



50 SFUMATURE DI...

MATCHA

“ Il Matcha è l'elisir degli immortali “

Eisai



MATCHA

Un po' di storia

Eisai Myoan (1141-1215), fondatore della setta Rinzai del Buddhismo Zen, ebbe fama di grande riformatore.

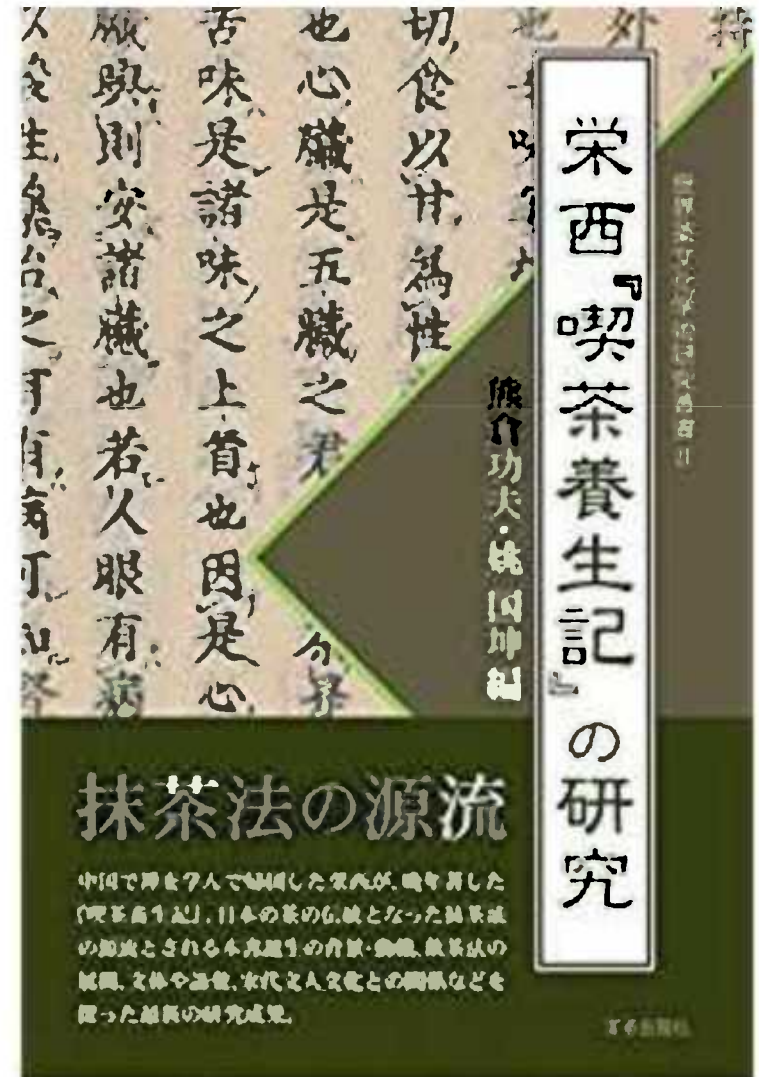
Durante l'epoca Song visse in Cina per diversi anni nel monastero del monte Tiantai. Nel tempio notò come i monaci cinesi riuscivano a meditare più a lungo, e più concentrati, grazie al consumo regolare di una bevanda costituita da polvere di foglie di tè diluite in acqua calda.



Al suo ritorno Eisai portò i semi del tè in Giappone e diede avvio alle coltivazioni della preziosa pianta.

Nel 1211 pubblicò la prima opera giapponese sul tè, Kissa Yojoki (“bere il tè per la salute”), che inizia con questa frase: “il tè è il rimedio medico e mentale definitivo e ha la capacità di rendere la vita più piena e completa”.

Eisai pensava che i cinesi vivessero a lungo e in buona salute grazie al consumo del tè, perciò incoraggiò i giapponesi a fare altrettanto.



All' inizio il tè Matcha non era esattamente come lo conosciamo oggi, si trattava di foglie di tè compresse in mattoncini da cui si raschiavano dei pezzetti da mettere in acqua calda.

Fu Soen Nagatani, nel 1738, a stabilire il “metodo di lavorazione del tè verde Uji” ancora in uso in Giappone.

Sua fu l' idea di cuocere al vapore le foglie di tè dopo la raccolta allo scopo di fermarne l' ossidazione. E' questa metodologia che conferisce al Matcha il sapore fresco e particolarmente erbaceo.



Con il passare del tempo il Matcha in Giappone acquistò sempre più notorietà, diventando prodotto apprezzato da aristocratici e samurai.

