

VERY MATCHA



Louise Cheadle
e Nick Kilby

un tè supereroe: che cos'è,
come si beve, ricette e tanto altro

Sommario

6	Introduzione	50	Ricette con il matcha
8	La storia del matcha	54	Bevande
20	La produzione del matcha	68	Colazione
32	I benefici per la salute	84	Spuntini
42	Il matcha oggi	98	Piatti principali
		122	Torte e biscotti
		138	Dessert
		158	Indice
		160	Ringraziamenti



INTRODUZIONE

Benvenuti nel nostro libro interamente dedicato al matcha. Siamo Louise Cheadle e Nick Kilby, fondatori di teapigs e grandi fan di questo supereroe tra i tè.

"Che cos'è il matcha e perché fa tanto bene?", si potrebbe chiedere. Il matcha è un tè verde dai superpoteri prodotto esclusivamente con foglie di tè verde e contenente catechine, i flavonoidi naturali di questo tè. Il matcha migliore viene dal Giappone ed è coltivato all'ombra prima di essere ridotto a una polvere fine.

Dal punto di vista nutritivo, bere matcha equivale a bere dieci tazze di tè verde comune: ecco perché lo chiamiamo tè verde dai superpoteri. Una dose giornaliera di matcha naturale vi darà un sacco di vitalità, ne siamo convinti!

Uno dei motivi per cui il matcha è così salutare sta nel fatto che i cespugli di tè sono coltivati in piena ombra, così da aumentare il contenuto di clorofilla (la sostanza verde brillante). Le foglie si raccolgono a mano e si rimuovono gambi e venature, lasciando solo la parte migliore e più succosa, che poi si macina per ottenere una polvere finissima, dal colore verde acceso e ricca di nutrienti.

Un altro motivo per cui il matcha fa tanto bene è il modo in cui lo si assume. Dopo aver bevuto il comune tè verde se ne buttano le foglie, il che è un po' come bollire gli spinaci, buttarli e bere l'acqua: si assimilerà qualche elemento nutritivo, ma sarà eliminata la parte migliore. Con il matcha si ingeriscono tutte le foglie del tè e perciò si consuma fino all'ultimo granello delle loro sostanze benefiche.

Si pensa che il matcha fornisca energia a rilascio lento, che dura per tutto il giorno e al tempo stesso mantiene tranquilli, vigili e attenti. Ecco perché gli studenti giapponesi lo bevono quando ripassano per gli esami e i monaci buddhisti per mantenersi calmi e concentrati durante le ore di meditazione.

Il matcha è un ingrediente molto versatile: può essere bevuto caldo, ma anche mescolato con succhi, latte, acqua fredda o addirittura trasformato in cocktail alcolici o analcolici. Essendo in polvere, può essere usato anche in cucina per qualsiasi

preparazione, dalla granola per la colazione ai piatti al salto, dalle torte ai dessert; basta guardare la sezione delle ricette da pag. 50 per avere tantissime idee per inserire il matcha nella dieta quotidiana.

Questo libro è un'introduzione al matcha. Vi abbiamo trattato le sue origini, la sua importanza nella cerimonia del tè giapponese, le odierne modalità di produzione e di consumo, i motivi per cui è amato e i suoi numerosi benefici per la salute. Abbiamo aggiunto anche una vasta selezione di ricette, così che possiate assaporare il matcha a ogni pasto, includendo pietanze dolci e salate, spuntini e un'ampia gamma di bevande.

Abbiamo incluso il matcha nella nostra gamma di tè nel 2008. All'epoca non si trovava facilmente nel Regno Unito, ma noi l'adoravamo e sapevamo che anche altri l'avrebbero apprezzato (una volta capito che cosa fosse!). Dopo aver preso il miglior matcha verde brillante che potessimo trovare, lo abbiamo inserito in una scatolina bizzarra con il nostro logo dell'omino del matcha (Mr Nishio). Abbiamo quindi portato la scatola da Selfridges, a Londra, dove è stato messo in vendita più che volentieri.

Il matcha non ha avuto un successo immediato con i clienti di teapigs e abbiamo lavorato sodo per comunicare a sempre più persone il potere del nostro prodotto, la sua strabiliante versatilità e il modo in cui fa sentire super. Ora abbiamo matcha in barattoli grandi e piccoli, in bustine singole e miscelato in bevande pronte. Ogni anno indichiamo una sfida del matcha, ricevendo una grandiosa risposta da parte dei nostri clienti su quanto si sentano ricchi di energia.

Consumiamo matcha ogni giorno non solo perché è buono, ma perché è potente, naturale e ricco di nutrienti. Inoltre amiamo la storia affascinante che sta dietro a questo tè verde brillante e il modo unico in cui lo si produce. Speriamo che il nostro libro ispiri anche voi a consumare matcha ogni giorno.

Louise *Nick*

LA CERIMONIA

1

L'ospite è accolto con un inchino dal padrone di casa al cancello d'ingresso. L'entrata può essere bassa, in modo da rendere obbligato l'inchino.

2

L'ospite si lava le mani in un lavello di pietra e si toglie le scarpe prima di entrare nella casa da tè. Quest'ultima è un'abitudine comune in tutte le case e negli edifici tradizionali giapponesi.



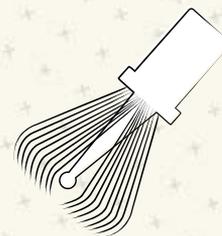
3

Il vaso del tè, il cucchiaino dosatore e la ciotola vengono ripuliti con un gesto simbolico di purificazione degli utensili.



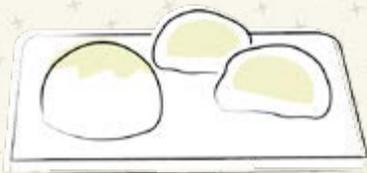
4

Il padrone di casa trasferisce il matcha nella ciotola con il cucchiaino dosatore e poi vi aggiunge l'acqua calda da un bollitore usando un mestolo di bambù. Il tutto è mescolato con una frusta di bambù.



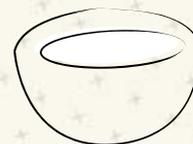
5

Si offre all'ospite il tè matcha appena preparato, mettendoglielo davanti. L'ospite dovrebbe ringraziare educatamente il padrone di casa chinando appena la testa.



6

La ciotola dovrebbe essere tenuta con la mano sinistra e portata alle labbra con la destra. Se c'è più di un ospite, il primo pulisce la parte da cui ha appena bevuto e passa la ciotola al successivo, che berrà dalla stessa parte del primo: questo gesto dovrebbe simboleggiare il legame tra tutti coloro che partecipano alla cerimonia.



7

Durante una cerimonia completa sarà servito un piccolo pasto, mentre nelle versioni più brevi si offrirà un dolcetto all'inizio.

Limonata al matcha

Questa bevanda, una delle nostre preferite per pranzo, è stata creata in un caldo giorno d'estate a Brooklyn, New York. Arricchita da limone, agave e matcha, è un tonico splendidamente acidulo e fresco.

PER 1

*½ cucchiaino di polvere di matcha
un goccio di sciroppo d'agave
succo di 1 limone spremuto
al momento
200 ml d'acqua frizzante
o selz
una manciata di cubetti di ghiaccio
per servire
4 foglie di menta per servire*

- 1 Mescolate la polvere di matcha e lo sciroppo d'agave in una brocca fino a ottenere una pastella.
- 2 Quando la polvere di matcha è sciolta, aggiungete il succo di limone e l'acqua.
- 3 Sbattete bene, poi versate in un bicchiere alto pieno di ghiaccio e servite con qualche foglia di menta.



Insalata di salmone al matcha, broccoli e ceci



"Questa deliziosa insalata unisce il salmone e i suoi grassi omega-3 al matcha, ricco di flavonoidi: due ingredienti che promettono bene come *brain food* e che sono potenzialmente in grado di tenere alla larga il declino cognitivo".

