

Matcha – tai vis populiarėjantis gėrimas, žaliosios arbatos rūšis, kurią, dėl unikalaus skonio, pamėgo beveik viso pasaulio žmonės. Ryškios spalvos gėrimas turi daugybę sveikatai naudingų savybių. Šiaip iš Japonijos kilusi [matcha](#) gaminama iš specialiai užaugintų ir apdorotų žaliosios arbatos lapelių. Kitaip nei kitos žaliosios arbatos, matcha vartojama kaip milteliai, sumaišyti su vandeniu. Dėl to, geriantysis gali suvartoti visą lapelį ir gaus visą spektrą maistingųjų medžiagų. Štai, ką verta apie matchą žinoti ir kodėl ją verta pabandyti patiems ar padovanoti artimam žmogui.

Matcha kilmė ir istorija

Matcha istorija mus nukeltų į Tangu dinastijos laikus Kinijoje (618-907 m.).

Šie arbatos lapeliai to meto Kinijoje buvo garinami ir formuojami į blokelių-plyteles, kad būtų lengviau transportuoti.

Vėliau šios plytos buvo sumalamos į miltelius ir suberiamos į karštą vandenį. Po poros šimtų metų, maždaug XII a. budistų vienuoliai, miltelių arbatos ruošimo metodą atplukdė iš Kinijos į Japoniją. Pastaroji, kaip žinome, dėl arbatos irgi yra pamišusi.

Būtent Japonijoje vietiniai ūkininkai išvystė matcha auginimo kultūrą bei sukūrė gėrimo ritualą. Jis buvo išstobulintas ir tapo toks, kokį žinome šiandien.

Pagrindiniu šių ritualų populiarintoju laikomas Japonijos zen budistų vienuolis *Eisai*. Jis rašė apie jos naudą sveikatai ir naudojimą meditacijoje. Laikui bėgant, matcha arbata tapo neatsiejama Japonijos kultūros dalimi, ypač dažnai sutinkama per japonišką arbatos gėrimo ceremoniją (*chanoyu*). Jame svarbu ne tik arbata, kurią geriate, bet ir atmosfera, savijauta, mintys, pagarba gėrimui, laikui bei aplinkai.

Kaip matcha yra gaminama?

Matchos gaminimo procesas prasideda likus kelioms savaitėms iki derliaus nuėmimo. Pirmasis žingsnis – arbatos augalai uždengiami bei apsaugomi nuo tiesioginių saulės spindulių. Šešėliavimo procesas suaktyvina chlorofilo gamybą, padidina aminorūgščių kiekį ir suteikia lapams sodresnę žalią spalvą.

Po derliaus nuėmimo lapai garinami, kad būtų sustabdyta fermentacija, tada džiovinami ir brandinami šaltoje saugykloje, kad sustiprėtų skonis. Paskutinis etapas – lapai sumalami į

smulkius miltelius, pagal tradiciją naudojant granito akmenis girtas.

Matcha rūšys

Matcha paprastai skirstoma į du pagrindinius tipus – ritualinę (geriamą) ir kulinarinę.

1. **Ritualinė.** Tai aukščiausios kokybės matcha, naudojama tradicinėse arbatos ceremonijose ir gėrimui gaminti. Šie milteliai gaminami iš pačių jauniausių arbatos lapelių, kurie suteikia švelnų, subtilų skonį, natūralų saldumą ir turės ryškią žalią spalvą.
2. **Kulinarinė.** Ši rūšis yra šiek tiek kartesnė ir paprastai naudojama gaminant maistą bei kepančią. Ji gaminama iš šiek tiek senesnių lapelių, kurie turi stipresnį skonį, galintį atsilaikyti prieš kitus receptų ingredientus.

Jei norite išmėginti skirtingų rūšių matcha arba padovanoti įvairius skonius kitiems, užsukite čia –

<https://pigu.lt/lt/dovanos-sventine-atributika/sventine-atributika/dovanu-pakavimo-priemones/f/all/dovanu-dezutes>.

Matcha nauda sveikatai

Matcha garsėja ne tik skoniu, bet ir nauda sveikatai. Dėl ypatingo ruošimo proceso, ji yra net didesnė nei kitų žaliųjų arbatų, kadangi suvartojamas visas lapelis. Štai keletas pagrindinių matcha privalumų:

1. **Daug antioksidantų.** Match'oje yra daug katechinų, ypač epigalokatechino galato (EGCG), kuris turi savybių, dėl kurių mažėja rizika susirgti onkologinėmis ligomis.
2. **Skatina medžiagų apykaitą.** Matcha sudėtyje esantis katechinų ir kofeino derinys gali paskatinti medžiagų apykaitą ir riebalų deginimą.
3. **Nuramina, bet ir padeda išlikti budriems.** Matcha sudėtyje yra aminorūgšties L-teanino, kuris padeda atsipalaiduoti nesukeliant mieguistumo ir gali pagerinti koncentraciją.
4. **Detoksikuoja organizmą.** Matcha sudėtyje esantis chlorofilas padeda detoksikuoti organizmą, paskatindamas organizmą pašalinti sunkiuosius metalus ir cheminius toksinus.
5. **Palaiko širdies sveikatą.** Reguliarus matcha vartojimas gali padėti sumažinti „blogą“ cholesterolio ir trigliceridų kiekį kraujyje, tad padeda širdžiai.

Kaip paruošti matcha?

Matcha paruošimas susideda iš kelių paprastų žingsnių. Svarbu viską atlikti teisingai, kad galėtumėte mėgautis gėrimo skoniu ir nauda:

1. **Paimkite matcha.** Maždaug 1-2 arbatinių šaukštelių matcha miltelių persijokite į dubenėlį, kad pašalintumėte visus gumulėlius. Geriausia tam naudoti specialų matcha rinkinuką.
2. **Įpilkite vandens.** Įpilkite nedidelį kiekį karšto vandens (ne verdančio, geriausia apie 80 °C).
3. **Suplakite.** Bambukine šluotele (*chasen*) zigzago judesiais plakite matcha, kol gausis puta.
4. **Mėgaukitės.** Jei norite, įpilkite dar karšto vandens ir mėgaukitės gėrimu.

