



Matcha este cea mai interesanta descoperire a lumii moderne a secolului 21.

Creata in urma cu peste 800 de ani de catre calugarii budisti ca o bautura dedicata meditatiei, in prezent Matcha este cunoscut astazi, drept cel mai exclusivist, sanatos si rar sortiment de ceai Japonez.

Din ce in ce mai multi consumatori, din toate „colturile lumii”, se indragostesc de acest ceai rafinat, iar tot mai multi producatori din industria alimentara descopera potentialul fabulos al acestui „Clasic”. Matcha este „materia prima” ideala pentru tot mai multe produse : ciocolatieri de renume au creat ciocolata, trufe si bomboane Matcha, exista inghetata, frappe, prajituri, latte Matcha, smoothie Matcha. Si totul a pornit de la un ceai.

### Ce este Matcha

Matcha este prima si cea mai veche varietate de ceai verde in Japonia – ar putea fi descris ca „Imparatul ceaiurilor verzi”.

De peste 800 de ani calugarii budisti Zen folosesc Matcha ca o bautura care ii ajuta in meditatie. In toata Japonia nu exista decat cateva zeci de cultivatori care detin know-how-ul pentru a produce acest ceai delicios. Ceaiul pentru Matcha creste incet in plantatii speciale, zone umbroase protejate de razele directe ale soarelui.

Frunzele proaspete imediat dupa ce sunt culese, se usuca si apoi sunt macinate in mori speciale si foarte fine din granit, pana cand pevin o pulbere fina de culoarea Jad-ului. Acestecand cu un tel din bambus vom obtine o ceasca cu o bautura unica, cremoasa si delicioasa; un ceai verde Matcha.

### Mod traditional de pregatire

Pentru a pregati o ceasca perfect de Matcha  
Se fierbe apa si apoi se lasa sa se raceasca la 80° C;  
Se adauga in ceasca 1 gr. Matcha (2 linguri de bambus sau ½ lingurita ceai);  
Se toarna 80 ml de apa peste Matcha, apoi se amesteca usor cu un tel din bambus pana se formeaza o spuma fina.  
Dupa aproximativ 15 secunde „puteti servi o ceasca de Matcha”.

## Matcha si Sanatatea

Matcha este singura varietate de ceai produsa in mod traditional. Cand bei Matcha vei savura intreaga frunza dizolvata in apa. Principala diferenta intre Matcha si alte ceaiuri indiferent ca sunt negre, verzi este ca se foloseste intreaga frunza si nu doar se infuzeaza.

Bautura pe care o veti savura este efectiv un extract de ceai deoarece frunzele stau in permanenta in ceasca de ceai.

Din pacate doar o mica parte din beneficiile pe care ceaiul le aduce sanatatii se transmit prin infuzare. Datorita faptului ca la Matcha se consuma toata frunza sub de ceai, consumatorii acestui produs se bucura de o mai mare concentratie de antioxidanti, vitamine, minerale si fibre.

### Comparatie nutritionala intre Matcha ceai verde si cafea

Conform : **Ecopro Research Co. Ltd.** // By Standard Table of Food Composition in Japan Fifth Revised Edition, 2000 // **Recourses Council, Science and Technology Agency**, Japan

Nutrients per 10 g	Matcha	Green Tea	Coffee
Caffeine	0.34 g	0.02 g	0.06 g
Polyphenol	1 g	0.07 g	0.25 g
Protein	2.74 g	0.2 g	0.2 g
Fiber	3.14 g	-	-
Calcium	32.8 mg	3 mg	2 mg
Iron	1.3 mg	0.2 mg	-
Potassium	200 mg	27 mg	65 mg
Vitamin A	3 mg	-	-
Vitamin C	18.5 mg	6 mg	-
Carotene	3 mg	-	-

### Detalii Nutritionale

Ceaiul Matcha este foarte bogata in 3 substante nutritive foarte importante pentru organismul uman:

**Antioxidantii :** Tea- catechines se numara printre cei mai cercetati antioxidanti din punct de vedere stiintific. Un numar din ce in ce mai mare de publicatii internationale prezinta articole despre beneficiile acestora.

**Aminoacizii :** L-Theanine este cel mai puternic amino acid care se gaseste exclusive in ceaiul verde.

L-Theanine are un effect calmant si relaxant, incetinind efectul de teina (cofeina din ceai).

Teina : cofeina din ceai cea mai cunoscuta sursa de energie.

Concentratia mare de antioxidanti, face ca ceaiul Matcha un produs extrem de important si atractiv.

Efectul unic al L-Theanine si al cofeinei reprezinta o alternativa a foarte puternica pentru concentratia mentala si energie creind consumatorului o stare de buna dispozitie si confort.

### Antioxidantii Matcha (ORAC)

Matcha contine de 10 ~ 15 ori mai multi antioxidanti fata de ceaiul verde varsat si de peste 137 ori mai mult decat in ceaiul verde regulat (la plic). EGCG chatechines sunt un set de polifenoli care se gasesc in special in ceaiul verde. Cercetarile au aratat ca chatechinele din Matcha ajuta sistemul imunitar, stimuleaza metabolismul si controleaza nivelul colesterolului si al zaharului din sistemul sangvin. Numeroase cercetari au concluzionat ca Matcha previne si reduce riscul de aparitie a cancerului.

### Diferente ORAC

Topul produselor cu cei mai multi antioxidanti ORAC (in unitati) per 1 gram.

ORAC = capacitatea de absorbtie a radicalilor liberi din oxygen.

- Matcha 1573
- Goji Berry 253
- Ciocolata Neagra 227
- Rodii 105
- Afine 93
- Brocoli 31

### Matcha Latte

Mod de preparare :

- 2 lingurite din bambus (1/2 lingurite) Matcha;
- 50 ml. apa fierbinte 80 °C;
- 200 ml lapte fiert sau lapte de soia cu vanilie;

Se pun in ceasca de Matcha ½ lingurite de Matcha, apoi se adauga apa fierbinte si se amesteca cu telul din Bambus. Dupa ce s-a format spuma se adauga laptele si es poate indulci dupa caz cu zahar sau miere.

Se poate inlocui laptele cu lapte degresat sau lapte de soia. Pentru Ice tea Matcha Latte inlocuim laptele cald cu cel rece si adaugam gheata.