PER 2

PER IL SALMONE

200 ml d'acqua, più 1 cucchiaio
per la pasta

una pizzico di peperoncino
a scaglie

½ cucchiaino di pepe nero
in grani

½ limone tagliato a fettine sottili
1 cucchiaino di polvere
di matcha

50 ml di mirin

2 filetti di salmone con la pelle,
ciascuno di circa 125 g

PER L'INSALATA

8 gambi di broccoletti

2 fette di limone

4 manciate di foglie di spinaci

1 lattina di ceci da 400 g scolati
e sciacquati

4 cipollotti tritati

PER IL CONDIMENTO

4 cucchiaini di nam pla (salsa
di pesce thai)

½ cucchiaino di polvere
di matcha

succo di 2 lime

2 cucchiaini di salsa chili dolce

1 peperoncino rosso bird's eye
thailandese tagliato a dadini

PER SERVIRE

spicchi di limone (facoltativo)

1 Cuocete il salmone in umido. Versate l'acqua dosata in una padella grande, profonda e con il coperchio, poi aggiungeteci il peperoncino a scaglie e il pepe nero in grani. Portate a ebollizione su fuoco alto, poi abbassate la fiamma e metteteci le fette di limone.

2 Nel frattempo aggiungete il matcha a 1 cucchiaio d'acqua calda (non bollente) in una ciotolina o in un vasetto e sbattetelo per ottenere una pasta.

3 Aggiungete la pasta di matcha all'acqua in ebollizione e mescolate finché è miscelata. Unite il mirin, poi mettete in padella il salmone, con la pelle verso il basso. Chiudete con il coperchio e cuocete per 8 minuti, poi tirate fuori il salmone e buttate il liquido di cottura.

4 Nel frattempo portate a ebollizione un po' d'acqua in una pentola per la cottura a vapore e cuocete al vapore i broccoletti con le fette di limone nella parte superiore della pentola per 7 minuti, poi togliete dal fuoco.

5 Per preparare il condimento, emulsionate metà del nam pla con la polvere di matcha in una ciotola grande. Poi aggiungete il resto degli ingredienti del condimento e mescolate bene.

6 Per preparare l'insalata, dividete gli spinaci, i ceci e i cipollotti in due piatti da portata, poi disponeteci sopra i broccoletti al vapore e buttate le fette di limone.

7 Versate il condimento sull'insalata, tenendone da parte un po' per bagnare il salmone. Riducete il salmone a scaglie, buttando la pelle e controllando che non ci siano lisce, poi mettetelo sull'insalata e versateci sopra il condimento rimasto. Se volete, servite con gli spicchi di limone.



INDICE

A

agrumi 66
Akatsuki-no-chaji 19
alcolici al matcha 46, 47
amminoacidi 25, 26, 34, 36
antiossidanti 36, 40
aracha 25, 27
attrezzatura 18
Australia 49

B

Banana bread al matcha 93
bancha, tè 25
Barrette crude con datteri e matcha 91
birra al matcha 46
birra verde 46
bistecca 107
Blondies al matcha 130
Bocconcini crudi di fudge di cocco e matcha 96
bocha 25
broccoli 102
buddhismo 10, 11-12, 13, 37, 44
burro 124

C

caffaina 25, 36, 41
calorie, bruciare 36
Camellia sinensis 22
cancro 38
cardiovascolari, patologie 38
case da tè 14, 15, 16, 17
catechine 6, 36, 38-9, 40, 41
ceci 102
cerimonie del tè 6, 11, 13, 14-19, 48
Cha no yu 11, 13, 14-19
chabako 18
Chado 14-19
chaki 18
chanoyugama 18
Chanyuan qinggui 13
chasen 18
chashaku 18
chawan 18
Cina 10-11, 12, 13, 22, 29, 30
cioccolato 58, 62, 124, 144, 147, 150
clorofilla 6, 25, 34
cocco 61, 70, 96, 129, 151
Cocktail al matcha 66
colesterolo 38
composizione corporea 39
composta 73
concentrazione 36-7
conservare il matcha 18, 52
Cookies con uvetta, avena e matcha 137
cottura al vapore 13, 24, 27
Croissant al matcha 78-9

