

# Ś W I E Ż O P A L O N A



**Matcha** - opowieść o japońskiej herbacie i jej różnych obliczach

---

Cześć!  
Dzisiaj przyszła kolej na  
japońską sproszkowaną  
herbatę - matchę. Ten  
niepozorny zielony  
proszek posiada wiele  
cennych właściwości  
i zastosowań. Jeśli  
jesteście ich ciekawi,  
zapraszam do lektury :)

---



**OMINĘŁY CIĘ POPRZEDNIE  
MATERIAŁY?**

**NIC STRACONEGO!**

**KLIKNIJ I ZOBACZ NASZE  
MATERIAŁY EDUKACYJNE**





# CZYM JEST I SKĄD POCHODZI MATCHA?

Pochodząca z Chin matcha to **zielona herbata** starta za pomocą specjalnych kamieni na proszek. Do Japonii dotarła za pośrednictwem buddyjskich mnichów, którym pomagała w **medytacji**.

Z czasem matcha stała się podstawowym elementem rytuału **chanoyu**, czyli japońskiej ceremonii parzenia herbaty.





Uprawa krzewów herbacianych na matchę nieco różni się od standardowych procedur. Gdy pojawiają się pierwsze liście, krzewy przykrywa się **specjalnymi matami zacieniającymi**, by spowolnić ich wzrost. Roślina wytwarza wtedy więcej **aminokwasów**, dzięki czemu późniejszy napar jest słodszy i ma bogatszy aromat.

Obecnie japońska matcha jest jedną z **droższych** i **trudniejszych** do zdobycia herbat. Wynika to ze specyficznych warunków uprawy.



Oprócz tradycyjnego zastosowania, matcha używana jest również do przygotowywania lodów i ciast, a także w przemyśle kosmetycznym.