Unel XVI secolo che Sen no Rikiu (1522-1591), maestro del tè al servizio di varie personalità, perfezionò l' arte della preparazione dando vita alla "Cha No Yu", la Cerimonia del Tè tramandata fino ai nostri giorni.



La Storia del Matcha in sintesi

VIII SECOLO

Tè verde prodotto da mattoncini di tè secco molto bevuto in Cina

960-1129

Dinastia Song cinese. La macinatura del tè in polvere fine diventano popolari

1103

Viene scritto il “Chanyuan qinggui” monastico, che descrive l’ etichetta per le cerimonie del tè in Cina

1191

Il monaco giapponese Eisai Myoan porta i semi del tè dalla Cina introducendo la coltivazione e la produzione del Matcha in Giappone

1336 – 1573

Periodo Muromachi giapponese. Il Matcha diventa popolare nella classe guerriera dei Samurai

1522

Nasce Sen no Rikyu. Diventerà un grande maestro del tè e formalizzerà i rituali della cerimonia del tè giapponese (Cha No Yu)

DAL XVI SECOLO

Il Matcha e la cerimonia del tè si instaurano nella vita culturale giapponese

XXI SECOLO

Il Matcha diventa sempre più popolare in tutto il mondo ed entra nelle ricette di svariate preparazioni alimentari.

MA COSA E' ESATTAMENTE IL MATCHA ?

Matcha (抹茶) significa *tè sfregato*, tè macinato. E' una varietà di tè verde in polvere prodotta oggi in Cina, Giappone, Corea e altri paesi. La varietà più pregiata è quella prodotta in una piccola area del Giappone.

E' un tè che non viene preparato in infusione, come gli tipi di tè, ma miscelato e bevuto in sospensione.



CON CHE UTENSILI SI PREPARA IL MATCHA IN GIAPPONE ?

CHAKI o **NATSUME** – contenitore per Matcha



CHAWAN – tazza



CHASHAKU – cucchiaino dosatore



CHASEN – frullino in bamboo



CHASEN NAOSHI – supporto per frullino

CHAKIN – fazzoletto per pulizia tazza



HISHAKU – mestolo per acqua



FURO con **KAMA** – bollitore e braciere per acqua





Ci sono 2 modi per preparare il Matcha tradizionale
Usucha (leggero) e Koicha (denso)

USUCHA



Step 1

Prendere 1,5 grammi circa di Tè Matcha setacciato (1 chashaku e mezzo) e versarlo nella tazza.



Step 2

Aggiungere 40/50 ml di acqua calda (75°-85°C). Assicurarsi che l'acqua non sia bollente.



Step 3

Sbattere velocemente con il chasen fino a che non siano più presenti grumi o polvere sui lati e si sia formata schiuma sulla superficie.

Suggerimento: la maggiore velocità di sbattitura rende più schiumoso il tè



KOICHA



Step 1

Prendere 4 grammi circa di Tè Matcha setacciato (3 chashaku e mezzo) e versarlo nella tazza.



Step 2

Aggiungere 20/30 ml acqua calda (75°-85°C). Assicurarsi che l'acqua non sia bollente.



Step 3

Miscelare lentamente con il chasen fino a che non siano più presenti grumi o polvere sui lati.

N.B. la quantità di acqua è approssimativa, deve essere raggiunta la giusta densità



PERCHE' IL MATCHA COSTA PIU' DI ALTRI TE' ?



TROVERETE LA RISPOSTA CHIEDENDOV

COME SI PRODUCE IL MATCHA ?

In primavera, quando i boccioli del tè cominciano a germogliare, le piantagioni vengono quasi completamente ricoperte. Si attua la cosiddetta “ombreggiatura”.

Il processo di ombreggiatura “stressa” le piante del tè, ovvero toglie loro la luce.

In questo modo il processo di fotosintesi viene bloccato, allo scopo di aumentare il contenuto naturale dell’ amminoacido L-teanina delle foglie e prevenire lo sviluppo di tannini (responsabili di gusto amaro e astringente).

La L-teanina, inoltre, conferisce il dolce sapore umami, particolarmente ricercato nel Matcha, e conferisce una azione antistress, di rilassamento e di miglioramento della sfera cognitiva e caratteriale (in quanto assunta in combinazione con la caffeina).



COME SI PRODUCE IL MATCHA ?

Ci sono due metodi per coprire le foglie: Tana e Jikagise.

TANA

Usato nelle piantagioni grandi.
E' una gabbia elaborata che copre il campo su cui si stendono delle reti, lasciando uno spazio tra il tetto e i cespugli per consentire loro di crescere. Queste reti lasciano passare solo il 10% della luce, consentono invece a pioggia e umidità di raggiungere le piante.

JIKAGISE

Usato nelle piantagioni piccole.
E' un grande telo steso direttamente sulle piante per ombreggiarle.
Ha un effetto simile a quello del metodo TANA ma offre un minore controllo.

La raccolta delle foglie si effettua a partire dall' 88° giorno dall' inizio della primavera (Hachiju-hachiya). Nel calendario moderno, di solito, è associata alla data del 1° maggio.



COME SI PRODUCE IL MATCHA ?

Le foglie, raccolte a mano, vengono portate in azienda per essere raffinate e trasformate in “**aracha**” e poi in “**tencha**”.

Le foglie vengono subito cotte al vapore, per circa 20 secondi, allo scopo di bloccare ossidazione e fermentazione e conservare, di conseguenza, il colore brillante del Matcha.

Successivamente le foglie vengono asciugate lentamente per ridurre il contenuto in umidità. In questo stadio le foglie si chiamano “aracha” (tè grezzo).



COME SI PRODUCE IL MATCHA ?

L' aracha viene poi ulteriormente raffinato.

**Vengono rimossi i gambi, le venature
e ogni imperfezione.**



**Questo processo è ottenuto setacciando e selezionando
le foglie con una macchina che estrarre solo le foglie
color verde brillante in perfette condizioni.**

In questo modo si ottiene il “ tencha “.

**Questo prodotto sarà ulteriormente selezionato e,
quindi, avviato alla macinatura per ottenere la polvere
finissima che conosciamo come Matcha.**



COME SI PRODUCE IL MATCHA ?

Il processo di macinatura deve avvenire in ambiente controllato: temperatura fresca, senza sbalzi né umidità. Il tutto avviene al buio per mantenere il colore delle foglie.

La macinatura richiede molto tempo: per un ottimo barattolino di Matcha (30 grammi) è necessaria circa un' ora.

Il Matcha migliore è ottenuto per mezzo di macinatura in **mulino a pietra.**



COME SI PRODUCE IL MATCHA ?

Il mulino a pietra è formato da due pietre di granito, incise a mano, con motivo incrociato che spinge le foglie dall' interno delle pietre rotanti verso l' esterno.

Il “tencha” viene inserito nel foro in cima al mulino (fukumi), resta schiacciato tra le due pietre di granito che ruotano una contro l' altra, e viene macinato in particelle piccolissime.

Il granello di Matcha misura solo 5-10 micron di diametro. E' più piccolo di un granello di talco !



COME SI PRODUCE IL MATCHA ?

Il Matcha finale è sottoposto a valutazione da parte di un assaggiatore esperto per accertarsi che la qualità sia quella prevista.

Ottenuta l' approvazione, la polvere viene avviata al reparto confezionamento dove, sempre rigorosamente al buio, il Matcha viene messo sottovuoto in barattolini metallici che garantiscono freschezza e conservazione.



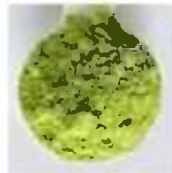
MA C' E' UN SOLO TIPO DI MATCHA ?

No, in realtà esistono vari gradi di Tè Matcha:
Kitchen, Beginner, Premium, Ceremonial,
suddivisi a loro volta in gradi di qualità



Ceremonial Grade

- Highest umami sweetness
- Best matcha taste, good vegetal flavor with lowest bitterness



Kitchen Grade

- Lower umami sweetness, higher bitterness, good for baking and sweet matcha beverages.



Premium Grade

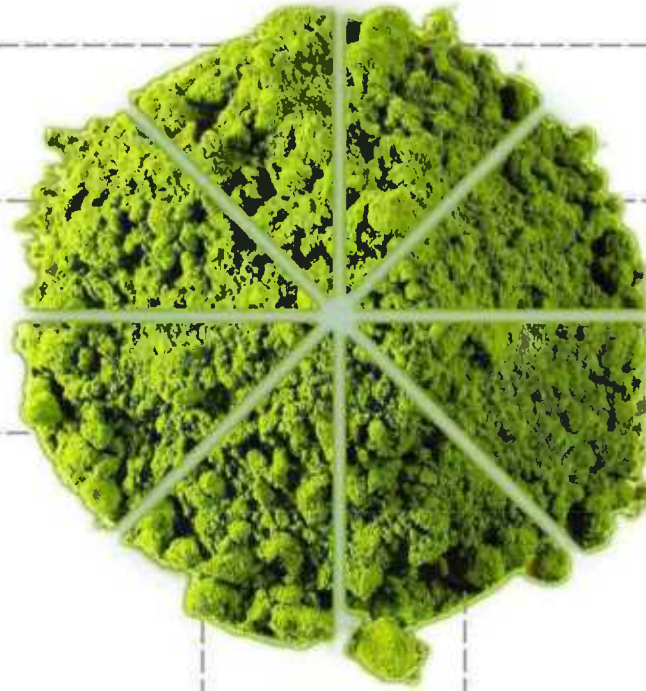
- Good matcha flavor, delicious matcha taste with low level of bitterness
- Good for everyday matcha drinks



TÈ MATCHA E I SUOI MILLE BENEFICI



8 MOTIVI PER INSERIRE IL MATCHA NELLA TUA VITA



Antiossidanti
quantità molto
più elevata
rispetto agli
altri tè verdi

Metabolismo
il consumo abituale
di Matcha aiuta il
vostro corpo a bruciare
le calorie fino a 4 volte
più velocemente

Energia
incrementa
l'energia e aiuta
ad affrontare
la giornata;
aumenta la
concentrazione

**Combatte
il Cancro**
Ottima fonte
di catechine
utili per la
prevenzione;
può ridurre il
rischio di cancro
al seno.

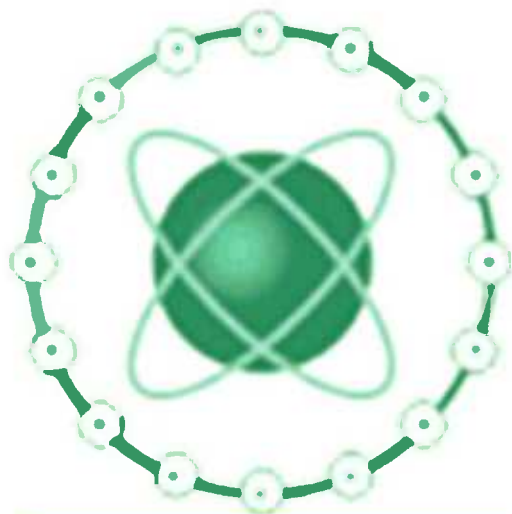
Anti-Aging
aiuta a ridurre
infiammazioni
e ossidazione
per affrontare
meglio il
passare del
tempo

**Abbassa
il Colesterolo
e combatte
il diabete**
è stato dimostrato
che il Matcha
contribuisce ad
abbassare il livello
di colesterolo
cattivo (LDL);
contrasta l'aumento
glicemico

Riduce lo Stress
l'amminoacido
L-teanina
contribuisce a
rilassare la mente

Effetto Detox
l'alta
concentrazione
di clorofilla aiuta
ad eliminare i
residui chimici
dal corpo





**LIVELLO
DI
ANTIOSSIDANTI
CONTENUTO
NEI CIBI
ESPRESSO IN
UNITA' ORAC**



Matcha



Gojiberries



Dark Chocolate



Pecans



Walnuts



Pomegranates



Wild Blueberries



Acai Berries



Broccoli



Spinach



Source: Journal of Agriculture and Food Chemistry, Lipophilic and Hydrophilic Antioxidant Capacities of Common Foods in the United States.

ELEMENTO ESTREMAMENTE VERSATILE



Dolci

Facile da usare nella preparazione di dolci



Frullati

Perfetto ingrediente per frullati e smoothies energizzanti



Latte

Ottimo con latte (meglio alternativo)



Ricette

Ingrediente aromatizzante, e riduttore di calorie, per ricette di cucina



Bellezza

Utile antiossidante per ricette di bellezza per viso e corpo



MATCHA DA BERE



sceglierlo, conservarlo e prepararlo

Non tutti i Matcha sono uguali.

Acquisto

Non acquistate Matcha sfuso.

Vista

Il vostro Matcha deve essere una polvere dal colore verde brillante e di aspetto fresco.

Olfatto

Deve avere un odore dolce, vegetale e fresco.

Tatto

Premete la polvere con un dito e trascinatela. Il Matcha di qualità sembra crema, è denso e lucido. Non deve essere granuloso e secco.

Gusto

Deve avere un gusto **umami**, dolce e corposo, non astringente né amaro.

UMAMI è il quinto gusto dopo dolce, aspro, amaro e salato. La parola deriva dall' unione di "umai"(delizioso) e "mi" (sapore). Quindi Umami significa delizioso, invitante e saporito. Si trova in cibi come il parmigiano, i pomodori, la salsa di soia, gli spinaci.

Conservazione

Il Matcha teme molto la luce perciò, una volta presa la dose, rimettete subito il coperchio al barattolino. Se la stanza dove lo riponete è calda, tenete il Matcha in frigorifero.



