

LIBROS CÚPULA



Louise Cheadle  
y Nick Kilby, de  
teapigs.

# El libro del té matcha

Descubre los beneficios  
de este superalimento y cómo  
introducirlo en tus recetas

LIBROS CÚPULA

A la venta el 28 de febrero de 2017



# EL LIBRO DEL TÉ MATCHA

*Louise Cheadle | Nick Kilby*

**Este libro revela la historia del fantástico té verde molido japonés, y también cómo se cultiva, cómo crece y cómo se clasifica y se prepara. Además, analiza en profundidad sus inmensos beneficios para la salud y sus poderes antioxidantes.**

**Descubriremos cómo el té matcha puede usarse para dar sabor a cualquier alimento en una selección de inspiradoras y saludables recetas para disfrutar de este «superhéroe» de los tés cada día, en cada comida.**

**¡Es el superalimento del que todo el mundo habla!**

¿Qué es el matcha y por qué es tan bueno para la salud?, se pregunta cada vez más gente. El matcha es un té verde superpotente hecho exclusivamente de hojas de té verde y que contiene flavonoides naturales de este (catequinas). El mejor matcha proviene de Japón y se cultiva a la sombra para luego molerlo hasta obtener un polvo muy fino. Beber matcha es como tomar 10 tazas de té verde normal en cuanto a valor nutritivo; por eso lo llamamos té verde superpotente. Podríamos decir que una dosis diaria de matcha natural proporciona el equivalente a cubos de energía.

Uno de los motivos por los que el matcha es tan bueno para la salud es que los arbustos de té se cultivan a la sombra, lo que aumenta su contenido de clorofila (que es lo que le confiere ese verde intenso). Las hojas se recolectan a mano y los tallos y los nervios se retiran, dejando solo la parte mejor y más jugosa de las hojas. Las hojas se muelen para obtener un polvo superfino, de un verde vibrante, rico en nutrientes.

Otra razón por la que el matcha es tan saludable es la forma como se bebe. Al beber té verde normal, nos deshacemos de las hojas, que vendría a ser como hervir espinacas, tirarlas y solo

# LIBROS CÚPULA

beber el agua; de este modo, se obtienen algunos de los nutrientes, pero se desecha la mejor parte. Con el matcha se ingiere toda la hoja de té, por lo que estamos consumiendo todas y cada una de las cosas buenas de ese té verde precioso. Se cree que el matcha proporciona una liberación lenta de energía que dura todo el día, al mismo tiempo que te mantiene en calma, alerta y concentrado.



**“Aunque puede que no hayas descubierto hasta hace poco el matcha —el polvo de té verde cien por cien superconcentrado—, no es nada nuevo. El matcha se ha bebido en Japón desde el siglo xii y antes ya se consumía en China. Aunque los japoneses son considerados los maestros del matcha, los elementos clave de la producción del matcha se originaron en China”**

## La ceremonia del té

La ceremonia japonesa del té, también llamada el Camino del Té, se centra en la forma de preparar y servir el matcha en presencia de invitados. Aunque esta ceremonia extremadamente estilizada varía dependiendo de factores tales como la temporada y los participantes, es conocida en todo el mundo por ser una experiencia muy respetuosa y pacífica.

### Los cuatro principios fundamentales del *cha-no-yu*

Los principios que rigen el *cha-no-yu* según lo expresado por Sen no Rikyu (maestro del té) son:

**Wa**

Armonía total entre los invitados, anfitriones y su entorno. Esto comienza desde el momento en que se accede al jardín de té.

**Kei**

Profundo respeto por todos, independientemente de su rango o estatus. El respeto se demuestra por los arrodillamientos y reverencias presentes durante toda la ceremonia.

**Sei**

Limpiarse uno mismo y tener corazón y mente puros. La casa de té tiene que ser un espacio refrescante, iel equivalente a un estudio de yoga!

