dr Mariza Snyder, dr Lauren Clum, Anna V. Zulaica

Matcha

– cudowna herbata



Wzmocnij energię, koncentrację i zdrowie w naturalny sposób

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Anna Bergiel
Skład: Aleksandra Lipińska
Projekt okładki: Aleksandra Lipińska
Tłumaczenie: Sylwia Grodzicka
Korekta: Aneta Gawędzka-Paniczko

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-65846-43-3

Tytuł oryginału: The Matcha Miracle: Boost Energy, Focus and Health with Green Tea Powder

Text copyright © 2015 Mariza Snyder, Lauren Clum, and Anna V. Zulaica. Concept and design copyright © 2015 Ulysses Press and its licensors. All rights reserved.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiekolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wprowadzenie 9

Rozdział 1 Historia herbaty matcha 13
Rozdział 2 Zalety zielonej herbaty matcha 19
Rozdział 3 Herbata matcha – instrukcja obsługi 29
Rozdział 4 Przepisy 35

Herbata 38
Klasyczna herbata matcha 39
Matcha z imbirem, trawą cytrynową i miętą 40
Herbata chai z matchą 41
Lodowe latte z waniliowym mlekiem migdałowym 42

Smoothies i napoje dla dorosłych 43
Supersmoothie 44
Zielone smoothie z matchą 45
Skarbnica antyoksydantów 46
Zastrzyk probiotyków 47
Domowe mleko orzechowe z matchą 48
Czekoladowy shake z matchą 49
Piña colada z matchą 50
Miętowo-miodowe orzeźwienie 51
Ogórkowo-bazyliowe orzeźwienie 52

Śniadanie 53
Pudding z nasionami chia i matchą 54
Zielony jogurt i półmisek superproduktów spożywczych 55
Śniadaniowe tosty 56
Śniadaniowe kulki mocy 57

Jaja w koszulkach na warzywnym gulaszu z matchą..... 58
Tosty z kokosowym masłem matcha oraz truskawkowym kompotem z octem balsamicznym i matchą 60
Włoska jajecznica z matchą 62

Lunch oraz przekąski 63
Dip z matchą i edamame..... 64
Pesto z szałwią, pistacjami i matchą..... 65
Pesto z rukolą 66
Zielone gazpacho 67
Chlebki pita z falafelem i matchą polane sosem tahini z matchą 68
„Kremowy" szpinak z jarmużem 71
Sałatka z burakami, rzeżuchą, matchą i kozim serem..... 72
Dip z awokado i wodorostów 73
Pomidorowa sałatka Heirloom i sezamowy dressing z matchą..... 74
Grillowane pieczarki z Chimichurri i matchą..... 76
Korzenna soczewica po indyjsku z jogurtem i matchą 78
Glazurowana marchew z matchą..... 80
Stir-fry z kalafiorem i groszkiem cukrowym..... 81
Łosoś glazurowany miodem, matchą i tajskim sosem sriracha 82
Zielony dip bogini z herbatą matcha 83
Popcorn z matchą i glonami 84

Desery 85
Panna cotta z matchą 86
Bezglutenowe muffinki z matchą 87
Pianki marshmallow z brązowym cukrem i matchą 88
Pudding ryżowy z matchą..... 89
Kokosowy pudding z zieloną herbatą i tapioką na ciepło 90
Bezglutenowe placuszki z kawałkami czekolady i matchą..... 91

Bezglutenowe bułeczki z żurawiną, białą czekoladą i matchą..... 92
Brązowy deser z masłem, matchą i ryżowymi płatkami śniadaniowymi 93
Pudding z nasionami chia i matchą 94
Pavlova z matchą 95
Lody z uprażonymi wiórkami kokosowymi i matchą..... 96
Trufle z gorzką czekoladą i matchą 97
Mleko o smaku matchy 98
Placek z syropem klonowym i kremem matcha 99
Truskawki macerowane w likierze Grand Marnier z dodatkiem bitej śmietany z matchą..... 101
Francuskie kruche ciasteczka Sablé z matchą, migdałami i kawałkami czekolady 102

Przeliczniki..... 103
Indeks przepisów 105
Podziękowanie 107
O Autorkach 108

Wprowadzenie

Czujny spokój. Zestawione razem, te dwa słowa wydają się stanowić oksymoron. W kulturze amerykańskiej czujność jest łączona z nasiloną uwagą, gotowością do działania oraz znajdowaniem się w stanie pobudzenia, podczas gdy spokój kojarzy się z rozluźnieniem i wyciszeniem. O ile te dwa określenia nie wykluczają się wzajemnie, ich połączenie nie zdarza się zbyt często. Tymczasem zdolność osiągnięcia stanu czujnego spokoju może przynieść nam znaczną wydajność oraz innowacyjność. I to właśnie koncepcja czujnego spokoju sprawia, że zielona herbata matcha jest tak unikalna.

