

Walter Glück Matcha

Leseprobe

[Matcha](#)

von [Walter Glück](#)

Herausgeber: Kneipp-Verlag



<http://www.unimedica.de/b15648>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Matcha – vom Schattendasein ins Rampenlicht	6
Die Neuentdeckung von Matcha	7
Das Geheimnisvolle des Schattendaseins – was durch den Lichtentzug passiert	7
Grüntee – mehr als ein Anregungsmittel	10
Grüntee – der Saubermacher	11
Katechine – die Wunderstoffe von Matcha	11
Was uns an- oder aufregt – Koffein oder Tein?	12
Worin sich Grüntee von Schwarztee unterscheidet	14
Weitere Inhaltsstoffe von Grüntee	14
Japanischer Grüntee – eine eigene, kleine Welt	16
David gegen Goliath	17
Japanische Teesorten	18
Was den Geschmack ausmacht – ein raffinierter Cocktail	20
Matcha und Umami	20
Woran man guten Tee erkennt	22
Die Kunst des Meisters – von Hand gefertigter Tee	23
Vom Blatt zum fertigen Produkt – harte Arbeit	23
Wie man als Laie Qualität erkennt – was Profis verraten	24
Praktische Hinweise	25
Chanoyu – die Teezeremonie	28
Tee zelebrieren – die Teegesellschaft	29
Das Teehaus	29
Die Teezeremonie heute	31
Japanischer Grüntee – eigentümlich wie japanische Musik	32
Sich auf den japanischen Teegeschmack einlassen	33
Wie Tradition prägt	34
Die optimale Zubereitung von japanischen Blatttees	34
Die richtige Menge macht's	35
Grüntee essen – eine neue Dimension	35
Wie das Aroma am besten zur Geltung kommt	35
Grüntee und Verträglichkeit – keine Wirkung ohne Nebenwirkung?	36
Milch und Zucker – nur eine Geschmacksfrage?	36
Grüntee in der Gastronomie	36
Tee und Biorhythmus	36
Matcha – die Krone der Teeschöpfung	38
Uji – die Wiege von Matcha	39
Nur die Spitze ist spitze	39
Matcha schmecken	41
Qualitäts- und Preisunterschiede bei Matcha	41
Matcha richtig zubereiten	42

Wie Matcha wirkt – ein biochemisches Meisterwerk der Natur	44
Oxidation – das „Rosten“ der Zelle	45
Wodurch freie Radikale entstehen	46
Wie die freien Radikale bekämpft werden können	47
Viel hilft nicht viel	47
Was Matcha einzigartig macht	50
1. Einzigartig – die Geschichte	51
2. Einzigartig – die Qualität des Rohstoffes	51
3. Einzigartig – die Gesamtheit der zusammenwirkenden Bestandteile	51
4. Einzigartig – die Zubereitung, die alle Wirkstoffe verwertbar macht	52
5. Einzigartig – ein Heilmittel ohne Nebenwirkung	52
6. Einzigartig – die puristische Form des Genießens	53
7. Einzigartig – die konzentrierte Wirkung	53
8. Einzigartig – wie man Matcha im Hausgebrauch zelebriert	53
Heilmittel Matcha – wo es am besten hilft	54
„Die Dosis macht das Gift“ – auch bei Grüntee	55
Die gesundheitlichen Wirkungen im Detail	55
Matcha für die Welt – die Zukunftsperspektive	62
Matcha und Krebs – die Zukunftshoffnung	63
Matcha-Tee in Kapselform	64
Homöopathie und Matcha	64
Matcha im Teeladen – o weh!	64
Matcha als Lifestyle-Getränk	64
Genug Matcha für die Welt?	65
Matcha – die genussvolle Seite	66
Gesunde Rezepte mit Matcha – ein Widerspruch?	67
Exotischer Garnelensalat an Matcha-Schaum	68
Frischer Schafkäse an Matcha	70
Geräucherte Rinderzunge mit Matcha	72
Himmlicher Avocado-Dip	74
Fenchel mit Nuss-Matcha	76
Matcha-Bruschetta	78
Zweierlei Lachs an Matcha-Schaum	80
Matcha-Brennnesselrahmsuppe mit Räucherlachsrose	82
Grüne Matcha-Suppe	83
Grünes Matcha-Hühnercurry	84
Matcha-Nudeln	85
Überbackene Matcha-Mangoldrouladen	86
Matcha-Lauch-Risotto	88
Millefeuille von Gänseleber und Birne mit Matcha-Tee	89
Frische Früchte mit Teemarinade	90
Matcha-Hirse-Kraftbrei	92
Matcha-Gewürzbrot	93
Grünes Matcha-Brot	94

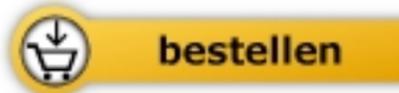


Walter Glück

[Matcha](#)

Das gesunde Grüntee-Wunder

96 Seiten, geb.
erschienen 2011



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de