Walter Glück
Matcha

Extrait du livre

Matcha
de Walter Glück
Éditeur : Kneipp-Verlag

http://www.editions-narayana.fr/b15648

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Matcha – die Krone der Teeschöpfung

Leseprobe von W. Glück, „Matcha“
Herausgeber: Kneipp-Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Matcha wird nur aus hochwertigsten Teeblättern erzeugt; diese werden durch ein aufwändiges Herstellungsverfahren in eigenen Fabriken zu einem Spitzenprodukt veredelt.

Uji - die Wiege von Matcha

Matcha benötigt nicht nur die spezielle Herstellungstechnik, sondern auch besondere Bedingungen, um wachsen zu können: Genügend reines Wasser und reichhaltige Erde, die das Wasser gut dosiert speichert. Die Temperaturunterschiede zwischen Tag und Nacht müssen ausreichend sein, damit etwas Nebel entstehen kann. Der Nebel verhindert die direkte Sonneneinstrahlung auf das Teeblatt. Der Tee wächst langsamer und bleibt weich und süß. Diese optimalen Bedingungen sind in der Region Ujicha bei Kyoto, der Wiege von Matcha, vorhanden. Außerdem ist eine aufwändige Pflege der Teebüsche erforderlich, damit diese junge, theaninproduzierende Wurzeln bilden. Nur einige hundert Teebauern haben das Know-how und die klimatischen Voraussetzungen für den Anbau von Matcha.

Nur die Spitze ist spitze

Beim Pflücken von Teeblättern können unterschiedlich viele, abgezählt von der Spitze des Zweiges, abgezupft werden. „Niyou Tsumi" - das sagt aus, dass lediglich die letzten zwei Blätter von der Spitze des Teeblattes gepflückt werden. Daraus werden die besten Qualitäten von Matcha, Gyokuro und Sencha erzeugt. Die nächste Stufe sind drei abgepflückte Blätter, dann „Hutsu Tsumi", was so viel heißt wie „normales Pflücken", bei dem bis zu fünf Blätter abgezupft werden. Tee kann etwa drei Mal in einem Jahr geerntet werden - beginnend im April und endend mit der dritten Ernte im August.

Für Matcha werden nur die zwei letzten Blätter der Sorte Tencha verwendet, und zwar von nur einer Ernte pro Jahr - dies garantiert die höchste Qualität,

Leseprobe von W. Glück, „Matcha“
Herausgeber: Kneipp-Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Leseprobe von W. Glück, „Matcha“
Herausgeber: Kneipp-Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Der „Espresso unter den Grüntees" wie Matcha auch bezeichnet wird, ist ein Kraftpaket ersten Ranges; vieles an diesem Stoff ist wirklich einzigartig!

1. Einzigartig - die Geschichte

Kaum ein Heil- und gleichzeitig Genussmittel hat eine derartig lange und interessante Geschichte; dazu kommt die Tatsache, dass die lange Tradition des Matcha-Tees bis in unsere Zeit in vielen Teilen der Welt nahezu unbekannt geblieben ist.

2. Einzigartig - die Qualität des Rohstoffes

Matcha wird aus den allerbesten Teespitzen gewonnen, die nur einmal im Jahr geerntet werden. Tencha, der für Matcha verwendete Tee, ist nur in wenigen Regionen Japans mit einem besonders günstigen Klima zu kultivieren.

In einem Gramm Matcha-Tee sind enthalten:

› Katechine (total)	105 mg	› Vitamin A	291 IE
› Epigallocatechingallat (EGCG)	61 mg	› Vitamin E	0,18 mg
› Aminosäuren (total)	34 mg	› Kalium	26 mg
› L-Theanin	14 mg	› Calcium	3,3 mg
› Koffein	35 mg	› Eisen	0,13 mg
› Faserstoffe	318 mg	› Karotin	0,3 mg
› Kohlenhydrate	447 mg	› Chlorophyll	8 mg
› Vitamin C	1,7 mg	› Orac-Wert	1500 Mikromol TE/g

3. Einzigartig - die Gesamtheit der zusammenwirkenden Bestandteile

Die Liste der chemischen Bestandteile von Matcha zeigt eine Vielzahl an Inhalts-Stoffen. Die Gesamtheit ist aber weit mehr als die Summe der Teile, nämlich die

Leseprobe von W. Glück, „Matcha“
Herausgeber: Kneipp-Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Matcha-Bruschetta

(Ein Rezept von Dr. Walter Glück)

* 4 Scheiben Bruschetta-Brot
* ca. 1 Tasse Senchatee
* 1/2 roter Paprika für die Garnitur

Für den Aufstrich:

1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 100 g Wirsing (Kohl), 100 g gewürfelter Raclette-Käse, 2 EL Olivenöl, 1 TL pikante Sojasoße, 1 TL Zitronensaft, 1 TL getrockneter Estragon, 1 TL Zucker, 20 g Pinienkerne, 8 g aufgebrühte Senchateeblätter, 3 EL Matcha-Schaum, Salz, Pfeffer

1. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden und im Olivenöl anrösten.
2. Gehackten Wirsing hinzufügen und ca. 2 Minuten braten, abkühlen lassen.
3. In eine Schüssel geben und mit den übrigen Zutaten verrühren; mit so viel Senchatee aufgießen, bis eine streichfähige Masse entsteht.
4. Bruschetta-Brot damit bestreichen und bei 180 °C überbacken, mit Paprikastreifen garnieren.

Leseprobe von W. Glück, „Matcha“
Herausgeber: Kneipp-Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Leseprobe von W. Glück, „Matcha“
Herausgeber: Kneipp-Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Walter Glück

Matcha

96 pages, relié
publication 2011

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr