

Wat is matcha?

Matcha is een edele traditioneel verwerkte groene thee afkomstig uit Japan. ('cha' betekent 'thee')

Door afdekking van de theestruiken gedurende vier weken voor de pluk krijgen de blaadjes een diepgroene kleur.

De blaadjes worden zorgvuldig met de hand geplukt.

Na de oogst worden de bladeren gedampt, gedroogd en zeer fijn gemalen tussen granieten molenstenen. Het zo fijn malen duurt vaak een uur!

Een goede kwaliteit matcha herken je aan de frisse diepgroene kleur, de beste matcha komt meestal uit Japan.

Matcha GYOKUJOU bio

ceremonieel 20g

Deze mooie kwaliteit bio matcha van de Oku Midoristruik (sencha) is gemaakt van de fijnste, met de hand geplukte theebladeren bij de familie Marimoto uit Kyushu, Myazaki (Japan).

Deze matcha heeft een licht zoete smaak, crèmige textuur en een zacht tanninegehalte. Toetsen van spinazie en groene vegetatie.



Matcha IZUMI grade 1A bio

ceremonieel 20g of 30g

Deze ceremoniële topkwaliteit bio matcha klasse 1A uit Aichi, Nishio (Japan) is gemaakt van de mooiste, met de hand geplukte theebladeren. Nishio heeft het meest ideale klimaat voor matcha-theeplantages. Dat merk je ook aan de kwaliteit van deze matcha.

Deze matcha heeft een uitzonderlijk goede umami.



Probeer nu ook onze 'beginners' matcha!

Matcha

Het groene goud uit Japan



teatub

THEE, CADEAU, PLANTEN & FEELGOOD

ANTWERPSESTEENWEG 269
2390 WESTMALLE
03 430 38 48



Hoe maak je matcha?

1. de chasen (bamboeklopper) en bowl weken in warm water
2. 2 à 3 chashaku (bamboelepeltje) zeven in de bowl met een zeefje
3. 35 à 70 ml water van 75-85°C op gieten, de temperatuur is erg belangrijk, anders wordt de thee bitter (gebruik water met een droogrest <50mg/l voor het mooiste en lekkerste resultaat)
4. kloppen in M-vorm met de chasen zodat de matcha begint te schuimen (naar wens).

En dan... genieten maar!

Je kunt 'dunne' of 'dikke' matcha zetten (zeker 5 schepjes en in O-vorm kloppen/roeren), probeer eens uit met wat meer of minder poeder of meer of minder water te gebruiken. Wat vind jij het lekkerst?

TIP 1: bewaar je potje matcha goed afgesloten in de koelkast. Het blijft lang houdbaar zo.

TIP 2: maak een 'matcha latte': bereid de matcha met warme (plantaardige of gewone) melk. Melkschuim en een beetje zoetstof maken het af. (Let wel: melk doet de gezondheidsvoordelen van thee teniet.)

Wat zijn de voordelen?

hoog gehalte aan antioxidanten



bloedsuikerspiegel piekt of daalt niet, kan ondersteunen bij gewichtsverlies



energie wordt geleidelijk aan afgegeven, anders dan de piek bij koffie



kan het geheugen en leervermogen helpen te optimaliseren



kan bijdragen tot vermindering van ontstekingen



kan het immuunsysteem helpen ondersteunen



helpt schadelijke metalen te binden in het lichaam en kan helpen deze af te voeren: detox



L-theanine heeft een relaxerend effect, waardoor het kan ondersteunen bij stress en angst



kan bijdragen tot verlaging van de cholesterol

"Matcha - het groene goud voor ons lichaam"

Tea.
(n.) a hug in a cup.

Wanneer en hoe drinken?

- best tussen de maaltijden door drinken, zo worden de goede stoffen het best opgenomen door het lichaam (vb. in de voormiddag)
- 's avonds best geen matcha drinken, omdat het oppeppend en energiegelvend kan werken
- één kop matcha per dag is meer dan voldoende



Tea Tub
Antwerpsesteenweg 269
2390 Westmalle

03 430 38 48
info@teatub.be
www.teatub.be

volg ons op Facebook & Instagram!
@teatub.be