MATCHA vs CAFFÈ

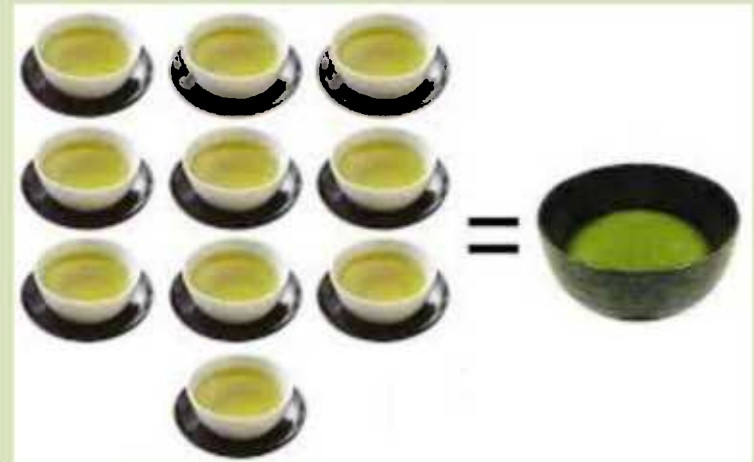


- Il Matcha contiene la L-Teanina, un aminoacido che aiuta il tuo corpo a elaborare in modo diverso la caffeina e dona alla mente uno stato di “calma vigilanza”. Anche se una porzione di Matcha fornisce meno caffeina rispetto al caffè, essa dà una spinta di **energia** senza picchi ma più duratura nel tempo. La L-Teanina migliora anche la concentrazione.
- Il Matcha ha livelli più elevati di antiossidanti. Con 1.384 unità ORAC (capacità di assorbimento radicale di ossigeno) al grammo, il Matcha è una delle migliori fonti di antiossidanti, i quali proteggono l'organismo dalle malattie e ne ritardano l'invecchiamento.
- Il Matcha stimola il metabolismo. Il Matcha aiuta a bruciare i grassi perché incrementa la termogenesi, cioè la velocità con cui l'organismo brucia le calorie.
- Il Matcha contiene catechine. Il Matcha contiene questo tipo particolare di antiossidanti, che si pensa abbiano potenti proprietà che contrastano il cancro.
- Il Matcha fornisce fibre e sostanze nutritive. Il caffè, per esempio, non include clorofilla, vitamina A o vitamina C.

La tradizione TE' MATCHA (Usucha)



MATCHA
scelta perfetta a colazione.
Una tazza di Matcha
corrisponde, in contenuto
di antiossidanti, a **10** tazze
di Tè verde classico.



MATCHA & LATTE



MATCHA LATTE

Matcha per una
persona

300 ml di latte

Miscelare gli ingredienti



MATCHA CAPPUCCINO

**Matcha,
Latte montato a schiuma**

Preparate il Matcha,
Versatevi sopra il latte
montato a schiuma



MATCHA SHAKE AL COCCO

1 cucchiaino di Matcha,

100 ml di latte scremato

2-3 palline di gelato al cocco

Latte di cocco q.b.

Scaglie di cocco (facoltativo)

Frullare il latte e il gelato.

Aggiungete il Matcha e
frullate ancora. Aggiungete il
latte di cocco regolando la
densità preferita. Frullate
ancora.

Servite con scaglie di cocco.

Nota: le caseine del latte vaccino impediscono all' organismo di assimilare totalmente gli elementi attivi



MATCHA BEVANDA DELLE STELLE

La ricetta di Gwineth Paltrow:

½ cucchiaino di Tè Matcha

1 cucchiaino di zucchero di cocco

1 pizzico di polvere di vaniglia

¼ di tazza di acqua calda

Ghiaccio

¾ di tazza di latte di mandorle

Unire Matcha, zucchero e vaniglia in una tazza.

Versare l'acqua e miscelare con il chasen.

Aggiungere ghiaccio e latte di mandorla e amalgamare.

La variante di Jessica Alba:

