

## Was ist Matcha?

### Die Geschichte

*Eifersüchtig wachten sie über ihr Geheimnis. Sie – das waren die Ehrwürdigsten im Staate: nur der Kaiser des Inselreiches, sein Hochadel und die Hüter des Schatzes wussten um die wahre Bedeutung des göttlichen Geschenks. Bis eines Tages ausgerechnet einer aus dem innersten Kreis alles verriet.*



Seine Enthüllung elektrisiert bis heute: „Tee hat eine außerordentliche Fähigkeit, das Leben zu verlängern. Wo immer Tee angebaut wird, langes Leben wird folgen. Tee ist ein Elixier, das fast Unsterblichkeit verleiht.“ Diese Worte schrieb im Jahre 1211 der Mönch Eisei. Und brach so endgültig mit der Geheimnistuerei des Hochadels - dieses unglaubliche Gebräu sollte für alle Menschen da sein. Jeder sollte die Chance auf **diesen flüssigen Schatz** haben. Jeder sollte von Matcha wissen.

Lange jedoch blieb Matcha einfach **zu wertvoll, zu selten** und deshalb **zu teuer** für Normalsterbliche. Darüber hinaus bewahrte sich die alte Elite ein wichtiges Geheimnis: **Nur der Hochadel, der Klerus und später die Kriegerkaste (Samurai) wussten, wie man Matcha produziert.**

### Die Gegenwart

Das ist heutzutage natürlich anders. Matcha ist keine Geheimwissenschaft mehr, wenn auch noch tatsächlich eine eigene Wissenschaft. Denn eines hat sich in den letzten 1.000 Jahren nicht geändert: **Matcha ist nach wie vor eine der aufwändigsten und am schwierigsten herzustellenden Teesorten überhaupt.**

### Die Herstellung

Das veranschaulichen vielleicht einige Fakten. Nur knapp 20 Unternehmen in ganz Japan sind in der Lage, Matcha Tee in größerem Stil zu produzieren und es gibt ihn ausschließlich in Japan. Matcha gehört zu der Familie des Grünen Tees, der für seine gesunde Wirkung bekannt ist und ist die „Königin“ unter ihnen. **Matcha ist mit Abstand der teuerste aller Japantees** (30g/ ab ca. 20,- €) - **jährlich werden nur knapp 1.000 Tonnen** von diesem seltenen Tee **produziert**. Schon die Teefelder unterscheiden sich ziemlich von allem, was man so kennt. Einen Monat vor der Ernte decken die Teebauern ihre Plantagen komplett zu. Ganze Landstriche verschwinden unter dunklen Planen. Die Teebauern nutzen so geschickt einen Naturvorgang: Da die Teepflanzen nicht mehr genug Sonnenlicht bekommen, greift die Natur zu Gegenmaßnahmen. Die Pflanze beginnt, **höhere Mengen Chlorophyll** in die Blätter zu pumpen, um so das wenige Sonnenlicht, das noch durch die Planen gelangt, möglichst effizient „einzufangen“. Das Ergebnis ist ein extrem delikates, dunkelgrünes Blatt, das **unglaublich reichhaltig an natürlichen Aminosäuren** (vor allem L-Theanin).

Matcha hat einen **lieblichen, süßlichen Geschmack**. **Nur einmal im Jahr ernten die Teebauern Blätter für Matcha** - das ganze Jahr haben sie auf diesen Moment hingearbeitet. **Vorsichtig und von Hand** pflücken die Teebauern ihre Blätter und bringen sie in Windeseile zu ihren Fabriken, da die Blätter möglichst schnell gedämpft werden müssen. Heißer Wasserdampf stoppt die Fermentation und sorgt dafür, dass der Tee seine schöne grüne Farbe nicht verliert. Dämpfen ist hierfür die schonendste Methode. Es ist der japanische „Weg des Tees“. Nach dem Dämpfen wird der Tee noch getrocknet und gesiebt. Neuartige Maschinen erlauben es, Teeblätter nach Größe, Dicke und sogar nach Farbe zu sortieren. Stengel, Teestaub und selbst die Blattrippen des Teeblattes fallen hier aus - **nur der allerbeste Teil, das „Fleisch“ des Teeblattes darf übrig bleiben**. Und nur dieses wird anschließend in **Granitsteinmühlen zu sehr feinem Teepulver vermahlen**. Auch im Hightech-Staat Japan des 21. Jahrhunderts ist die mittlerweile jahrtausendalte Methode, Matcha in Steinmühlen zu mahlen, durch nichts zu ersetzen.

Das Fazit:

**Der beste Teil der besten Teeblätter der wertvollsten Plantagen Japans, ganz langsam zu allerfeinstem Pulver gemahlen – das ist Matcha.**

Quelle: [AIYA Europe GmbH](http://AIYA Europe GmbH) - Sie wollen mehr über Matcha wissen? Klicken Sie [www.aiya-europe.com/de/matcha](http://www.aiya-europe.com/de/matcha)



## Warum ist Matcha so gesund?

Grüner Tee enthält Polyphenole, Vitamine (wie Beta Karotin, Vitamin C, E und K), Mineralien, Ballaststoffe und viele weitere förderliche Inhaltsstoffe für Körper und Geist.

Matcha enthält darüber hinaus bis zu 137 x mehr Katechine, insbesondere EGCG- (Epigallocatechingallat), als normale Beutel-Grüntees. Katechine gehören zu den Antioxidantien. EGCG ist nur aus hochwertigem Grüntee extrahierbar. Es hat eine antioxidative, antibiotische und – laut neuesten Studien – sogar eine antikanzerogene Wirkung. So soll die regelmäßige Zufuhr des Katechins das Risiko von Herzinfarkt, Schlaganfall, Arteriosklerose oder Krebs verringern können.

Darüber hinaus soll EGCG heilungsfördernd bei neurodegenerativen Krankheiten wie Alzheimer oder Parkinson sein.

Quelle: Wikipedia

Matcha bietet eine unglaubliche **Nährstoffdichte**:

**137 x** mehr Katechine als normaler Grüntee  
**70 x** mehr Antioxidantien als Orangensaft  
**20 x** mehr Antioxidantien als Acai-Beeren  
**9 x** mehr Beta-Carotin als Spinat  
**4 x** mehr Antioxidantien als Goji-Beeren

