

Petra Hirscher



Gesund und schlank mit
MATCHA-TEE

Wie Sie auf natürliche Weise abnehmen, Ihre Haut straffen und mehr Lebensenergie gewinnen

riva

Petra Hirscher



Gesund und schlank mit
MATCHA-TEE

Wie Sie auf natürliche Weise abnehmen, Ihre Haut
straffen und mehr Lebensenergie gewinnen

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

1. Auflage 2016

© 2016 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Wichtiger Hinweis

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die die Autorin und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle Fitnessberatung und medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autoren haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Palma Müller-Scherf

Umschlaggestaltung: Laura Osswald

Umschlagabbildung: Shutterstock/Artem Furman, Shutterstock/masa44

Satz: inpunkt[w]o, Haiger

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print: 978-3-86883-965-4

ISBN E-Book (PDF): 978-3-95971-310-8

ISBN E-Book (EPUB, Mobi): 978-3-95971-311-5

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.muenchner-verlagsgruppe.de

Inhalt

Vorwort	5
Matcha entdecken	7
Das ist Matcha-Tee	7
Die <i>Camellia sinensis</i>	8
Die Heimat des Matcha	9
Der Schattentee	10
Die Tencha-Produktion	11
Vom Himmelstee zum Matcha	13
Das Matcha-Spektrum	14
Qualitäten und Grade	16
Matcha aufbewahren	18
Die Utensilien für einen perfekten Matcha	19
Die klassische Zubereitung	21
Dr. Matcha	23
Benefits für die Gesundheit	23
Der hochkonzentrierte Reichtum	24
Die Inhaltsstoffe im Überblick	25
Die besondere Matcha-Wirkung	27
Worauf Sie achten sollten	28
Daily Matcha für Gewichtsabnahme und Wohlbefinden	30
So hilft Matcha beim Abnehmen	30
Schneller Morgen-Matcha	33

Zwei Wochen »Daily Matcha« – Ihre Matcha-Challenge	33
Die Challenge-Rezepte	36
Matcha-Wellness	48
Fitmacher Matcha	48
Rezepte für den grünen Energiekick.....	49
Die tägliche 10-Minuten-Matcha-Meditation	55
Detox deluxe	57
Die sanfte Alternative.....	58
Die 7-Tage-Frischekur mit Matcha-Smoothies	59
Die Smoothie-Rezepte	60
Matcha-Beauty	63
Der Experte für Anti-Aging und strahlende Haut.....	65
Die Rezepturen.....	67
Sweet Matcha.....	79
Matcha zum Dessert.....	79
Übersicht verwendeter Quellen	93
Weiterführende Quellen.....	94



Vorwort

»Man sagt (...), dass viele, die den Tee pflegen (...), den wunderbaren Zustand absoluter Gelassenheit erreichen«¹. So steht es in einer der berühmten Teeschriften, die seit dem 13. Jahrhundert die Regeln und Theorien der japanischen Teekunst festhalten. Buddhistische Mönche haben den »gemahlene Tee« Matcha einst als Meditationsgetränk kreiert und heute, im 21. Jahrhundert, genießen und nutzen wir die besondere Wirkung des jadegrünen Trendgetränks erneut.

Matcha wird von wenigen spezialisierten Teegärtnern in Japan mit größter Sorgfalt und enormem Aufwand aus den Topqualitäten ihrer Teeblätter hergestellt. Das Matcha-Pulver wird mit Wasser zu einem schaumigen Tee verrührt, der als Superfood, Gesundheits- und Anti-Aging-Getränk gilt, da er der einzige Tee ist, bei dem man keinen Extrakt, sondern das ganze pulverisierte Blatt trinkt, und er so mehr gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe liefert als jeder andere Grüntee. Als wahrer Jungbrunnen dank zellschützender Antioxidantien steigert er die geistige Aufmerksamkeit und fördert die Konzentration. Er hilft beim Stressabbau, kurbelt Stoffwechsel und Fettabbau an. Er verwöhnt den Körper und gibt ihm, was er für eine tolle Haut und gesundes Haar braucht. In Speisen

1 Hennemann, Chasho, S. 205.

und Getränken sorgt er für viel Farbe, aber auch als außergewöhnliche Zutat beim Kochen und Backen offenbart er ganz neue Geschmackswelten.

Freuen Sie sich auf fühlbare positive Effekte und belebenden Genuss!



Matcha entdecken

Kommen Sie mit auf eine Expedition in die Heimat des exquisiten Schattentees. Finden Sie Ihre Matcha-Lieblingssorte und erlernen Sie, wie Sie den Tee klassisch zubereiten.

Das ist Matcha-Tee

Matcha ist ein ganz besonderer japanischer Grüntee. »Matcha« bedeutet »gemahlener Tee«. Er stammt wie alle echten grünen, weißen, gelben und schwarzen Tees von einer Pflanze ab: der *Camellia sinensis*. Die Unterscheidung ergibt sich aus dem Reifegrad der Blätter und dem Herstellungsprozess. Beim grünen Tee sind die Blätter unfermentiert, gedämpft und getrocknet. Der Oolong ist halbfermentiert, der Schwarztee ist voll fermentiert. Fermentation von Tee ist das Oxidieren der Teeblätter in einer feuchten Umgebung. Sie werden mechanisch gequetscht, Wärme, Feuchtigkeit und Sauerstoff werden zugegeben, der Tee wird immer dunkler und das Aroma intensiver.

Aus den Blättern von Spitzenteesorten wie Gyokuro, dem »edlen Tautropfen«, wird der sogenannte Tencha aufwendig produziert. Das ist die Basis für den Matcha-Tee: Der Matcha wird erst durch Vermahlen in Steinmühlen zum Matcha, zu-

vor werden die Teeblätter immer noch als Tencha bezeichnet. Später gießt man das feine Pulver auf bestimmte Weise mit heißem Wasser auf oder man mischt es für einzigartigen Geschmack in Speisen – mit dem Pulver wird das ganze Teeblatt verzehrt und all seine Nährstoffe werden genossen. Matcha ist der klassische Tee der japanischen Teezeremonie »Chanoyu«, die im 15. Jahrhundert entstand und bis heute als Weg geistiger Schulung lebendig ist.

Die *Camellia sinensis*

Dieser immergrüne Strauch kann als unbeschnittene Wildpflanze über neun Meter hoch werden. In den Teeplantagen stutzt man die Teepflanzen auf etwa einen Meter zurück, damit sich die Blätter bei der Ernte besser pflücken lassen und der Teebusch immer wieder neue Blätter treibt. Die Blätter haben kurze Stiele und werden bis zu 12 Zentimeter lang. Jüngere Blätter sind hellgrün und an der Unterseite seidig behaart. Mit zunehmendem Alter werden die Blätter dunkelgrün, unbehaart und ledrig. Die weißen Blüten der Teepflanze ähneln Kirschblüten und duften zart nach Jasmin. Die *Camellia sinensis* ist eine subtropische Pflanze, die sehr viel Regen (übers Jahr verteilt mindestens 1600 Liter) und Sonne braucht, sowie feucht-heiße Sommer und trockene, milde Winter in Regionen mit einem deutlichen Unterschied zwischen Tages- und Nachttemperatur. Sie ist nicht resistent gegen Kälte und empfindlich gegen Staunässe. Optimal ist für sie eine mittlere Jahrestemperatur von mindestens 18 Grad Celsius mit Höchstwerten von 32 Grad Celsius im Schatten. Je höher das Anbauebiet gelegen ist, desto delikater ist das

Aroma des Tees. Der Teestrauch wächst sowohl auf sandhaltigen als auch auf vulkanischen Böden. Besonders gute Ernten liefert er jedoch in einem tiefgründigen, gut durchlüfteten, lockeren, humusreichen und leicht sauren Boden im pH-Bereich zwischen fünf und 5,6.

Die Heimat des Matcha

Konichiwa. Das heißt »Guten Tag« auf Japanisch, denn der jadegrüne Tee in Pulverform ist ein echter Japaner. Und dies ist zugleich das erste Indiz für seine Güte: Original-Matcha-Tee stammt ausschließlich aus Japan. Die Anbaugebiete in Japan mit der besten Qualität sind die Region Uji unweit der Stadt Kyoto, Nishio in der Präfektur Aichi und Kagoshima – die südlichste Präfektur des japanischen Festlands – auf der Hauptinsel Kyūshū mit ihrer imposanten Vulkanlandschaft und ihrem milden Klima. Die Teebörse von Kagoshima ist Japans größter Umschlagplatz für grünen Tee. Uji hat eine besondere Stellung, da die Stadt als das Herz der japanischen Kultur gilt und seit dem 12. Jahrhundert das Zentrum für erstklassigen Tee ist. Als Kyoto von 794 bis 1868 noch die Hauptstadt Japans war, galt einzig und allein der Tee aus Uji als absoluter Maßstab für den echten Tee »Honcha«. Noch heute kommen die teuersten Matcha-Tees von dort. Wie bei großen Weinen sprechen Teekenner auch beim Tee von Terroir. Das ist die Gesamtheit der natürlichen Faktoren wie Tee-pflanze, Boden, Klima und kulturelle Einflüsse, die einem Tee seinen Charakter verleihen. Und in Uji soll das Terroir als Zusammenspiel der Tätigkeit des Menschen mit den Bedingungen der Natur wie Klima, Geologie, Gelände und