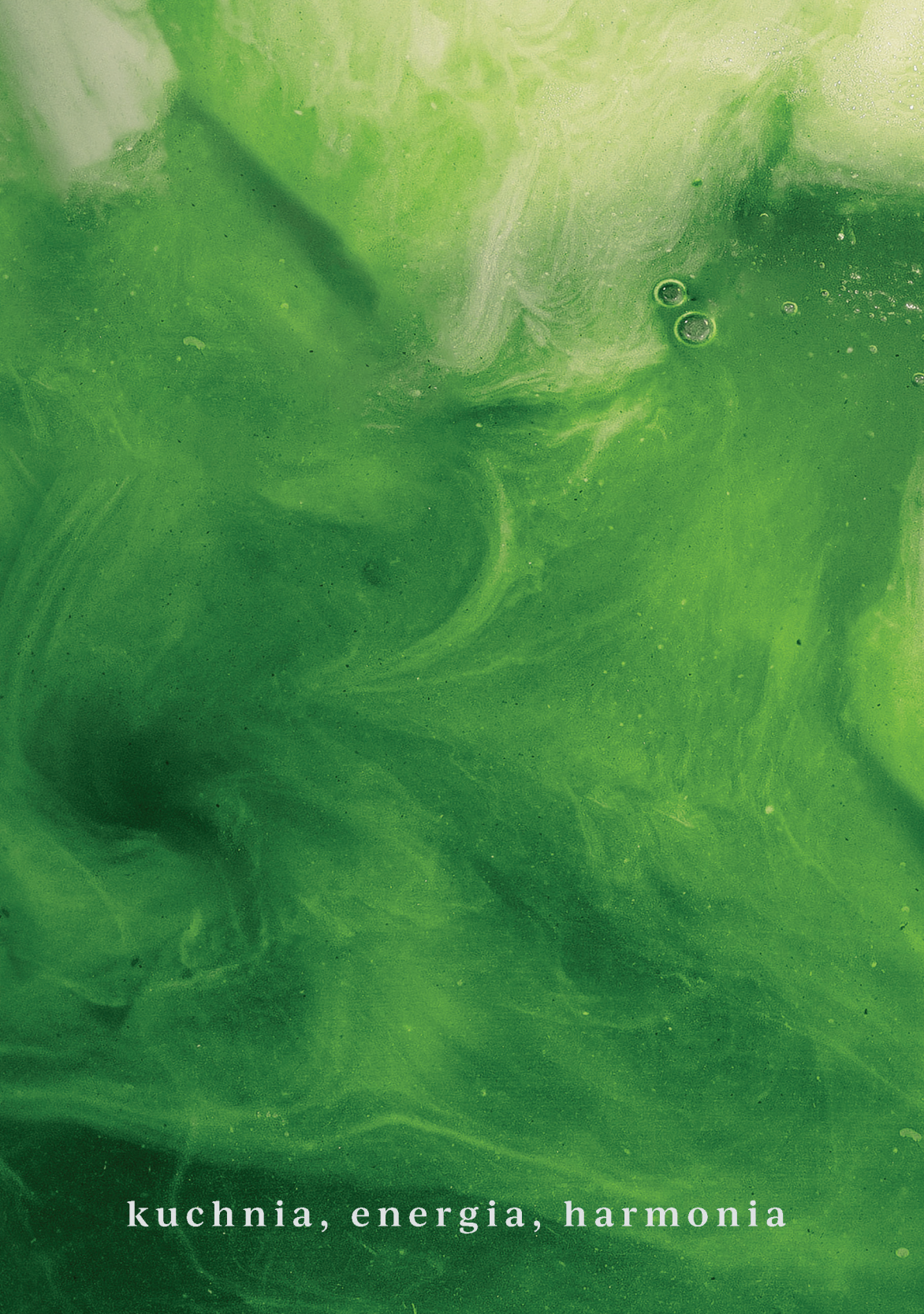


The background is a rich, textured green with swirling, marbled patterns. In the upper right quadrant, there are two small, dark, circular objects, possibly bubbles or small stones, adding a focal point to the composition.

