

BEWÄHRTES DER NATUR: *Matcha*



Japans Bester

Grün, grüner, Matcha – mehr als nur ein Trend-Tee?

Ein feines Pülverchen sorgt für Furore. Kein Wunder, denn der hochwertigste unter den Grüntees ist so wertvoll, dass er lange Zeit ein gut gehütetes Geheimnis war.

natürlich gewachsen

Was hat es bloß auf sich mit diesem giftgrünen, geheimnisvollen Getränk, das seit einiger Zeit häufig in den Händen vom Prominenten gesichtet und von Paparazzi abgelichtet wird? »Matcha to go« heißt der Lifestyle-Drink, der dem Latte macchiato den Rang abzulaufen droht, und Hollywood-Schönheiten wie Mila Kunis, Liv Tyler oder Topmodels wie Eva Padberg zum Schwärmen bringt. Er wird aus edlem Matcha-Pulver, heißem Wasser und aufgeschäumter Milch hergestellt und hat auch in Deutschland auf immer mehr Getränkekarten seinen festen Platz. Der edle Grüntee gilt als Gesundheitselixier, Schlankmacher und soll angeblich sogar dem Alterungsprozess entgegenwirken können.

Das klingt alles fast zu schön, um wahr zu sein. Zeit, um dem vermeintlichen »Wunderwerk« auf den Grund zu gehen. Wer denkt, Matcha sei nur ein überbewertetes neues Trendgetränk, der tut ihm unrecht, denn er blickt auf eine 800-jährige Tradition zurück. Buddhistische Mönche entdeckten ihn als perfektes Meditationsgetränk, da Matcha

durch Koffein eine wach machende und durch Theanin zugleich eine beruhigende Wirkung hat. Bis heute gibt es nur wenige japanische Teebauern, die die hohe Kunst der Matcha-Produktion beherrschen. Bei dieser werden ausschließlich die jungen, frischen Blätter der Sorte Tencha verwendet, und zwar nur von der Ernte im Frühling. Tencha bedeutet »abgedeckt«, denn die Pflanzen werden ein paar Wochen vor der Ernte mit speziellen Netzen oder dunklen Tüchern vor der Sonne verhüllt, damit sie mehr Chlorophyll produzieren können und ihr Gehalt an Aminosäuren zunimmt.

Matcha: der heiß begehrte »Jungbrunnen« aus der Dose

Nach dem Pflücken wird der Oxidationsprozess der Blätter sofort durch einen Dämpfvorgang gestoppt, so bleiben die grüne Farbe und die sekundären



VERFEINERN SIE IHRE GRILLSAISON

Immer die richtige Würze:

- ✗ Ketchups: ausschließlich mit alternativer Süße gesüßt – von mild bis pikant
- ✗ Salat-Mayonnaise: die vegane Alternative mit nur 50% Fett
- ✗ Ideal auch zu Kartoffelecken, Pommes oder als Pizzabelag



KOCHEN



NEU



«Leben bewusst genießen»





Siegfried Bäumler,
Facharzt für Allgemein-
medizin Buchinger-
Klinik sowie Autor von
»Heilpflanzenpraxis
heute«

EXPERTENTIPP

Höchstes Potenzial

Seine hohe Konzentration an Catechinen macht Matcha zum idealen Radikalfänger. Catechine sind z. B. hilfreich bei erhöhten Blutfetten, auch leicht blutdrucksenkende Effekte wurden nachgewiesen. Matcha kann als eine Art Prophylaktikum zur Arteriosklerose betrachtet werden und ist sicherlich der gesundheitlich potenteste Vertreter unter den Grüntees.

Pflanzenstoffe erhalten. Anschließend werden die Blätter getrocknet, der sogenannte Rohtee entsteht. Geschulte Tester inspizieren und sortieren die Ware, bevor die Blätter von Stängeln und Blatttrippen befreit werden. Im Anschluss wird die nun homogene Rohmasse zurechtgeschnitten und mit Steinmühlen zu Pulver verrieben.

Matcha enthält fünfmal mehr Koffein als Kaffee

Doch die traditionellen Mühlen mahlen langsam, und der gesamte Produktionsprozess erfolgt vorwiegend in Handarbeit – das erklärt, warum Matcha sehr teuer ist und als »Königsdiziplin« des grünen Tees gilt. Über Jahrhunderte war er ein gut gehütetes Geheimnis, in dessen Genuss nur das Kaiserhaus sowie andere dem Adel zugehörige Personen kamen. Gut, dass sich das geändert hat, denn Matcha gilt als Tausendsassa in Sachen Gesundheit: »Sein hoher Gehalt an Chlorophyll macht ihn besonders wertvoll, der grüne Farbstoff der

Pflanzen hat wie Eisen blutbildende Eigenschaften«, sagt Naturheilpraktiker Dr. Walter Glück, der sich seit Langem mit der gesundheitsfördernden Wirkung von Matcha beschäftigt. »Außerdem wirkt Chlorophyll basisch und entzündungshemmend, unterstützt die Entgiftung des Körpers und fördert sanft die Verdauung.«

Ein weiterer wichtiger Inhaltsstoff des Matcha sind Catechine. Sie gehören zur Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe und haben ein hohes antioxidatives Potenzial. Das gibt dem Matcha seine gefragte Eigenschaft, der Hautalterung entgegenwirken zu können, die z. B. durch UV-Strahlung, Nikotin oder Abgase beschleunigt wird. Außerdem können Catechine positiv auf einige Krebsarten und Herzerkrankungen einwirken. Laut einer Studie der Universität Genf unterstützen sie in Kombination mit dem im Matcha enthaltenen Koffein und den Polyphenolen auch den Fettabbau. Matcha enthält außerdem die Vitamine C, A, E, B₁, B₂ und K₁ sowie Aminosäuren. Letztere regulieren nahezu alle Stoffwechsel-

Lecker!

