Rawpixel y iStock  
Ilustraciones de páginas 6 y 220 y fotografía de página 10: cortesía de la autora

Primera edición: febrero de 2024  
Depósito legal: B. 1.065-2024  
ISBN: 978-84-1119-127-2

Impresión y encuadernación: Huertas Industrias Gráficas, S. A.  
Impreso en España - *Printed in Spain*



# SUMARIO

1. Mi vínculo con el té verde - 9
2. Breve historia del té verde - 15
3. El consumo del té verde en la actualidad - 25
  4. La ceremonia del té - 29
  5. Propiedades del té verde - 57
6. Principales tipos de té verde japonés y sus características - 63
  7. Preguntas frecuentes - 73
8. Cómo preparar una buena taza de té verde - 91
  9. Cómo preparar el matcha - 105
10. Las tazas y las teteras de té verde - 121
  11. El protocolo del té verde - 139
  12. Té verde para nutrir la piel - 147
13. Diez deliciosas recetas con matcha ridículamente fáciles de hacer - 173
14. Aprovecha las hojas de té gastadas - 193
15. Práctica de mindfulness con té verde - 201
16. Proverbios populares vinculados al té verde - 211
  - Mis deseos para el lector - 221
  - Agradecimientos - 223



1/

MI VÍNCULO  
CON EL TÉ VERDE



Sinceramente, no recuerdo cuándo tomé mi primera taza de té verde. Lo que sí sé es que ha estado presente en mi vida desde mi infancia. En casa de mis abuelos, en Japón, lo tomábamos a diario. De hecho, en la cocina teníamos un dispensador de agua caliente encendido durante todo el día. El *kyusu* (tetera japonesa), el *chazutsu* (bote donde se guardan las hojas de té) y los *yunomi* (tazas de té) estaban siempre a la vista.

Recuerdo los desayunos contundentes, con arroz, sopa de miso, huevo y verduras del huerto, acompañados de una buena taza de té verde. Los días que teníamos planes de salir pronto de casa y desayunar fuera, mi abuela nos decía que al menos tomáramos una taza de té verde. Mientras nos lo servía, nos recordaba que la primera taza de la mañana nos protege de las desgracias del día. «Por eso es bueno tomarlo antes de un viaje», nos decía.

Después de la comida del mediodía, el té verde también nos ayudaba a terminar de hacer la digestión. En varias ocasiones, mi abuela nos contó riéndose que ya antiguamente se sabía que el té japonés ayuda a adelgazar, y por eso tenía un familiar que lo iba recomendando a voces, sobre todo cuando veía que alguien empezaba a engordar un poco. «¡Tienes que tomar más té verde!», le advertía.

Es evidente que mi abuela materna, amante del té verde y practicante de la ceremonia del té, hizo que esta bebida formara parte de nuestro día cotidiano, y me atrevo a decir también que esto afectó a nuestro estilo de vida, tanto el mío como el de mi hermana y el de mi madre. Aunque en este caso solo os estoy hablando de una pequeña familia ubicada en Tsuchiura —una ciudad localizada al sur de la prefectura de Ibaraki—, donde abundan los campos de arroz y de loto, el té verde está bien arraigado en la cultura japonesa, como verás en detalle en el próximo capítulo.

Si alguna vez has viajado a Japón, habrás comprobado que en muchos restaurantes te traen té verde mientras esperas a que te sirvan la comida. A los niños les traen un vaso de agua. Aunque no recuerdo cuándo empecé a tomar té verde, sí recuerdo la primera vez que me lo sirvieron en un restaurante. En esa época, mis padres, mi hermana y yo solíamos volver a Japón cada dos años para visitar a la familia. Volvimos un verano tras haber cumplido los trece años. Estábamos viajando con unos amigos de mis padres. Casualmente, ese año mi cuerpo de niña se había transformado en uno de mujer, por así decirlo, y cuando el camarero me sirvió la taza de té verde lo festejé con mi madre como si me acabaran de entregar un diploma. Segundos después se me entrecerraron los ojos y me quedé pensativa... «¿Será que lo sabe?». Desde ese momento, no hubo restaurante en el que me volvieran a servir agua en vez de té verde, y yo, que ya era una pequeña *tea lover*, me lo tomaba con cara victoriosa.

Mi vínculo con el té verde siguió fortaleciéndose con el paso de los años. Esta bebida me ha acompañado en mis múltiples trabajos. Siempre que he trabajado en una oficina, me he llevado una tetera y unos vasos para poder preparar el té. Por otro lado, en otros puestos de trabajo donde no disponía de una oficina o cocina, me llevaba un termo con té verde ya hecho desde casa. Para mí, es la mejor manera de tomar un descanso y recargar fuerzas, algo como lo que serían las espinacas para Popeye.

Hará aproximadamente un par de años, al no poder volver a Japón tan asiduamente debido al COVID-19, mi hermana y yo nos dimos cuenta de lo difícil que es encontrar auténtico té verde japonés fresco en España. Hasta entonces, solíamos comprarlo al visitar a mis abuelos o pedírselo a los conocidos que viajaban a Japón. Así fue como decidimos montar una tienda *online* especializada en té verde japonés. El nombre no podía ser otro que Takeko's Tea (el té de Takeko), haciendo honor a nuestra querida abuela japonesa Takeko, quien nos inculcó todo su amor por el té verde.