Crostata al cioccolato e matcha 144
cuore, salute del 38
curcuma 116
Curry verde thai al matcha con gamberi 115

D

datteri 91
diabete 39
dora 18
Doughnut al matcha 132

E

EGCG (epigallocatechina gallato) 36, 38, 40, 41
Eisai, Myōan 10-13
energia 36-7

F

fagiolini 113
Fairy cakes al matcha e cocco 129
fiocchi d'avena 72, 137
Fizz alla menta 66
flavonoidi 6, 36
Frappé con latte di mandorle e matcha senza latticini 61
Frullati al matcha 70-1
Frullato alla vaniglia e nocciole 70
Frullato per colazione al cocco 70
Frullato senza latticini 70
frutti rossi 56, 74
fukumi 27

G

gamberetti 104
gamberi 115
Gelato al cocco e matcha 151
Gelato al matcha con gocce di cioccolato 150
genmaicha 24-5
Germania 49
Ghiaccioli di yogurt al matcha 156
Giappone 10, 11-13, 22, 29, 30
vedi anche cerimonie del tè e tè verde
glucosio nel sangue 39
Gnocchi al matcha con salsa all'arancia e salvia 108
Goggins, Aidan 38-41
Granola matcha e frutti rossi 74
guacamole 118
Gyokuro Tamahomare 25

H

hachi 18
hachiju-hachiya 25, 26
Hatsugama 19
Hojicha 25
Hong Kong 49

I

ichi-go ichi-e 14
Ikeda, Kikunae 45
Il frullato verde 71
Insalata di noodles e bistecca con matcha 107
Insalata di quinoa con condimento al peperoncino e matcha 100
Insalata di salmone al matcha, broccoli e ceci 102
Insalata satay di gamberetti al matcha 104
invecchiamento 36
Italia 49

J

jikagise 25, 26
Jikyaki 19
Jōō, Takeno 11
Jukō, Murato 11

K

kama 18
Kuchikiri-no-chaji 19
Kukai 12
kukicha 25
kuromoji 18
Kyaku 19

L

L-teanina 12, 25, 26, 36, 41
latte di mandorle 58, 61
Limonata al matcha 64

M

Macarons al matcha 134-5
maestri del tè 11, 12, 14, 15, 16, 18
Magnifico succo verde 56
Maiale al salto con soba al matcha 120
Marshmallow al matcha 94
Martini verde 66
matcha 24
benefici per la salute 6, 32-41
bere matcha 44
come ingrediente 44-7
differenze tra matcha e tè verde 28
la sfida del matcha 53
matcha e cucina giapponese 44-5
matcha rosso 29
ottimizzare l'assunzione di matcha 41
prepararlo nel modo tradizionale 52
produzione del tè matcha 12-13, 20-31, 34
qualità 13
sapore 24, 28, 44, 45, 52
scegliere, conservare e preparare il matcha 52
storia del matcha 8-13, 38
Matcha latte al cioccolato bianco 58
Matcha latte di mandorle 58

Matten, Glen 38-41
mela 56
menta 65, 66
Milkshake al cioccolato bianco
e matcha 62
Milkshake con matcha alla vaniglia 62
Minicheesecake al matcha 142
mirtilli 73
Mochi con gelato al matcha 155
Mocktail agli agrumi 66
Mousse di cioccolato bianco
al matcha 147
Muffin per colazione al matcha 76
Myōe 12

N

Nagatani, Soen 12, 24
Nagori-no-Chaji 19
neriko 18
Nishio 28, 29, 30
Nobunaga, Oda 11
nocciole 70
noodles 107

O

oolong, tè 11, 22
ossa, salute delle 39
ossidazione dei grassi 36, 39, 40
osteoporosi 39

P

pak choi 110
Palline al pistacchio e matcha 90
Pancake al matcha con sciroppo
d'acero 80
paste lievitate al matcha 46
patatine al matcha 47
pelle, danni alla 36
pepe 116
peperoncino 100
pesca 56
peso 39
Piatto unico di pollo, curcuma, matcha
e pepe 116
pistacchio 90
polifenoli 36
pollo 116, 118
Pollo messicano con guacamole
al matcha 118
popcorn, tè al 25
"Porridge" al matcha 72
pressione sanguigna 38
Pretzel al matcha 88
produttori di matcha 30
produzione del matcha 20-31, 34
pu-erh 11