kuchnia, energia, harmonia

MATCHA

MATCHA

抹茶

kuchnia, energia, harmonia

BUCHMANN





Spis treści

まとめ

- 11 Przedmowa
- 12 Zielony ideał
- 19 Matcha matchy nierówna
- 23 Jak przygotować idealną matchę

29

Napoje

飲み物

- 31 Matcha na zimno
- 32 Koktajl z białkiem konopnym i cytryną
- 34 Tropikalne smoothie
- 37 Biała czekolada na gorąco
- 38 Lemoniada limonkowa
- 40 Matcha latte
- 45 Mango matcha latte
- 46 Matcha coconut cloud
- 48 Malinowa matcha latte
- 51 Mrożona truskawkowa matcha latte
- 52 Pistacjowa matcha latte
- 55 Jaśminowa matcha
- 57 Bezalkoholowy drink imbirowy

61

Wypieki

焼き菓子

- 62 Ciasteczka kokosowe
- 65 Ciasteczka z kawałkami czekolady
- 66 Kulki mocy
- 69 Babka kakaowa
- 70 Tort czekoladowy na biszkopcie z patelni
- 72 Profiterolki z malinami
- 74 Rolada biszkoptowa z truskawkami
- 79 Babeczki z kremem waniliowym
- 80 Ślimaczki z kremem orzechowym
- 83 Gofry sezamowe
- 84 Makaroniki z kremem malinowym
- 86 Brownie z białą czekoladą
- 89 Ciastka maślane limonkowe
- 91 Tartaletki z ciasta francuskiego
- 92 Sernik czekoladowy
- 94 Pyszyste bułeczki

99**Na słodko**

甘い物

- 101 Tęczowa owsianka z owocami
- 102 Bowl egzotyczny
- 105 Kulki proteinowe
- 106 Lody kokosowe
- 108 Tiramisu z kremem cytrynowym
- 110 Ciasteczka migdałowe
- 112 Mus czekoladowy
- 115 Zielone migdały
- 117 Zielona panna cotta z jagodami
- 118 Sałatka owocowa z zielonym kremem
- 123 Kokosowe ciasteczka mochi
- 124 Wegańskie lody bananowe
- 126 Owsianka z truskawkami
- 129 Granola z patelni
- 130 Zielone krówki czekoladowe
- 132 Pudding z chia i wiśniami
- 135 Racuszki z ricotty z borówkami
- 136 Smoothie bowl z ananase
- 139 Batoniki z granolą
- 140 Smarowidło migdałowe

145**Na słono**

辛い物

- 146 Frytki z awokado z dipem twarożkowym
- 149 Placki szpinakowe z wędzonym łososiem
- 150 Sałatka zielona bogini
- 153 Zielone curry z warzywami po tajsku
- 154 Risotto z papryką i mozzarellą
- 157 Zielony ramen z kurczakiem
- 158 Wstążki z sosem kokosowym i krewetkami
- 160 Spaghetti z zielonym pesto

- 165 Indeks







Przedmowa

W ostatnich latach matcha – drobno sproszkowana zielona herbata z Japonii – podbiła serca smakoszy i miłośników zdrowego żywienia. W wielu kawiarniach napar z matchy, ale także matcha latte stały się propozycjami równie oczywistymi jak cappuccino czy latte macchiato.

Ale przecież matchę można wykorzystywać w kuchni na tyle innych sposobów! Zielony proszek podbija smak deserów, wypiekom nadaje ciekawy kolor i subtelny aromat, świetnie sprawdzi się też jako składnik pikantnych dań. A na dodatek

mielona zielona herbata to produkt o wyjątkowych właściwościach zdrowotnych, który korzystnie wpływa na organizm pod wieloma różnymi względami, w tym doskonale pobudza.

Jak widać, powodów, by zacząć kulinarną grę w zielone, jest pod dostatkiem. Poniższe przepisy są na tyle różnorodne – od błyskawicznego smoothie z matchą, przez wyborne zielone brownie, aż po spaghetti z pesto z dodatkiem matchy – że można wśród nich znaleźć coś na każdy gust i każdą okazję. Życzymy udanej kulinarnej zabawy!

Zielony ideał

Wszyscy mówią o matchy! Ale czy wiemy, skąd właściwie pochodzi i co czyni ją tak wyjątkową, choć przecież, podobnie jak wszystkie inne zielone, czarne i białe herbaty, pozyskiwana jest z krzewu herbacianego (*Camellia sinensis*)?