1 cucchiaino di Tè Matcha

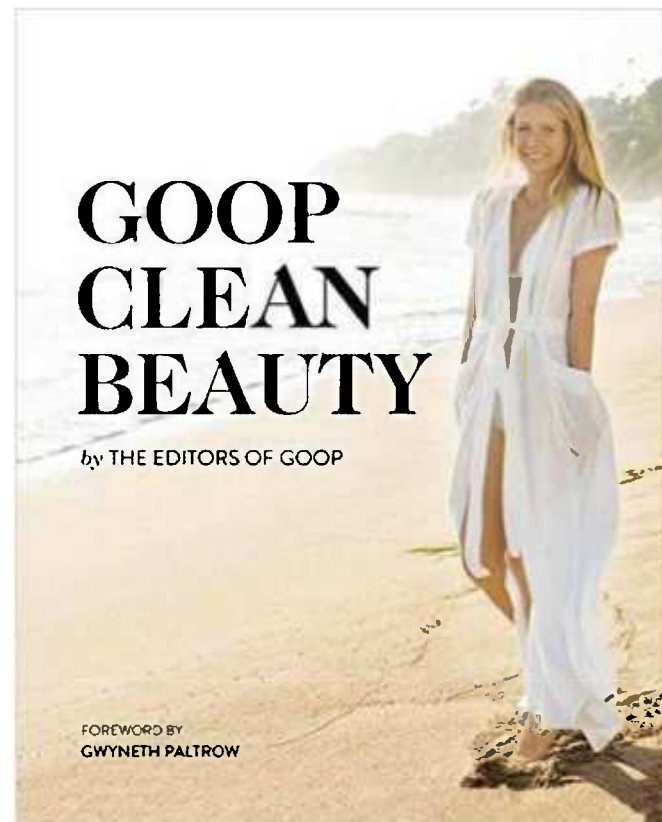
1 dose di proteine in polvere alla vaniglia (wei)

½ banana

Ghiaccio

¾ di tazza di latte a piacere

Miscelare il tutto





MATCHA
PER L' ESTATE



TE' GHIACCIATO ALLA MENTA E MATCHA (Mojito Matcha)

200 ml di acqua frizzante o naturale
1 cucchiaino piccolo di polvere di Matcha
Succo di 1 lime
foglie di menta
Miele
Cubetti di ghiaccio
Rum (facoltativo)



- Mettete nel frullatore l' acqua, il Matcha, il succo di lime, una manciata di foglie di menta , il miele ed eventualmente il rum.
- Frullate fino ad ottenere un composto omogeneo.
- Versate in un bicchiere pieno di cubetti di ghiaccio
- Decorate con un rametto di menta e una fettina di lime.



GHIACCIOLI DI YOGURT AL MATCHA

500 g di yogurt greco al miele
2 cucchiaini piccolo di polvere di Matcha
Essenza di vaniglia



- Mescolate 100 g di yogurt greco con il Matcha fino ad ottenere un composto omogeneo.
- A parte amalgamare il resto dello yogurt con l'essenza di vaniglia.
- Dividete il composto al tè in 6 stampi da ghiacciolo.
- Riempite gli stampi con il composto alla vaniglia.
- Infilate un bastoncino al centro di ogni ghiacciolo e mettete in freezer per alcune ore.

N.b. è possibile usare yogurt di soia per una versione senza latticini.

Gelato al Tè Matcha (Matcha Aisu)

150 ml di Latte

2 cucchiaini di Tè Matcha

200 ml di Panna fresca

2 tuorli d' uovo

50 grammi di zucchero



In una ciotola sciogliete il Tè Matcha nel latte.

In un'altra sbattete i tuorli con lo zucchero, fino a farli diventare chiari e spumosi.

Unite ai tuorli la panna fresca, senza montarla.

Aggiungete il latte e amalgamate bene il tutto.

Versate la miscela nella gelatiera e proseguite secondo le indicazioni di lavorazione.

N.b. se non avete la gelatiera: versate il gelato in un contenitore di plastica e sistematelo in freezer, per almeno 4 ore, avendo cura di mescolarlo ogni mezz'ora per avere un risultato cremoso.

MATCHA IN CUCINA



2 IDEE SEMPLICI PER INIZIARE

Burro verde al Tè Matcha

2 cucchiaini di matcha, 20 grammi di burro, sale
Una semplice ricetta per preparare del burro aromatizzato da usare per guarnire o cucinare; da provare con il pollo.

PREPARAZIONE

Fate sciogliere il burro. Aggiungete il Matcha e il sale e amalgamate bene.

Sale verde al Tè Matcha

½ cucchiaino di Matcha, 2 cucchiaini di sale marino
Un modo geniale per aggiungere colore ai piatti. Ottimo sulle uova al tegame.

PREPARAZIONE

Mescolate gli ingredienti per pochi secondi con un robot da cucina.