Matcha-Rezepte
finden Sie
ab Seite 32.

Die Teezeremonie

Tipps für die richtige Zubereitung

Reinheit, Stille, Harmonie und Respekt

- Bei der Teezeremonie geht es in Japan darum, den Tee perfekt zuzubereiten, zu präsentieren und den Genuss gemeinsam zu zelebrieren. Wer es sich finanziell leisten kann, richtet einen speziellen Teeraum ein. Das Ambiente ist puristisch und ähnelt der Schlichtheit von Zen-Klöstern. Und so mundet es auch Ihrer Teegesellschaft:
- Verwenden Sie möglichst weiches (gefiltertes) Wasser, damit sich das Aroma ungestört entfalten kann. Denn sind zu viele Mineralien im Wasser, kann der Tee schnell bitter schmecken.
- Das Wasser darf nicht kochen und sollte eine Temperatur von 60 bis 80 Grad Celsius haben.
- Geben Sie ein Gramm Matcha (das entspricht zwei Bambuslöffeln oder einem halben Teelöffel) in eine Matcha-Schale, gießen Sie es mit circa 80 Milliliter Wasser auf und schlagen sie den Matcha-Tee mit einem Bambusbesen auf.





1



2



3

Matcha zu Hause genießen

ERHÄLTICH IM FACHGESCHÄFT

- 1 **Allos »Amaranth Frühstücks Brei Matcha«:**
Gut bekömmlicher Frühstücksbrei mit wertvollem Amaranth und Matcha-Grüntee. Enthält Omega-3-Fettsäuren, Vitamin B₁ und Zink. www.allos.de
- 2 **Amanprana »Gula Java Bio Matcha«:** Energie-spendender Fair World Gula Java Kokosblüten-Zucker und antioxidationsreiches, fein gemahltes Kotobuki Matcha-Pulver wirken konzentrationsfördernd und ausgleichend. www.noble-house.tk
- 3 **Raab Vitalfood »Bio Matcha Grüntee Pulver«:**
Das Matcha-Grüntee-Pulver stammt aus kontrolliert biologischem Anbau und kann mit einem passenden Bambusbesen zum Aufschäumen erworben werden. www.raabvitalfood.de

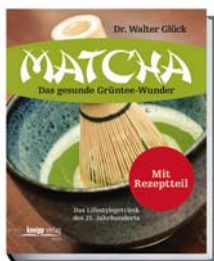
vorgänge im Körper und spielen bei der Bildung von z. B. Gewebe, Muskeln und Haaren eine wichtige Rolle. Es gibt also viele gute Gründe, warum das grüne Elixier bei Stars und Sternchen so beliebt ist. Doch nicht nur in Cafés kann man als »Durchschnittsbürger« dem Matcha-Kult mittlerweile frönen: Auch in Restaurants hält er immer häufiger Einzug und veredelt Vorspeisen, Hauptgerichte und Desserts auf seine gesunde, grüne Weise. ➡ RSC

natürlich BUCHTIPP

Matcha

Autor: Dr. Walter Glück
Der Ratgeber umfasst nicht nur Informationen zu Anbau und heilenden Inhaltsstoffen, sondern enthält auch köstliche Matcha-Rezepte.
95 Seiten | 12,95 € | Kneipp Verlag

Online bestellen:
www.gesundbuchshop.de



Neue glutenfreie Ideen von



**Knusper-Röllchen mit
Haselnusscreme und Schokoriegel**



Nutrition & Nature S.A.S.
B.P. 33-Z.I. de la Pomme
F-31250 Revel-France
In Deutschland:
Tel.: +49(0)30 54988872
Fax: +49(0)30 54986091
Email: info@jangebaeck.de

Copyright © 2014 Valpiform S.A.S. - 31250 Revel - France - RCS Nanterre 784 443 375 - SIREN 784 443 375

PANACEO
— Das Mineral des Lebens —

Entlastung. Stärkung. Neue Energie!

Holen Sie Ihre Kraft zurück!

100 % reiner Zeolith-Klinoptilolith

Reform
Produkt
des Jahres
2014



Jahrelange Anwendungsbeobachtungen ausgewählter Mediziner und erste Studien beschäftigen sich mit den positiven Eigenschaften des Naturstoffes PMA-Zeolith, mit dem derzeitigen Ergebnis, dass er ein Beitrag sein kann zur:

- Erhöhung der persönlichen Leistungsfähigkeit
- Entlastung der Leber, Niere und des Magen-Darm-Traktes
- Regulation des Säure-Basenhaushaltes
- Stärkung der Immunabwehr
- Schutz vor freien Radikalen



Wir unterstützen die
Aktion „Deutschland
gegen Darmkrebs“

www.panaceo.de