SMAK PERFEKCJI

Choć matcha pierwotnie wywodzi się z Chin, to Japończycy uczynili ją tym, czym jest obecnie. W ciągu stuleci udoskonalali metody uprawy, produkcji i przygotowywania herbaty, zmieniając ją w prawdziwy delikates.

UPRAWA I PRODUKCJA

Aby sadzonki herbaty wytwarzały szczególnie dużo chlorofilu, czyli obecnego w liściach zielonego barwnika, pola herbaciane ocienia się przed zbiorami za pomocą mat, plandek lub siatek. Wskutek zacieniania herbata wykształca też słodkawe nuty zamiast goryczkowych. Zyskuje również bardziej intensywny aromat. Liście zbiera się ręcznie, we wczesnych godzinach porannych, kiedy zawartość chlorofilu jest najwyższa. Na dodatek zrywa się wyłącznie delikatne górne listki. Tuż po zbiorze poddaje się je działaniu pary, a następnie suszy, aby jak najlepiej zachować intensywnie zielony kolor.

Po wysuszeniu blaszki liściowe oddziela się od ogonków i zgrubiałych nerwów i wreszcie ostrożnie miele na granitowych żarnach, rozdrabniając je na proszek. Dzięki temu zachowują wartości odżywcze i aromat – a jednocześnie proszek jest wyjątkowo drobny.

HISTORIA I ROLA W KULTURZE

Już za czasów chińskiej dynastii Tang w VII wieku n.e. matcha cieszyła się sporą popularnością. Jednak dopiero w XII wieku, gdy za sprawą buddyjskich mnichów listki herbaciane i metoda ich proszkowania trafiły do Japonii, matcha stała się tym, czym pozostaje do dziś: obiektem prawdziwego kultu. Dla mnichów zen stanowiła ona więcej niż tylko napój – używali jej do medytacji i dla dostąpienia duchowego oświecenia. Zielona herbata i jej wyjątkowo uważne przygotowanie w ramach tradycyjnej ceremonii herbacianej stały się centralnymi elementami buddyzmu zen. Ceremonia ta miała pomóc wyrwać się z pędu codzienności. Dodatkowo świeży, soczysty kolor matchy symbolizuje odnowę. Matcha uosabia też prostotę oraz czystość i przyczynia się do oczyszczenia ducha i ciała.



JAPOŃSKA CEREMONIA HERBACIANA

Ta tradycyjna ceremonia, określana terminami „chanoyu” bądź „sado”, to ważny duchowy rytuał w japońskiej kulturze.

Jego celem jest przede wszystkim nawiązanie głębokiej więzi z pozostałymi uczestnikami ceremonii, a także z sobą samym. Jest to także rodzaj ćwiczenia medytacyjnego, pozwalającego bardziej docenić chwilę bieżącą. W ramach ceremonii herbatę przygotowuje się i pije z najwyższym skupieniem i uważnością, w ściśle określony sposób. Przez cały czas zwraca się uwagę na przestrzeganie czterech zasad: harmonii, szacunku, czystości i ciszy. Rytuał ten bywa też nazywany „drogą herbaty”.

WSPARCIE DLA ZDROWIA

Matcha jest wyjątkowo obfitym źródłem polifenoli. To tzw. wtórne metabolity roślinne o silnych właściwościach przeciwutleniających, które wychwytyją w organizmie szkodliwe wolne rodniki. Warto wiedzieć, że antyoksydacyjne działanie matchy jest dwudziestokrotnie silniejsze niż jagód i aż pięćdziesięciokrotnie silniejsze niż brokułów, a przecież zarówno jagody, jak i brokuły zaliczają się do produktów o najwyższej zawartości przeciwutleniaczy. Badania wykazują, że z tego powodu matcha może obniżyć ryzyko zachorowania na choroby serca i układu krążenia oraz na niektóre rodzaje nowotworów. Oprócz tego polifenole chronią skórę przed szkodliwym wpływem promieniowania





UV i hamują stan zapalny. A i na tym nie koniec: matcha jest też bardzo bogata w stymulujący chlorofil, zawiera dużo witaminy C i beta-karotenu. Innym jej składnikiem jest kofeina, dlatego gotowy napój działa tak pobudzająco i ożywczo. W przypadku matchy pije się bowiem – w odróżnieniu od wszystkich innych rodzajów herbaty – nie tyle napar z liści, co same zmielone liście. Dzięki temu organizm wchłania szczególnie dużo cennych substancji odżywczych, a ich zdrowotne działanie może się w pełni rozwinąć.