A COLAZIONE CON BISCOTTI SABLE' AL TE' MATCHA



150 g burro
(temperatura ambiente)
100 g zucchero a velo
245 g farina
5 g tè Matcha
40 g di uova

BISCOTTI SABLE' AL TE' MATCHA

circa 20 biscotti

1. In un'ampia ciotola amalgamate il burro morbido con lo zucchero a velo e il Tè Matcha.
2. Rompete un uovo, sbattetelo con una forchetta, pesatene 40 grammi e unitelo al composto di burro e zucchero.
3. Aggiungete la farina.
4. Appena sarà stata assorbita dal resto degli ingredienti smettete di lavorare l'impasto.
5. Formate un cilindro del diametro di circa 4 centimetri, avvolgetelo nella pellicola trasparente e fatelo rassodare in frigorifero per almeno due ore (più rimane in frigorifero meglio è).
6. Quando l'impasto si sarà rassodato tagliate delle fettine spesse tre millimetri con un coltello con la lama liscia e disponetele ben distanziate tra loro sopra una teglia foderata di carta forno.
7. Cuocete in forno per 12-15 minuti a 180 gradi.
8. Sfornate i vostri biscotti e lasciateli raffreddare completamente prima di toglierli dalla carta forno.

N.b. se preferite date ai biscotti una forma particolare usando delle formine.

UNO SPUNTINO CON BARRETTE FITNESS AL MATCHA

Per 8 -10 barrette

Olio di cocco

175 g di datteri senza nocciolo

75 g di mandorle

1 cucchiaino e ½ di Tè Matcha

30 g di semi di lino

1 cucchiaino di essenza di
vaniglia

75 g di fiocchi di avena

Cocco in scaglie



1. Ungete con un po' di olio di cocco una pirofila (o tortiera) e rivestitela con carta da forno.
2. Fate fondere 2 cucchiaini di olio di cocco in un pentolino a fuoco basso.
3. Mettete in un robot da cucina i datteri, le mandorle, un cucchiaino di Tè Matcha, i semi di lino, l'essenza di vaniglia, l'olio di cocco fuso e riducete in purea.
4. Unite i fiocchi di avena (*se il composto è troppo appiccicoso aggiungete ancora un po' di avena*).
5. Versate la purea nella pirofila e compattate fino ad ottenere una altezza uniforme.
6. Cospargete con le scaglie di cocco e il Matcha rimanente.
7. Livellate con una spatola.
8. Mettete a solidificare il composto in frigorifero.
9. Tagliate a barrette

N.b. le barrette possono essere conservate in contenitore a chiusura ermetica in frigorifero.

A PRANZO CON GNOCCHI AL MATCHA con salsa all' arancia e salvia

Ingredienti

350 g di patate rosse
150 g di farina
1 cucchiaino di Tè Matcha
6 foglie di salvia
50 g di burro
Succo di 1 arancia
Sale e pepe nero
Parmigiano
Erba cipollina



GNOCCHI AL MATCHA

con salsa all' arancia e salvia

1. Lessate le patate per una mezz'ora, poi sbucciatele e schiacciatele con lo schiacciapatate.
2. In una ciotola mettete le patate, il Matcha e un pizzico di sale, mescolate bene e aggiungete la farina.
3. Impastate bene e aggiungete la farina che serve per avere un composto modellabile.
4. Fate dei salsicciotti di circa 2 centimetri e poi tagliateli a tocchetti.
5. Preparate la salsa: fate fondere il burro in una padella a fuoco basso; aggiungete la salvia e lasciatela aromatizzare per circa 1 minuto; unite il succo d' arancia e salate e pepate a piacere; togliete le foglie di salvia.
6. Cuocete gli gnocchi in abbondante acqua salata.
7. Scolate, condite con la salsa e concludete il piatto con Parmigiano e un po' di erba cipollina tritata.

NUOVI SAPORI CON SARDINE AL TE' MATCHA

8 sardine
750 ml di acqua
100 ml di vino bianco secco
4 g di tè matcha
½ limone
q.b. olio extravergine
q.b. timo
q.b. alloro
q.b. rosmarino
q.b. sale
q.b. pepe



SARDINE AL TE' MATCHA

1. Fate un brodo versando in una pentola l'acqua, il vino bianco, la buccia del limone, il timo, l'alloro, il rosmarino, un pizzico di sale ed uno di pepe e fate bollire per circa 15 minuti.
2. Lavate ed asciugate i filetti di sardina, precedentemente eviscerati e privati delle lisce.
3. Filtrate il brodo e versatelo in una padella, portatelo a bollore, toglietelo dal fuoco.
4. A questo punto mettete nella padella 4 filetti di sardina alla volta e lasciateli a bagno per 3 minuti.
5. Toglieteli dalla padella con una spatola per evitare che possano rompersi e poneteli in un piatto.
6. Unite in una ciotola 3-4 cucchiaini di olio extravergine e il tè matcha e amalgamate fino ad ottenere una salsa priva di grumi.
7. Spennellate le sardine con la salsa di olio e matcha e fate riposare in frigo per almeno 2 ore, poi servite con pane caldo e burro.