W dosłownym znaczeniu tego słowa matcha to zmielone liście zielonej herbaty. Przez wieki wykorzystywano ją do przygotowywania napoju, w którym całe (zmielone) liście herbaty są rozpuszczone w gorącej wodzie, w przeciwieństwie do tradycyjnej herbaty na bazie zaparzonych gorącą wodą liści. Podczas gdy ta druga metoda pozwala nam na czerpanie znaczących korzyści odżywczych, jakie łączą się z moczonymi w wodzie liśćmi, korzyści odżywcze związane z pierwszym sposobem, który polega na rozpuszczeniu liści herbaty bezpośrednio w napoju, są dziesięciokrotnie wyższe.

Tradycyjny sposób zaparzania herbaty to do dzisiaj najpopularniejsza metoda wykorzystywania zielonej herbaty matcha.

Wspomniana technika w fenomenalny sposób pozwala doświadczyć nam bogactwa smaku oraz zdumiewającego prozdrowotnego działania tej wyjątkowej herbaty. Natomiast, ponieważ nasza kultura jest bardzo innowacyjna, ludzie zaczęli posługiwać się sproszkowanymi liśćmi zielonej herbaty coraz bardziej kreatywnie i rozszerzyli jej zastosowanie na różne słodkie lub wytrawne napoje oraz dania. Na popularnych blogach, w różnych czasopismach, a także firmach produkujących artykuły spożywcze zieloną herbatę matcha dodaje się do napojów typu latte, smoothies, wypieków a nawet koktajli! Przeglądając tę książkę oraz zamieszczone w niej przepisy, znajdziesz zdrowe dania, których składnikiem jest właśnie ten wyjątkowy proszek.

Oprócz zaprezentowania wielu zdrowych przepisów, celem naszej książki jest dokładne zapoznanie czytelników z zieloną herbatą matcha. Książka wyjaśnia historię oraz ewolucję matchy, jak również popularne na przestrzeni wieków sposoby jej wykorzystywania. Jednak bardzo możliwe, iż rzeczą, która najbardziej przykuje twoją uwagę, będzie opis zadziwiających prozdrowotnych korzyści herbaty matcha.

W ramach naszej praktyki klinicznej wielokrotnie przekonałyśmy się, że o ile same przepisy wyglądają oraz brzmią pysznie, i że wyczuwa się w nich kreatywność oraz nowe pomysły, to rzeczą, która tak naprawdę motywuje nas do włączenia herbaty matcha w nasze codzienne życie, jest zrozumienie jej istoty jako zdrowego produktu. W rzeczywistości rzeczą, która faktycznie zainspirowała nas do napisania tej książki, jest tło korzyści związanych z herbatą matcha! Wraz ze wzrostem popularności matchy i rosnącym zainteresowaniem klientów, zostałyśmy zmuszone do przeprowadzenia dokładniejszych badań, które wykraczały poza ogólną wiedzę, mówiącą, że matcha jest bogata w przeciwutleniacze. Po rozpoczęciu poszukiwań nasza motywacja, aby dodać ją

do naszych własnych codziennych rytuałów, wzrosła! Mamy nadzieję, że dokładnie tak samo stanie się i w twoim przypadku – że zainspiruje cię łatwość sposobu, w jaki możesz używać matchy, jej zadziwiająco korzystny wpływ na nasze zdrowie, jak również zaprezentowane w tej książce kreatywne przepisy.

ROZDZIAŁ 1

Historia herbaty matcha

Sproszkowana herbata pojawiła się po raz pierwszy w okresie chińskiej dynastii Song (960–1279). Wtedy też stała się popularna. Niewielkie kawałki, które odłamywano z brykietów nazywanych „herbacianymi ciasteczkami", mieszano z gorącą wodą przy pomocy trzepaczki i w ten sposób otrzymywano gorącą herbatę. Wspomniane herbaciane ciasteczka przygotowywano następująco: świeże liście herbaty najpierw poddawano działaniu pary wodnej, co pozwalało na zachowanie ich koloru oraz świeżości. Następnie w wyniku suszenia takich parzonych liści tworzył się rodzaj błotnistej masy czy też pasty, którą mielono na proszek. Z otrzymanego proszku formowano ciasto, które pozostawiano na słońcu, aby stwardniało, po czym całość pieczono. Herbaciane ciasteczka były nie tylko proste w przygotowaniu, lecz również łatwe do transportu oraz przechowywania.

W tamtym okresie podróż po Chinach odbywali mnisi Zen z Japonii. W trakcie swojego pobytu zapoznali się również ze sproszkowaną herbatą. Mnisi zabrali ze sobą do Japonii nieco herbacianych ciasteczek oraz nasion drzewa herbacianego, aby przygotowywać herbatę w domu, a także samodzielnie uprawiać rośliny. Wkrótce Japończycy stworzyli nową tradycję i opraco-