



# Matchatee und die Gesundheit

Matcha-Trinker trinken das ganze gemahlene Teeblatt. Deswegen nehmen sie eine höhere Konzentration an Antioxidanten, Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe vom Tee auf. Während bei einem normalen Teeaufguss 10-20% der Inhaltsstoffe aufgenommen werden, nimmt man bei Matcha alle auf.

Matcha enthält sehr viel Teein, weshalb er von buddhistischen Mönchen zu Meditationzwecken genutzt wurde. Das Teein hielt sie wach und verbesserte die Konzentrationsfähigkeit. Die Koffeinwirkung setzt später ein, als bei Kaffee. Dafür wirkt der Tee länger.

Matcha hat 10-15% mehr Inhaltsstoffe als herkömmliche Teesorten. Matcha hat den höchsten bekannten Wert an Antioxidantien in einem natürlichen Produkt. Deswegen hat er einen besonders positiven Effekt bei der Erholung von bestimmten Krankheiten.

## Matcha kaufen

Billige Matchasorten sind aus China oder Taiwan. Diese sind allerdings eher zum Kochen oder Backen geeignet. Bei speziellen Teeengeschäften im Internet gibt es den hochwertigen Matchatee.



(Werbung)

Die Qualitäten des Matcha unterscheiden, ob er besonders gut für Usucha (dünnem Tee) oder Koicha (dickem Tee) ist. Aber es gibt auch Matcha, der für beide Sorten geeignet ist.

Mehr findet ihr bei:

**[Wagashi Maniacs Beitrag über Wagashi - Kunst und Tradition](#)**

**[Wagashi Maniacs Beitrag über das Matcha Kuzu Dessert](#)**

**[Wagashi Maniacs Artikel über Matcha Eiscreme](#)**

**[Wagashi Maniacs Artikel über Matchatee](#)**

Originally posted 2018-04-01 08:08:00.