NA DOBRY POCZĄTEK DNIA

Jeden gram herbacianego proszku zawiera blisko sześć razy więcej kofeiny niż kawa. Jeśli jednak wziąć pod uwagę ilość surowca wykorzystywanego do przyrządzenia filiżanki płynu, oba napoje mają dosyć zbliżoną zawartość kofeiny, czyli 60–80 ml na filiżankę. Różne jest jednak jej oddziaływanie na organizm: o ile kofeina z kawy działa natychmiast, o tyle ta z matchy przystępuje do pracy z pewnym opóźnieniem. Wynika to z tego, że kofeina w herbatce tworzy związki z polifenolami, dlatego uwalnia się dopiero w jelicie. W rezultacie efekt pobudzający, który jest wprawdzie łagodniejszy, ale za to bardziej długotrwały niż po kawie, można zaobserwować nie od razu. Wiele osób miało okazję zaobserwować, że po matchy nie czują się podenerwowani, a mimo to ich koncentracja wzrasta. Również osoby z wrażliwym żołądkiem z reguły lepiej tolerują zieloną herbatę niż kawę.





Tytuł oryginału: *Alles matcha*
Copyright © Edel Verlagsgruppe GmbH,
Neumühlen 17, 22763 Hamburg, www.edel.com

Opracowanie przepisów: Inga Pfannebecker, stylizacja potraw: 31 Media GmbH / Max Faber,
Hanne Schmidt – z wyjątkiem przepisów na stronach: 40, 45, 46, 48, 51, 52, 55.
Fotografia kulinarna: 31 Media GmbH / Ben Fuchs – chyba, że zaznaczono inaczej.

Pozostałe zdjęcia shutterstock.com: (s. 4–5) © Clare JoAnna Lewis, (s. 8–9) © T.Vyc,
(s. 13) © Ika Rahma H, (s. 14–15) © DenisMArt, (s. 16–17) © JingAiping, (s. 18) © Schreck Csilla,
(s. 20–21) © In Green, (s. 22, 24, 26–27) © 9919, (s. 28) © TraceyRI, (s. 41) © Kamile Kave,
(s. 42–43) © kazoka, (s. 44) © Ika Rahma H, (s. 47) © The Image Party, (s. 49) © MikalaiLipski,
(s. 50) © TraceyRI, (s. 53) © Olga Leschenko, (s. 54) © successo images; (s. 58–59) © Ika Rahma H,
(s. 76–77, 96–97) © In Green, (s. 120–121) © Mila Naumova, (s. 142–143) © hiroyuki_nakai,
(s. 162–163) © Holiday.Photo.Top, (s. 164) © P-fotography.
Zdjęcia na okładce: © Clare JoAnna Lewis, © LeviaUA; wyklejka: Olesya Kotelevska.

Copyright for this edition © by Grupa Wydawnicza Foksal, 2025
Wszelkie prawa zastrzeżone

Redaktorka inicjująco-prowadząca: Sylwia Kawalerowicz

Projekt okładki: Paulina Piorun

Kompleksowe opracowanie książki:
Agencja Wydawnicza Synergy Elżbieta Meissner
www.agencja-wydawnicza-synergy.pl

Przekład: Urszula Szymanderska
Redakcja: Beata Wieseń
Korekta i indeks: Monika Mucha
Opracowanie graficzne, skład i łamanie: Barbara Kryska
Analiza tekstu: Lingventa

WYDAWCA:
Grupa Wydawnicza Foksal Sp. z o.o.
ul. Marszałkowska 116/122, 00-017 Warszawa
tel. 22 826 08 82, 22 828 98 08
e-mail: biuro@gwfoksal.pl
www.gwfoksal.pl

ISBN: 978-83-8425-641-1
Wydanie I
Warszawa 2025
Wydrukowano w Polsce
M3631