**Jaku**

La paz interior que solo se puede descubrir a partir de la obtención de los tres primeros principios de *wa*, *kei* y *sei*.

Además de estos principios, la esencia del *cha-no-yu* se resume en *ichi-go ichi-e*, que literalmente significa: «una vez, un encuentro». Los participantes deben ser conscientes de que cada encuentro de té es una ocasión única, por lo que la sinceridad es clave.

# LIBROS CÚPULA

Tradicionalmente, la ceremonia del té se lleva a cabo en una sala decorada con obras de arte sencillas a la que se accede arrodillado a través de una puerta baja, de manera que los participantes están inmediatamente obligados a inclinarse y a expresar humildad. El maestro de té que conduce la ceremonia habrá pasado años perfeccionando los rituales ceremoniales.

Se colocan en el suelo tatamis tradicionales y la habitación está rodeada de pantallas *shoji*, que son marcos de ventanas cubiertos de papel, que ocultan las vistas para que no haya distracciones pero que a la vez permiten el paso de la luz. Lo ideal es que una casa de té esté rodeada de un pequeño jardín.

## Los beneficios para la salud del matcha

- **Quema calorías:** Un gran número de estudios científicos investigan los efectos que el té verde puede tener sobre la termogénesis del cuerpo (es decir, la tasa de quema de calorías) y su impacto en la oxidación de grasas durante el ejercicio.
- **Energía y concentración:** Como todos los tipos de té verde, el matcha contiene cafeína, que es un estimulante natural. El matcha contiene también un importante aminoácido llamado L-teanina. Estos dos compuestos al parecer trabajan conjuntamente para proporcionar una liberación lenta de la energía.
- **Una piel deslumbrante:** El té verde contiene polifenoles, e investigadores de la Universidad de Alabama han descubierto que el consumo de polifenoles del té verde puede inhibir los daños que la radiación UV produce en la piel.



### ÍNDICE

Introducción

La historia del matcha

La producción del matcha

Beneficios para la salud

El matcha en la actualidad

Recetas con matcha

Bebidas

Desayunos

Aperitivos

Platos

Pasteles y galletas

Postres

Índice

Agradecimientos

# LIBROS CÚPULA

## EL LIBRO DE TÉ MATCHA

Autor: Louise Cheadle / Nick Kilby

Editorial: Libros Cúpula

Formato: 19,1 x 25 cm

160 páginas

Rústica sin solapa

PVP c/IVA: 15,95€

A la venta el 28 de febrero de 2017



## EL LIBRO POR DENTRO

### El matcha en el siglo XXI

El matcha es verdaderamente parte de la esencia cultural y la vida social de Japón. Los japoneses incorporan el matcha para incorporar en una variedad increíblemente diversa de bebidas y alimentos, ya que es una bebida nutritiva y saludable para la salud. (Ver páginas 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100)

### BEBER MATCHA EN CASA

El primer paso es preparar el matcha correctamente. Siempre es mejor que se prepare en un recipiente limpio y seco. (Ver páginas 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100)

### CÓMO BEBER MATCHA: EN CUALQUIER MOMENTO Y LUGAR

El matcha es una bebida versátil que se puede beber en cualquier momento y lugar. (Ver páginas 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100)

### ¿QUÉ ES EL UMAMI?

Todos conocemos los cuatro sabores básicos: dulce, ácido, amargo y salado, pero el umami es el quinto sabor principal. El quinto japonés 'Umami' (que significa 'sabor', que significa 'delicioso' con 'umi', el término para 'mar', para formar 'umami'). El umami es un sabor delicioso, salado y apetitoso y se puede encontrar en alimentos como el queso parmesano, el tomate y la salsa de soja, así como en el matcha.

### RECUERDA...

En nuestra experiencia, el matcha funciona particularmente bien como ingrediente con sabores cremosos, indulgentes. Si consumes matcha solo por sus beneficios para la salud, asegúrate de beber que es rico que las bondades del matcha pueden verse comprometidas si lo disfrutas en forma de cobertura indulgente y cremosa!

### EL MATCHA COMO ALIMENTO

El matcha es tanto que bebido se sabe al principio, ya que se trata de un polvo que se puede añadir a gachas de avena, yogur, pastas, postres, sopas... Una gran variedad de alimentos. Consulta la sección de recetas a partir de la página 50 para encontrar un montón de ideas para crear tus propias comidas con matcha.

# LIBROS CÚPULA

## Tés verdes japoneses

Los japoneses han llevado la producción de té a otro nivel con una mecanización eficiente, lo que los sitúa en una galaxia distinta a otras producciones. Solo hay un puñado de países en los que el té es un producto exclusivamente a tratar, pero los japoneses han logrado mantener la calidad y el enfoque artesanal en la producción del té a pesar de cultivar robots.

La variedad de té producida en Japón es muy variada, pero se pueden clasificar en categorías muy claras. Aquí están los más famosos: los verdes japoneses con poca fermentación, pero la lista es interminable.

**1. MATCHA (LA ESTRELLA)**  
El matcha que hace matcha a partir de hojas de té verde secadas en el proceso de producción (hojas, tallos y ramitas) y que se molida en un molino de piedra para obtener un polvo fino (de 10 a 20 micras) que se utiliza para preparar el té matcha.

El matcha se produce en todo el mundo. Se produce también en otros países y aunque son diferentes en muchos aspectos, el matcha japonés es el más auténtico.



**2. GENCHA**  
El gencha es la variedad más común de té verde japonés. Se produce en toda la isla de Japón. Como se preparan en el agua, la preparación es rápida.

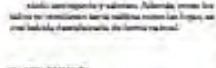
El gencha se produce en toda la isla de Japón. Como se preparan en el agua, la preparación es rápida. El gencha se produce en toda la isla de Japón. Como se preparan en el agua, la preparación es rápida.

**3. GENMAICHA**  
El genmaicha es el té verde más común de Japón. Se produce en toda la isla de Japón. Como se preparan en el agua, la preparación es rápida.

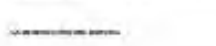


En el mundo del té, el gencha es el más común. Se produce en toda la isla de Japón. Como se preparan en el agua, la preparación es rápida.

**4. KIFUICHA**  
El kifucha es el té verde más común de Japón. Se produce en toda la isla de Japón. Como se preparan en el agua, la preparación es rápida.



**5. HOJICHA**  
El hojicha es el té verde más común de Japón. Se produce en toda la isla de Japón. Como se preparan en el agua, la preparación es rápida.



**VOCABULARIO...**  
Matcha - el polvo de té verde.  
Gencha - el té verde japonés.  
Kifucha - el té verde japonés.  
Hojicha - el té verde japonés.

**6. CYOKURO**  
El cyokuro es el té verde más común de Japón. Se produce en toda la isla de Japón. Como se preparan en el agua, la preparación es rápida.



## Smoothies de matcha

¿Quieres hacer un smoothie delicioso y saludable? ¡Este es el momento de probarlos! Los smoothies de matcha son una excelente opción para comenzar el día con energía y vitalidad.

**Smoothie de avellana y vainilla**  
Este smoothie es perfecto para comenzar el día con energía y vitalidad. Incluye avellana y vainilla para un sabor delicioso.

**Smoothie sin lácteos**  
Este smoothie es perfecto para quienes no consumen lácteos. Incluye frutas y verduras para un sabor delicioso.

**Smoothie de coco para el desayuno**  
Este smoothie es perfecto para comenzar el día con energía y vitalidad. Incluye coco y frutas para un sabor delicioso.

## Smoothie verde

Este smoothie verde es perfecto para comenzar el día con energía y vitalidad. Incluye matcha y frutas para un sabor delicioso.



Para más información a prensa:  
Lola Escudero  
Directora de Comunicación Libros Cúpula  
Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335  
www.planetadelibros.com  
[lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)