## AKCESORIA DO PARZENIA MATCHY

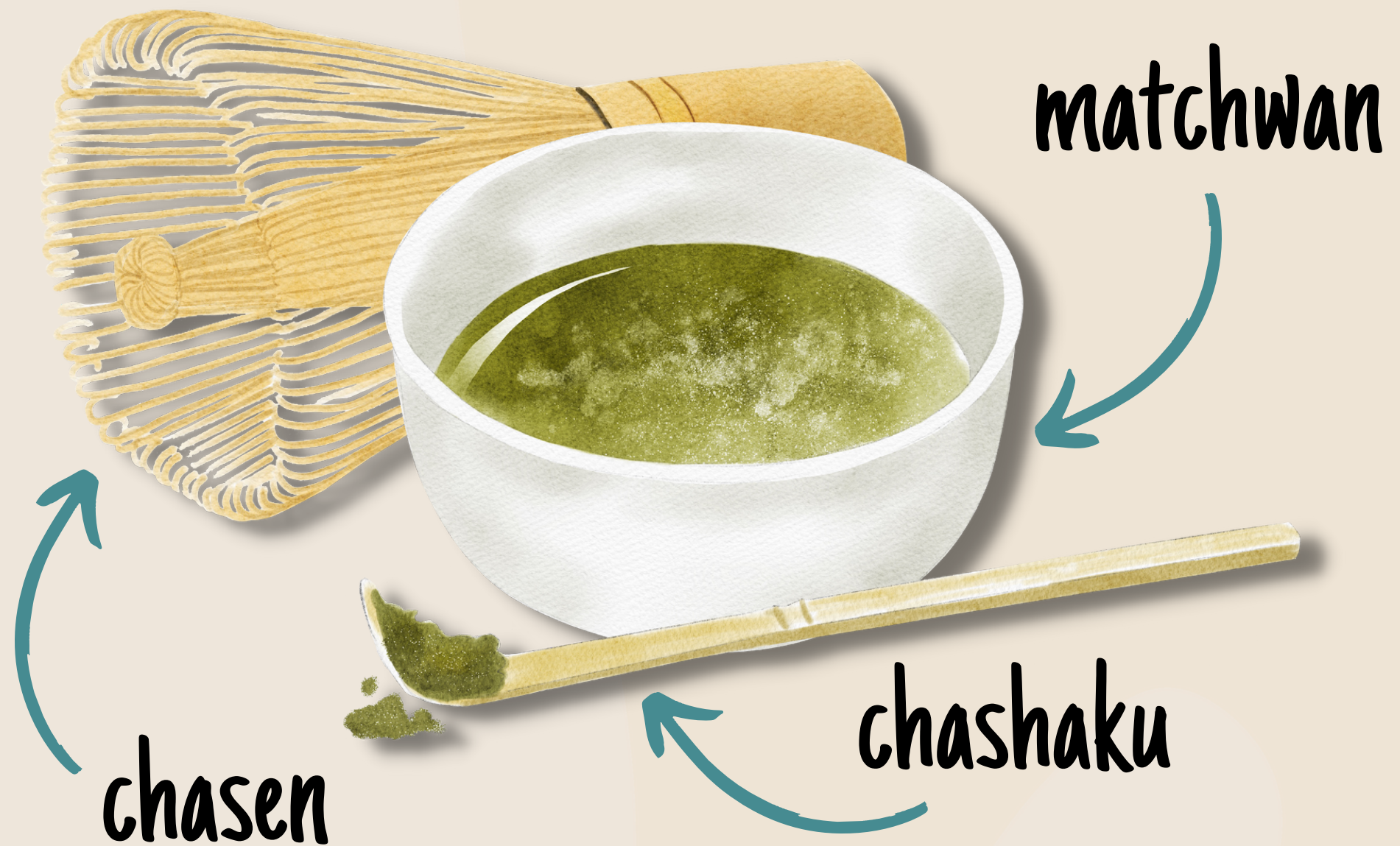


Aby zaparzyć **matchę** zgodnie z tradycją, oprócz samej herbaty i wody, potrzebne są trzy specjalne przedmioty. Pierwszy z nich to **matchawan**, czyli gliniana czarka, w której zaparzemy herbatę.

Sproszkowany susz nasypujemy do niej za pomocą **chashaku**, bambusowej łyżeczki o pojemności około pół łyżeczki do herbaty.

Trzeci, najbardziej charakterystyczny element używany do zaparzania matchy, to **chasen**, czyli bambusowa trzepaczka, którą proszek miesza się z wodą. O ile **matchwan** i **chashaku** można zastąpić zwykłą czarką i łyżeczką, warto wyposażyć się w **chasen**. Alternatywą w warunkach domowych może być spieniacz do mleka, ale dla miłośników matchy będzie to profanacja.





## WŁAŚCIWOŚCI MATCHY

Zielona herbata ze sproszkowanych liści zawiera takie same **składniki**, co jej liściaste odmiany.

Również pomaga w **koncentracji, pobudza, działa odmładzająco i regeneracyjnie, wspomaga pracę całego organizmu.**

Dlaczego więc uważana jest za znacznie bogatszy napój? Z prostej przyczyny - ponieważ matcha jest w proszku, podczas zaparzania **rozpuszcza się.**

Zaparzając liściastą herbatę przed podaniem oddzielamy liście od naparu, przez co tracimy część **cennych składników**, które w liściach zostają. W przypadku matchy wypijamy je razem z naparem.



# MATCHA LATTE

Matcha latte ze względu na swoją nazwę często jest mylona ze słynnym, włoskim napojem - **caffe latte**.



Należy jednak pamiętać, że nie jest ona robiona z kawy, lecz **sproszkowanych liści** japońskiej, zielonej herbaty. Obecnie najczęściej podawana jest ona z **wodą** i **spienionym mlekiem**.



**Matcha latte** wywodzi się z Chin. Do Japonii dotarła ona dzięki mnichom. W Chinach głównie przygotowywana jest na zimno, natomiast w Japonii przyrządza się ją zarówno na zimno, jak i na ciepło. Choć to **Chińczycy** byli jej wynalazcami, to jednak swoją popularność zawdzięcza ona **Japończykom**, którzy zaczęli serwować ją w restauracjach.

## **MATCHA LATTE - WŁAŚCIWOŚCI**

Matcha latte bardzo korzystnie wpływa na ludzki organizm.



Przede wszystkim jest **silnym antyoksydantem**, który odpowiada za neutralizowanie niekorzystnych skutków oddziaływania **wolnych rodników**, przyczyniających się do rozwoju chorób serca, skóry, mózgu i różnorodnych nowotworów. Ponadto matcha latte jest bogatym źródłem **katechin** i **EGCG** (pochodna katechiny, flawonoid, antyoksydant), dzięki czemu zmniejsza ryzyko miażdżycy, działa przeciwwirusowo i obniża zły cholesterol. Dodatkowo skutecznie chroni on skórę przed niekorzystnym działaniem promieniowania słonecznego.



Dużą zaletą spożywania matcha latte jest również fakt, iż działa ona **uspokajająco** i **relaksująco**. Zawarte w niej aminokwasy pobudzają emitowanie fal alfa w mózgu, które korzystnie wpływają na samopoczucie. Warto również dodać, że matcha latte pozytywnie wpływa na odporność organizmu, dodaje energii i pomaga w odchudzaniu.





# MATCHA W KOSMETYKACH

Dobroczynne składniki herbaty możemy przyswajać nie tylko popijając pyszny napój, ale również stosując susz **zewnątrznie jako kosmetyk**. Domowa maseczka z zielonej herbaty matcha **oczyści i odświeży skórę** oraz **nada jej blasku**. Pomoże się **zrelaksować** po długim dniu i **nawilży skórę**.



Składa się wyłącznie z **naturalnych składników**, co oznacza, że nie aplikujemy na skórę żadnych konserwantów.

To jednocześnie najtańsza strona maseczki z matchy - **nie można jej przechowywać w większych ilościach**, całość najlepiej zużyć tego samego dnia.

