

# MATCHA TIME!

by Siente



## UN POCO DE HISTORIA...

Aunque el Matcha proviene de China, fue en Japón, introducido por los monjes budistas zen, (que lo utilizaban para meditar), que alcanzó su perfeccionamiento y popularidad. Se produce sobre todo en las islas del sur.

Es el té protagonista del Chanoyu o ceremonia de té japonesa. Hoy en día, sin embargo, se ha popularizado y hay diferentes grados de matcha, incluso para cocinar.

## QUÉ ES?

**Es un té verde molido.**

**Pero no todos los té verdes molidos son matcha!**



Se cosechan las hojas y brotes tiernos de plantas que han sido 2-3 semanas en la sombra (kabuse). Esto hace que la planta aumente la clorofila (de ahí el color verde intenso) y los aminoácidos (le dan sabor "dulce").



A la hoja se le sacan las venas. Queda un té desmenuzado (tencha). Hay que sacarle la humedad y fijarlo, como cualquier té verde. Finalmente, se muele finamente con molinos cerámicos o de piedra.



Un buen matcha tiene que ser un polvo fino, sin grumos, y de un color verde brillante! Al batirlo tiene que hacer buena espuma (como norma general, aunque hay excepciones).



**EL RESULTADO:** Un té con un sabor muy vegetal e intenso. El té matcha queda bien sólo, o con leche (animal o vegetal), caliente o frío. Puedes mezclarlo en otras bebidas, como batidos.



## PROPIEDADES DEL TÉ MATCHA

La gran diferencia de este té con los de hoja, es que lo ingerimos en lugar de sólo infusionarlo hace que se multipliquen los beneficios para la salud. Pero no te obsesiones con lo saludable, lo importante es que lo disfrutes!



### AUMENTA LA CONCENTRACIÓN

El alto contenido en cafeína y L-teanina (aminoácido, relajante natural) hace que nos mantengamos atentxs y pero no nerviosxs, favoreciendo la concentración.

### ANTIOXIDANTES

Hasta 10 veces más **catequinas** que el té verde en hoja. Los antioxidantes ayudan a la regeneración celular.

### ACTIVA EL METABOLISMO, PROTEGE LA BOCA DE CARIES

**AYUDA A PREVENIR EL COLESTEROL y CUIDA LA SALUD CARDIOVASCULAR.**

# LOS ACOMPAÑANTES DEL TÉ MATCHA: UTENSILIOS

**Chasaku o cucharilla de bambú:** ideal para no oxidar el té con el metal, delicada para poder poner la ración justa.



**Chasen o batidor de bambú.** Hecho a mano, lo usamos para batir y disolver bien el té. Nos dará una textura cremosa que realzará el sabor. Con el agua caliente, el bambú se vuelve moldeable y permite abrir o cerrar más las varillas.

**Chawan o bol:** Para poder batirlo necesitamos un bol ancho, no muy abierto y que sea cómodo para beber. Existe una gran tradición artesanal de chawans que vale la pena conocer.



**Natsume o caja de madera** con doble tapa, para guardarlo sin que pierda frescor.

## CÓMO HACERLO?

- 1 Calienta agua mineral (no hace falta hervirla) y moja el cuenco para que quede caliente. Sécalo con una servilleta o pañuelo de algodón. Moja también el **chasen** para flexibilizarlo y prepararlo.

- 2 Pon 1-2 cucharadas de matcha con el **chasaku**. Con esto harás un matcha suave (usucha). En la ceremonia (Chanoyu) se hace koicha, un té muy espeso ( 5-6 cucharaditas). Si no tienes chasaku pon entre 1/3 y 1/2 cucharadita de café.



- 3 Vierte unos dos dedos de agua mineral, calentada a unos 50-60 C°.

- 4 Con el chasen vamos a disolver el matcha: sin levantarlo del fondo del bol (no estamos batiendo huevos!), haz movimientos en forma de Z o M (más o menos) hasta que la espuma sea densa y abundante! Acaba de verter agua y vuelve a batir.



**A disfrutarlo!**

## ÚLTIMOS CONSEJOS

\* Guarda el Matcha bien cerrado en la puerta de la nevera y no lo conserves demasiado tiempo, pues puede oxidarse y perdería su frescor tan característico.

\* Deja que el chasen seque bien antes de guardarlo (poniéndolo hacia abajo).