Q

quinoa 100

R

raccolta 22, 24, 25, 26
rametti, tè di 25
Regno Unito 49
Rikyū, Sen no 11, 13, 14, 15
rooibos 29
Rotolo farcito al matcha 126
Ruanda 22

S

Sado 14-19
Saga 12
Saichō 12
salmone 102
salsa all'arancia 108
salute, benefici per la 32-41
salvia 108
Samurai, classe dei 12, 13
sciroppo d'acero 80
semi di chia 86
Semifreddo al matcha 148
Sencha 12, 24, 25
shiitake 110
Shokyaku 19
Singapore 49
Sirt, cibi 40
sirtuine 40
sistema nervoso 40, 41
soba 120
Sōjun, Ikkyū 11
Soufflé al matcha 140
Splendido succo di frutti rossi 56
Stir-fry di shiitake, pak choi e teriyaki
al matcha 110
Succhi al matcha 56
Succo di mela e pesca 56

T

Taiwan 22
Tana 12, 25, 26
tè 12-13, 22
vedi anche cerimonie del tè, matcha,
oolong, tè bianco, tè nero, tè rosso, tè
verde, ecc.
tè bianco 22, 29
Tè ghiacciato alla menta e matcha 65
tè nero 11, 22, 38
tè rosso 11
tè verde 6, 28
benefici per la salute 38, 40, 41
estratto di tè verde 36
storia del tè verde 10
tè verdi giapponesi 24-5
vedi anche matcha
teanina 12, 25, 26, 36, 41
"Teashake" al cocco e matcha 61
tencha 25, 27, 31
tenmoku 18
teriyaki 110
termogenesi 36, 39
Tonno al wasabi con fagiolini al matcha 113

Torta al cioccolato a strati con crema
al burro al matcha 124

U

Uji 12, 24, 28, 29, 30, 47
umami, sapore 24, 26, 28, 44, 45, 52
Uova alla fiorentina al matcha 82
USA 49
uvetta 137

V

vaniglia 62, 70
Vasetti energetici ai semi di chia
e matcha 86
via del tè 6, 11, 14-19, 48

W

wasabi 113

Y

yogurt 73, 156
Yogurt al matcha con composta
di mirtilli 73

Questo libro racconta tutto quel che c'è

da sapere sul matcha, il fenomenale tè verde in polvere giapponese che chiamiamo con affetto “il supereroe dei tè”. Approfondite la storia di questo strabiliante tè verde, le fasi dell'intrigante cerimonia del tè giapponese e lo speciale metodo di coltivazione, selezione e macinatura del matcha. Ammiratene gli immensi benefici per la salute e i poteri antiossidanti, con i preziosissimi consigli di Aidan Goggins e Glen Matten, esperti nutrizionisti e autori di *Sirt. La dieta del gene magro*. Scoprirete che questa meravigliosa polvere verde si usa per aromatizzare di tutto, dal gelato ai croissant, dalla birra alle barrette di cioccolato, e potrete cimentarvi con la sfida del matcha.

Grazie a una fantastica selezione di ricette sane e di grande ispirazione (da deliziosi frullati, tè ghiacciati e cocktail, a strabilianti insalate, piatti al salto, cupcake e dessert, tutti al matcha) avrete la possibilità di gustare questo tè “supereroe” ogni giorno, a ogni pasto.

Louise Cheadle e Nick Kilby sono gli autori di The Book of Tea. Lavorano da sempre nell'industria del tè e hanno fondato teapigs nel 2006, concentrandosi su tè di eccellente qualità. Avendo girato (e bevuto) per il mondo, Nick e Louise sanno tutto dei superpoteri del matcha, il segreto meglio custodito del Giappone.

25 € IVA inclusa

ISBN : 978 88 6753 192 9



9 788867 531929



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it