FINE CENA CON MATCHAMISU'

Ingredienti per 6 persone

300 ml di acqua calda

2 cucchiaini di matcha

4 cucchiiai di zucchero

3 uova

500 g di mascarpone

2 cucchiiai di Tè Matcha (più un pò per spolverizzare)

1 confezione di savoiardi



MATCHAMISU'

1. Riscaldare l'acqua e sciogliete due cucchiaini di tè Matcha così da creare la bagna per i savoiardi.
2. Mettete da parte e, separati i tuorli dagli albumi, montate quest'ultimi a neve ferma.
3. Montate anche i tuorli con 4 cucchiaini di zucchero.
4. Aggiungete il mascarpone, il tè Matcha rimanente e gli albumi precedentemente montati.
5. Mescolate fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo.
6. Inzuppate i savoiardi con il té precedentemente preparato e disponeteli per bene sul fondo della teglia.
7. Passatevi sopra uno strato di crema e, quindi, un altro strato di biscotti.
8. Concludete con uno strato di crema e una spolverata di tè Matcha in polvere.
9. Lasciate riposare in frigorifero per almeno 4 ore prima di servire.

MOMENTO GOLOSO

con

Cheese Cake al Tè Matcha

1 cucchiaino di gelatina in polvere
1/4 tazza d'acqua
180 g di mascarpone
(o Philadelphia)
1/3 tazza di yogurt
1/4 di tazza di zucchero
1/4 di tazza di panna
1 cucchiaino di Tè Matcha



Per la base:

1 pacchetto di biscotti secchi
3 cucchiaini di burro
1 cucchiaino di zucchero
150 ml di Latte
2 cucchiaini di Tè Matcha
200 ml di Panna fresca
2 tuorli d'uovo
50 grammi di zucchero

Cheese Cake al Tè Matcha

1. Sbriciolate i biscotti e mescolarli con il burro fuso e lo zucchero in una ciotola.
2. Stendete il composto sul fondo di una tortiera rotonda di circa 20 cm. schiacciando bene con un cucchiaino.
3. Lasciate raffreddare in frigorifero.
4. Mescolate il mascarpone e lo zucchero in una ciotola grande.
5. Aggiungete lo yogurt, la panna e mescolate fino a che risulti ben amalgamato.
6. Diluite il Tè Matcha in 3 cucchiaini di acqua calda.
7. Aggiungete il Matcha nel composto.
8. Mescolate la gelatina in poca acqua e fatela sciogliere riscaldandola.
9. Aggiungetela al riempimento e mescolate bene il tutto.
- 10.. Versate il ripieno sulla base di biscotti in modo uniforme.
11. Mettete la torta in frigorifero per almeno 3 ore.



MATCHA E BELLEZZA

Il tè Matcha si presta facilmente anche alla realizzazione di rimedi di bellezza fai da te, in particolare maschere per il viso e per il corpo. Le vitamine, i minerali, i polifenoli e gli antiossidanti contenuti nel Matcha sono utili alla nostra pelle, soprattutto l'EGCG ([epigallocatechina gallato](#)), che aiuta a ridurre l'infiammazione e a proteggere la pelle dai radicali liberi, migliorando l'elasticità cutanea e contrastando l'invecchiamento precoce.

Maschera Matcha e miele

1 cucchiaino di Tè Matcha; 1 cucchiaino di miele grezzo, preferibilmente biologico.

Mescolare bene insieme in modo da ottenere un impasto omogeneo.

Il miele è un antibatterico naturale e migliora l'idratazione cutanea.

Applicazione : stendere il composto su viso e collo esercitando piccoli movimenti circolari e massaggiando la pelle. Lasciare in posa per 15 minuti circa. Rimuovere con un panno pulito caldo-umido.

Maschera Matcha e Yogurt

1 cucchiaino di Tè Matcha; 1 cucchiaino di yogurt bianco con fermenti lattici vivi.

Mescolare bene insieme in modo da ottenere un impasto omogeneo.

Una maschera ricca di antiossidanti e probiotici che aiuta a ristabilire l'equilibrio del microbioma cutaneo.

Anche in questo caso, applicare il trattamento massaggiandolo su viso e décolleté, e tenere su per 15-20 minuti prima di lavarlo via con l'acqua tiepida.

Maschera Matcha semplice

1 cucchiaino di Matcha, acqua q.b.

Mescolare il matcha con quel tanto di acqua necessaria per ottenere un composto spalmabile.

Se si ha la pelle secca, mescolare il Matcha con un olio vegetale a scelta. Gli oli d'oliva, di cocco, di jojoba e di ricino sono generalmente delle ottime opzioni.



IL SIGNORE DEL TE'

Tea & Coffee Store

Uno dei primi negozi del tè in Italia