## NATURALNE SKŁADNIKI DOMOWEJ MASECZKI

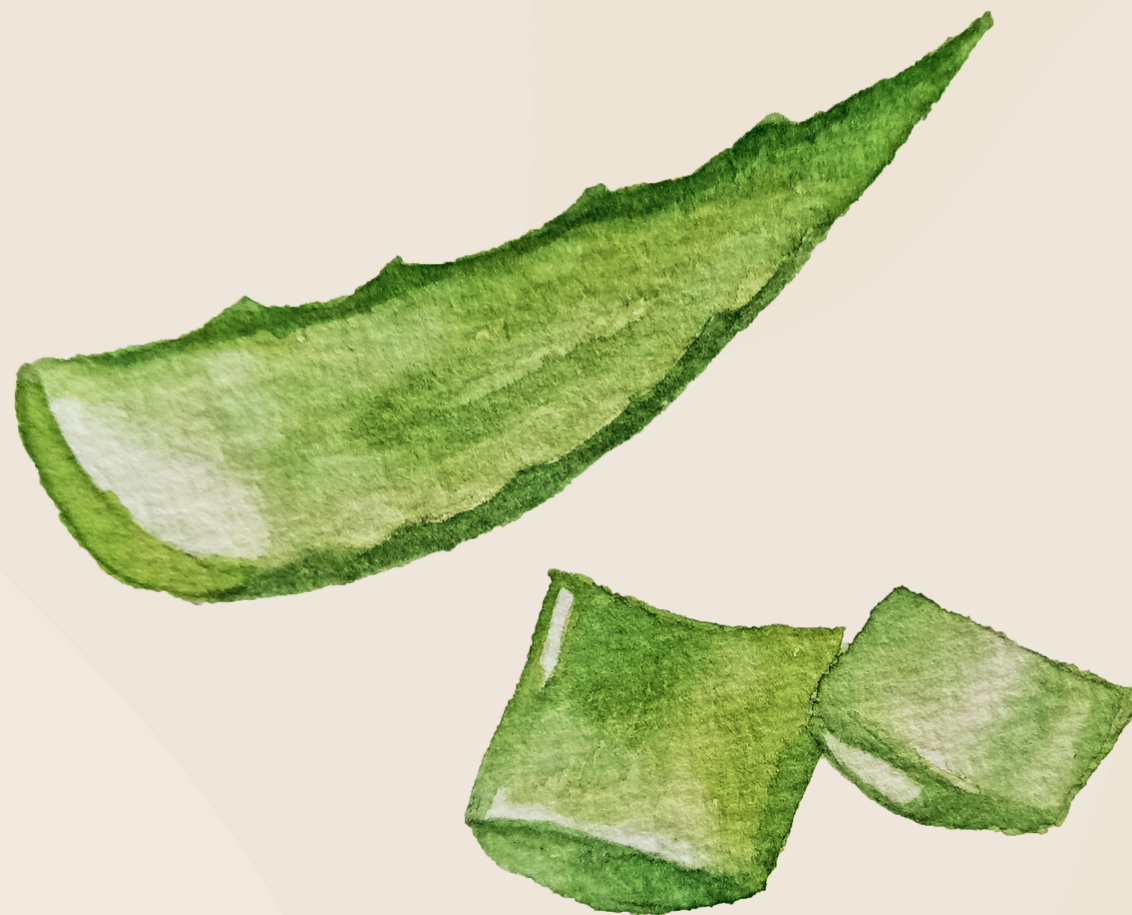
Najważniejszym z nich jest oczywiście **matcha**, czyli sproszkowana zielona herbata tradycyjnie produkowana w Japonii. Zmielone liście po zalaniu stają się częścią naparu (w tym przypadku papki), a więc wykorzystujemy je w **stu procentach**. Matcha jest bogatym źródłem przeciwutleniaczy, **wygładza i tonizuje, nadaje blask**.

Drugi naturalny składnik, bez którego nie może się obejść maseczka z zielonej herbaty, to **miód**. Warto wybrać płynny - mocniej skryształizowany może niepotrzebnie podrażnić skórę, działając niczym **ostry peeling**. **Miód oczyszcza i odżywia skórę**, a jednocześnie pomaga maseczce ścieć się na twarzy. Warto wybrać miód ze sprawdzonej pasieki.





Jeśli skóra jest bardzo podrażniona czy przesuszona, wskazanym składnikiem maseczki z matchy jest **aloes**. W przeciwnym razie można go pominąć. Aloes **łagodzi stany zapalne, nawilża, działa przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie**. Najlepszy byłby świeży, ale sprawdzi się także aloes w słoiczku kupiony w aptece.



Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o **matchy**  
oraz poznać **przepisy kulinarne** zerknij na  
naszego bloga :)

**BLOG**







# Dziękujemy, że jesteście z nami!

---



@swiezopalonapl



@swiezopalona