



TRADITIONELLE ZUBEREITUNG VON

Bio-Matcha



Die japanische Teezeremonie ist viel mehr, als edlen Tee zu genießen. Nehmen Sie sich Zeit, konzentrieren Sie sich ganz und gar auf die Zubereitung einer Schale Matcha. Nehmen Sie dabei ganz bewusst die Form der Teeschale, die Art der traditionellen Geräte und natürlich auch Farbe und Duft des Tees wahr.

Genießen Sie mit allen Sinnen und schaffen Sie sich eine kleine Oase der Wellness, auch für den Geist.

In Japan folgt die Teezeremonie jahrhundertalten Regeln und Traditionen. Wir schlagen Ihnen eine vereinfachte Form vor, die für uns Europäer leicht zu erlernen ist.

Für die perfekte Zubereitung von Matcha benötigen Sie:

- Eine Matcha-Schale = Chawan
 - einen Matcha-Besen = Chasen
 - einen Bambuslöffel = Chasaku
- besten Matcha Tee aus Bio-Anbau

1| Wärmen Sie Schale und Bambusbesen, indem Sie heißes Wasser in die Schale gießen. Stellen Sie den Besen in die Schale und lassen Sie ihn 10-20 Minuten lang einweichen.

2| Gießen Sie das Wasser ab und geben Sie mit dem Chasaku Matcha in die Schale. 2g (ca. 2 Bambuslöffel) genügen, die genaue Menge hängt natürlich von Ihrem persönlichen Geschmack ab.

3| Achten Sie darauf, ob es kleine Klümpchen im Matcha gibt. Sollten welche vorhanden sein, so gießen Sie noch kein heißes Wasser in die Schale, da diese sonst bestehen bleiben könnten. Nehmen

Sie stattdessen zunächst eine kleine Menge kaltes Wasser und vermischen Sie so wenig Wasser wie möglich mit dem Matcha und schlagen Sie das Gemisch zu einer cremigen Paste auf. So lösen sich alle Klümpchen auf und auch wenig Geübte können so leicht einen perfekten Matcha zubereiten.

4| Gießen Sie 60-70ml Wasser mit einer Temperatur von ca 80°C in die Schale. Schlagen Sie den Tee jetzt mit dem Besen schaumig auf.

VON DER KUNST, DEN BESEN ZU HALTEN... UND DEN TEE SCHAUMIG ZU SCHLAGEN

Halten Sie den Griff des Chasen fest und umschließen Sie ihn mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger Ihrer Hand.

Schlagen Sie so, als würden Sie den Buchstaben „M“ in die Tasse schreiben. Der Besen sollte hierbei möglichst nicht den Boden der Schale berühren.

Die andere Hand hält die Schale fest, damit sie während des Rührens und Aufschlagens nicht wegrutscht.

Probieren Sie auch, ob Sie im Stehen den Tee lockerer aus dem Handgelenk aufschlagen können als im Sitzen.

Genießen Sie den Tee mit allen Sinnen, schalten Sie ab und gönnen Sie sich ruhig auch eine kleine, aber edle Süßigkeit dazu.

