



# MATCHA LATTE

---



Cześć! Lubisz latte? A co powiesz  
na wersję w zieleni?

Przedstawiamy Matcha Latte!  
To bardzo popularny napój, który  
błędnie kojarzony jest  
z kawą. Mimo że ma z nią wiele  
wspólnego — w podobny sposób  
oddziałuje na organizm  
i zawiera sporą ilość kofeiny — to  
nie bazuje na ziarnach kawowca.  
Jeśli chcesz dowiedzieć się,  
z czego tworzona jest matcha  
latte i w jaki sposób można ją  
przygotować, zapraszamy do  
lektury.

---



# CZYM JEST ZIELONE CUDO?

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.



# 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 (polifenol występujący w zielonej herbacie), 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 i dodaje energii.



# CO POTRZEBUJESZ DO PRZYGOTOWANIA MATCHA LATTE?

Aby zaparzyć matcha latte w tradycyjny sposób, należy wyposażyć się w:

- **miotekę chasen** — czyli bambusowy pędzelek do tzw. ubijania herbaty z wodą,
- **naczynie matchawan lub chawan** — miseczkę o łupkowym kształcie, mieszczące ok. 400 ml naparu,
- **łyżeczkę chashaku** — łyżeczkę z bambusa służącą do odmierzania ilości matchy,
- **sitko ze stali nierdzewnej** — przeznaczone do przesiewania herbaty.



Oczywiście matcha latte można przygotować bez powyższych akcesoriów, jednak jeśli pragniesz przyrządzić ją według tradycyjnej receptury, to narzędzia te będą niezbędne.





Chcesz przygotować matcha latte według tradycyjnej receptury? Przygotuj:

- 1 łyżeczkę herbaty matcha
- ½ szklanki mleka krowiego, owsianego lub sojowego (osobiście polecamy owsiane :))
- 1 łyżeczka cukru lub innego słodzika np. syropu klonowego, miodu, erytrolu lub ksylitolu
- 50 ml wody o temperaturze 80 stopni Celsjusza

Następnie postępuj zgodnie z poniższymi krokami:

1. Przy pomocy łyżeczki odmierz odpowiednią ilość matchy, a następnie przesiej ją do naczynia.
2. Matchę zalej wodą i dokładnie wymieszaj ją przy pomocy bambusowego pędzelka.
3. Do mikstury dodaj swój ulubiony słodzik i ponownie wymieszaj.
4. Mleko lub napój roślinny delikatnie podgrzej (nie gotuj!), a następnie go spień przy pomocy elektrycznego lub ręcznego spieniacza.

5. Miksturę z matchy, wody i słodzika zalej spienionym mlekiem i delektuj się pysznym, zdrowym napojem matcha latte.

Jeśli nie posiadasz specjalnych akcesoriów do przygotowywania matcha latte, możesz przyrządzić ją jak klasyczny napój kawowy.

Matcha  
latte





**To już wszystko.  
Jak zawsze dziękujemy, że jesteście z nami!**

---