



MATCHA DAY



Matcha čaj

*Všetky informácie o Matcha čaji na
jednom mieste*

OBSAH

03

*Čo je
Matcha?*

06

*Ako Matcha
vzniká?*

09

*Ako rozlíšiť
kvalitný
Matcha čaj?*

13

*Triedy Matcha
čaju podľa
kvality*

17

*Recepty s
Matcha
čajom*

24

*Prečo
nakupovať u
nás?*



ČO JE MATCHA?

Matcha je vysokokvalitný zelený čaj smaragdovej farby rozomletý na jemný prášok. Tento čaj patrí medzi najcennejšie japonské zelené čaje a to predovšetkým vďaka množstvu zdraviu prospešných látok, ktoré sa v ňom ukrývajú.

Matcha čaj je plný antioxidantov, vlákniny, vitamínov a minerálov. Je veľmi obľúbený pre svoju schopnosť zlepšovať imunitu, detoxikovať organizmus, zrýchliť metabolizmus a nabiť telo dlhotrvajúcou energiou.

Aby sa stala Matcha Matchou, štyri týždne pred zberom sa čajovníky zatienia špeciálnou tieniacou technikou, ktorá zatieni až 90 % slnečného žiarenia. Na to reagujú čajovníky zvýšenou tvorbou chlorofylu, ktorý dáva čaju jeho krásnu, sýto zelenú smaragdovú farbu. Zatienenie sa tiež stará o vyššie percento aminokyselín a zdraviu prospešných látok, ktoré z neho robia jeden z najzdravších nápojov sveta.

Benefits Matcha



Na jemno namletý 100% zelený čaj vysokej kvality (neobsahuje žiadne prísady, farbivá ani konzervanty - jedná sa o 100% organický produkt)



Nabitý antioxidantmi (vysoká koncentrácia katechínov EGCG, ktoré okrem iného chránia bunky pred oxidačným stresom, majú antivírusové vlastnosti, zmierňujú zápal a pomáhajú pri chudnutí)



Zrýchľuje metabolizmus (až o 40% rýchlejšie spaľovanie tukov)



Dlhotrjavá energia s pozvoľným uvoľňovaním (súčinnosť kofeínu s L-theanínom nabije človeka energiou na 3-6 hodín)



Detoxikačné účinky (vdďaka vysokému obsahu chlorofylu a vlákniny vylučuje z tela toxíny a prečisťuje pečeň)



Znižuje vysoký cholesterol a udržiava normálnu hladinu cukru v krvi (pomáha predchádzať cukrovke)



10x viac účinných látok ako pri bežnom zelenom čaji (rozomletím čaju matcha na jemný prášok dostanete do seba všetky živiny obsiahnuté v čajových lístoch - skonzumujete celý čajový list – nie len výluh)



Upokojuje myseľ, zlepšuje pamäť a zvyšuje koncentráciu (Aminokyselina L-theanín navodzuje pocit relaxácie a pokoja. L-theanín však zároveň zvyšuje produkciu neurotransmiterov, ktoré pozitívne vplývajú na našu náladu a posilňujú/zlepšujú pamäť.)



Posilňuje imunitný systém (katechíny majú antibiotické účinky a bojujú proti infekciám)



Plný vitamínov, minerálov a vlákniny (už 1 šálka denne poskytne potrebné množstvo vitamínov A, C, draslíka, železa, vápnika a vlákniny na celý deň)



Nie je to len čaj (matchu je možné pridať do akéhokoľvek nápoju, smoothie či pokrmu - pokiaľ vám vadí jej chuť vo forme čaju)

ĎALŠIE BENEFITY

Podrobné informácie o benefitoch Matcha čaju nájdete v našom blogovom článku: [10 ÚŽASNÝCH VÝHOD ZELENÉHO ČAJU MATCHA](#)



AKO MATCHA VZNIKÁ?

Matcha je vysokokvalitný zelený čaj smaragdovej farby rozomletý na jemný prášok. Tento čaj patrí medzi najkvalitnejšie japonské zelené čaje a jeho výroba sa pokladá za jednu z najzložitejších v celom čajovom priemysle. Aby sa mohla Matcha stať Matchou, štyri týždne pred zberom sa čajovníky zakryjú špeciálnou technikou, ktorá zatieni až 90 % slnečného žiarenia.

Takýmto spôsobom sa dosiahne, že čajovníky zvyšujú svoju tvorbu chlorofylu. Látky, ktorá dáva čaju jeho krásnu, sýto zelenú smaragdovú farbu. Zatienenie sa okrem toho stará aj o vyššie percento aminokyselín a zdraviu prospešných látok, ktoré dávajú Matcha čaju jeho nezameniteľnú vyváženú a sladkastú chuť, a robia z neho nápoj nabitý živinami.





ZBER A SPRACOVANIE MATCHE

Čajové lístky použité na výrobu čaju Matcha sú zbierané výhradne ručne a ihneď po zbere sú odvezené do továrne na spracovanie. Tu čajové lístky prechádzajú procesom parenia, ktoré zabráni fermentácii, čím si Matcha udrží všetky živiny. Takto spracovaný čaj sa nazýva „Aracha“, čiže surový čaj.

Po naparení lístkov prechádza zelený čaj procesom triedenia. V tejto fáze čajoví špecialisti triedia lístky podľa kvality, chuti a farby do tried, z ktorých bude následne vyrábaná Matcha.

Medzi najcennejšie čajové lístky patria nepochybne listy z prvého zberu daného roka. A práve z takýchto listov je vyrábaný náš čaj Matcha Day Kasai. Po roztriedení lístkov je zbavený všetkých nežiadúcich častí ako sú stonky či vetvičky, aby sa k procesu mletia dostala len čistá dužina z listov.



MLETIE ČAJU NA KAMENNÝCH MLYNOCH

Finálnou fázou výroby čaju Matcha je zomletie „Tenchi“ (roztriedených čajových lístkov zbavených všetkých nežiadúcich častí) na jemný prášok.

Toto mletie sa odohráva v 100 % hygienických podmienkach, výlučne na tradičných kamenných mlynoch. Pričom jeden mlyn dokáže za hodinu namlieť len zhruba 30 g čaju Matcha.

Ako sami vidíte, proces výroby Matche je naozaj zdĺhavý a náročný, no práve vďaka tomuto, rokmi overenému procesu spracovania, môžete zažiť aj dnes chuť pravej Matche na vlastnej koži.

AKO ROZLÍŠIŤ KVALITNÝ MATCHA ČAJ?

Čaj Matcha má veľmi špecifické vlastnosti, ktoré môžu byť dosiahnuté jedine pri tradičnom postupe pestovania a zberu. Keďže výroba Matcha čaju tradičným spôsobom patrí medzi najťažšie spôsoby pestovania a spracovania v celom čajovom priemysle, mnohí výrobcovia sa radšej vydajú cestou lacnejších a jednoduchších postupov, ktorých výsledkom však nie je pravý Matcha čaj.

Takýto produkt nielenže neobsahuje všetky cenné zložky ako originálny Matcha čaj, no môže byť aj nebezpečný. Matcha patrí momentálne k najfalšovanejším čajom na svete! Pravý čaj spoznáte jednoducho, podľa niekoľkých faktorov ako sú:

FARBA

CHUŤ

VÔŇA

ZLOŽENIE

KRAJINA PÔVODU

CERTIFIKÁCIA

CENA



FARBA

Pri určovaní kvality čaju je najdôležitejším faktorom farba. Kvalitný čaj Matcha je žiarivo zelenej farby, ktorá sa nezmení ani po vyšľahaní. Ak má zakúpený čaj slabozelenú alebo dokonca hnedú farbu, ide o nekvalitný produkt. Keďže je Matcha čaj 100 % prírodný produkt a nepridávajú sa doň žiadne farbivá ani iné prísady, odtieň prezrádza kvalitu a čerstvosť zakúpeného produktu. V tomto konkrétnom prípade platí, čím zelenší, tým lepší.



CHUŤ

Kvalitný čaj Matcha má prírodnú rastlinnú chuť so sladkým nádychom, zatiaľ čo nižšia kvalita je spravidla horkejšej chuti. Každá Matcha má však svoju špecifickú chuť v závislosti od rôznych faktorov. Vo všeobecnosti ale platí, že Matcha nie je nikdy príliš horká, kyslá, a nemá žiadnu zvláštnu pachuť.



VÔŇA

Pri kvalitnom čaji Matcha by ste mali cítiť sladkú vôňu. Tú zaručujú aminokyseliny, minerály a iné živiny. Matcha čaj nikdy nezapácha.



ZLOŽENIE/KONZISTENCIA

Všímajte si zloženie čaju. Vysoká kvalita znamená, že konzistencia čaju je hladká, hodvábná a jemne textúrovaná, zatiaľ čo nízko kvalitný čaj Matcha je drsný a nachádzajú sa v ňom čiastočky rôznej veľkosti. Spravidla platí, že takýto čaj nebol spracovaný tradičnou metódou, čiže rozomletý na kamenných mlynoch, a je nekvalitný. Nemal by sa preto ani označovať ako Matcha.

KRAJINA PÔVODU

Ďalším dôležitým faktorom pri kúpe Matcha čaju je krajina pôvodu. Originálny, nefalšovaný Matcha čaj pochádza výlučne z Japonska. Odtiaľ pochádza aj slovo Matcha: „ma“ – rozomletý a „cha“ – čaj. V dnešnej dobe sa môžete často stretnúť aj s čínskou napodobeninou nesprávne označovanou ako Matcha.

V skutočnosti sa však jedná o „green tea powder“ – zelený práškový čaj, ktorý nemôže byť označovaný ako Matcha, keďže v tomto prípade neboli dodržané tradičné postupy pestovania ani spracovania. Pokiaľ si chcete byť istí pravosťou a hlavne kvalitou čaju, určite vám odporúčame siahnuť po japonskom druhu.

CERTIFIKÁCIA

Ďalším kritériom kvality pri Matcha čaji sú nepochybne certifikácie. Medzi najznámejšie a zároveň aj najhodnotnejšie môžeme zaradiť BIO certifikáciu, JAS (kontrolované japonské ekologické poľnohospodárstvo) či ECOCERT. Keďže pri našom Matcha čaji dbáme na najvyššiu kvalitu, všetky naše produkty majú certifikácie BIO, JAS aj ECOCERT, ktoré sú zárukou najvyššej kvality a zároveň zárukou toho, že čaj bol pestovaný bez použitia chemických hnojív a pesticídov.

ECOCERT



SK-BIO-002
Poľnohospodárstvo
Japonska

CENA

Posledným kritériom kvality Matcha je cena. Mnohých môže odradiť, avšak pri Matcha čaji platí viac ako pri akomkoľvek inom produkte, že za kvalitu si treba priplatiť. Samotný proces výroby Matcha čaju je časovo a finančne veľmi nákladný, a práve tieto náklady sa premietajú do finálnej ceny. Pokiaľ sa necháte nalákať na veľmi atraktívnu sumu, pravdepodobne budete sklamaní, keďže za pár eur nie je možné Matchu ani vyrobiť.

Podrobný článok o tom, ako rozoznať kvalitný Matcha čaj od lacnej čínskej napodobneniny nájdete v našom blogu: [KVALITNÝ MATCHA ČAJ VERZUS LACNÁ ČÍNSKA NAPODOBENINA – AKÉ SÚ MEDZI NIMI ROZDIELY?](#)

TRIEDY MATCHA ČAJU PODĽA KVALITY

Pri čaji Matcha rozlišujeme niekoľko stupňov jeho kvality. Ide o ceremoniálnu (najvyššiu), prémiovú a kulinársku kvalitu.

CEREMONIÁLNA KVALITA

je najvyššia možná dostupná kvalita čaju Matcha. Pri tejto kvalite budete mať istotu, že ste zakúpili pravý a kvalitný druh. Ceremoniálna kvalita sa ako jediná využíva pri čajových obradoch. Vyznačuje sa krásnou sýtozelenou farbou a lahodnou chuťou bez náznaku horkosti.

PRÉMIOVÁ KVALITA

je o niečo horšia kvalita ako ceremoniálna, avšak stále je vhodná na každodennú konzumáciu. A to aj napriek tomu, že je v nej nižší obsah zdraviu prospešných látok. Rozdiel je možné spozorovať vo farbe a chuti.

KULINÁRSKA KVALITA

je kvalita, ktorá sa používa pri varení, pečení či pri výrobe zmrzlín. Táto kvalita nie je vhodná na každodennú konzumáciu. Nemá, taký vysoký podiel zdraviu prospešných látok ako predchádzajúce kvality. Vaším pokrmom však dodá skvelú chuť, farbu a vôňu.

A photograph of matcha powder on a dark wooden surface. A small pile of bright green powder is in the center-right, and a spoon holds a scoop of the powder on the left. The text 'Ceremoniálna kvalita' is written in a white script font at the top. At the bottom, there is a paragraph of text in a white serif font.

Ceremoniálna kvalita

*V našom e-shope Matchaday.sk
predávame výhradne
ceremoniálnu kvalitu Matcha
čaju, čo sa odráža aj na kvalite
výsledného produktu.*

AKO PRIPRAVIŤ

matcha čaj?

Vit K

Vit C

Vit A

Vit E

VÁPNIK

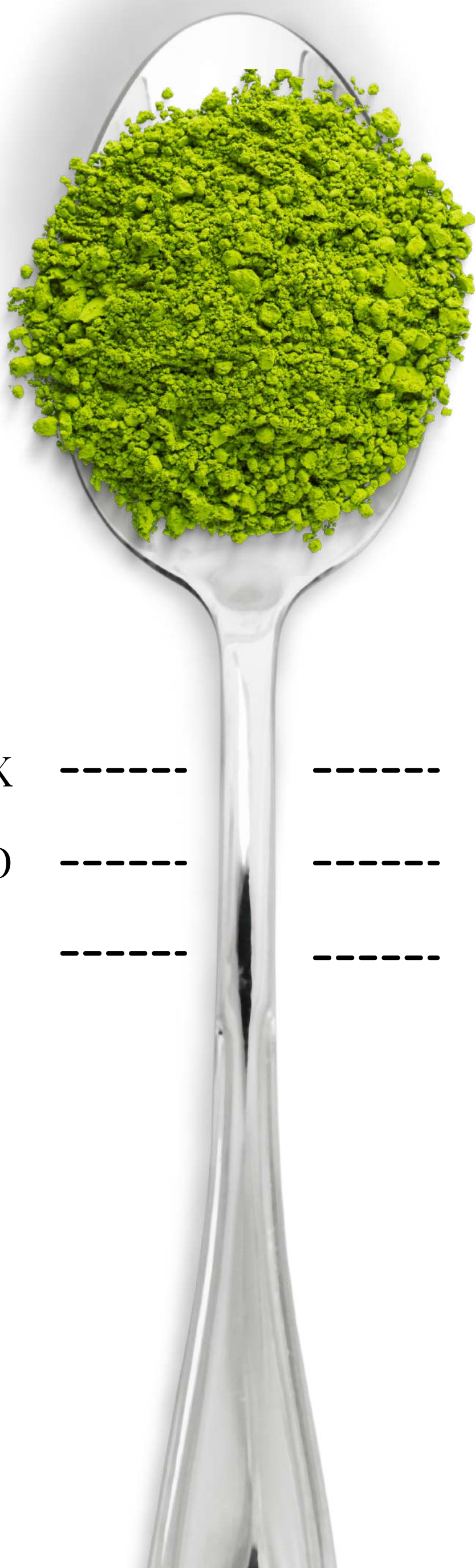
ZINOK

ŽELEZO

HORČÍK

SELÉN

CHRÓM



UŽITOČNÉ TIPY PRI PRÍPRAVE MATCHA

01/ **Matchu nikdy neskladujte príliš dlho.** Po otvorení ju spotrebujte do 2 mesiacov, v opačnom prípade môže stratiť čo-to zo svojej charakteristickej chuti a arómy. Odporúčame ju skladovať v chladničke.

02/ **Kúpte si „chasen“,** špeciálnu bambusovú metličku, prostredníctvom ktorej budete schopní Matcha prášok dokonale premiešať s tekutinou. Výhodou bambusovej metličky je skutočnosť, že zabráni vzniku hrudiek a na povrchu nápoja vytvorí lahodnú nadýchanú penu.



03/ **Nebojte sa sladidiel.** Pokiaľ obľubujete sladkú chuť, do svojho Matcha nápoja si pokojne pridajte niekoľko kvapiek javorového sirupu či medu. Zážitok z jeho pitia tak povýšite na nový level.

04/ **Neobmedzujte sa na vodu.** Matcha dokáže perfektne chutiť aj v kombinácii s rastlinným, prípadne klasickým živočíšnym mliekom. Mnohí si ju radi miešajú s rôznymi džúsami alebo čerstvými ovocnými šťavami. Nebojte sa experimentovať a skúšajte nové veci!

MATCHA ČAJ



1 porcia



5 minút

Príprava tradičného Matcha čaju má niekoľko špecifík, ktoré sa oplatí poznať. Pokiaľ chcete, aby bol výsledný nápoj dokonalý, dodržte nasledujúci jednoduchý postup.



INGREDIENCIE

2 g Matcha

*(odporúčaná denná dávka
je 2 – 4 g Matche)*

200 ml vody

POSTUP

1. Odporúčame zhruba polovicu čajovej lyžičky Matche (2 gramy) zmiešať so 60 ml horúcej vody.
2. Po rozmiešaní pridajte ďalších 140 ml vody, prípadne alternatívnej tekutiny a vymiešajte do hustej peny.
3. Pri príprave je taktiež možné preskočiť časť s pridaním malého množstva vody a zaliať Matchu hneď 200 ml vody.

Poznámka

Namiesto vody môžete použiť akúkoľvek inú tekutinu podľa vlastného výberu. Vhodné je napríklad rastlinné mlieko.

MATCHA LATTