Matcha je víc než zelený čaj



Co je vlastně matcha?

Matcha je jemně mletý prášek ze zeleného čaje. Na rozdíl od běžného zeleného čaje se nelouhuje a neslévá, ale **rozmíchá se ve vodě, takže vypijete celý nápoj i s čajovým práškem**. Právě tím se liší od klasického šálku zeleného čaje a i proto má výraznější chuť, sytější barvu a specifický charakter.

Tradice z Japonska

S matchou je neodmyslitelně spojeno Japonsko, kde se stala součástí čajové kultury a slavnostního obřadu. Zároveň se často připomíná, že její historické kořeny vedou ještě hlouběji do Asie. Jde tedy o tradiční nápoj s dlouhou historií, který se vyrábí z pečlivě pěstovaných a zpracovaných čajových lístků.

Proč má tak výraznou barvu a chuť

Výjimečnost matchy začíná už při pěstování. **Čajové rostliny určené na matchu se před sklizní stíní, což ovlivňuje jejich složení i výslednou chuť.** Surovina pro matchu se vyrábí z tenchy, tedy čaje pěstovaného ve stínu, který pak získává typickou jasně zelenou barvu, jemnost a plnější chuť.

Co matcha obsahuje?

Matcha obsahuje přirozeně se vyskytující kofein a také polyfenoly, mezi nimi i známé katechiny. Právě kvůli těmto látkám bývá zelený čaj často spojován se zájmem o zdravější životní styl. **Matcha může být rozumnou volbou například místo přeslazených nápojů a díky obsahu kofeinu může krátkodobě povzbudit.** To dává smysl — obsahuje kofein, a proto může být příjemnou alternativou ke kávě nebo klasickému čaji. U citlivějších lidí však není ideální ji pít ve velkém množství nebo pozdě večer.

Jak ji připravit?

Příprava matchy je jednoduchá. **Malé množství prášku stačí rozmíchat ve vodě, ideálně ne úplně vroucí**, aby chuť nebyla zbytečně hořká. Výsledkem je nápoj s plnější, lehce travnatou a jemně nahořklou chutí. Někomu zachutná okamžitě, jiný si k ní cestu hledá postupně — a právě v tom je její kouzlo. Není to obyčejný čaj, ale trochu jiný rituál.

Nejen do hrnku

Matcha dnes dávno nepatří jen do šálku. **Skvěle se hodí i do dezertů, lívanců, sušenek, energy kuliček nebo třeba do jogurtu a smoothie.** Právě její kulinární využití je jedním z důvodů, proč si získala takovou popularitu. Dodá receptům nejen barvu, ale i zajímavou chuť, která umí překvapit.

Náš tip:

Čajový prášek matcha lze využít i do nepřeberného množství receptů a dopřát si ho tak nejen jako nápoj, ale i v jiné podobě.

Vyzkoušejte naše recepty:

Recept na **matcha tea kuličky** najdete ZDE

Recept na **matcha tea sušenky** se nachází ZDE

Recept na **matcha tea lívance** máme ZDE

Recept na matcha latte je ZDE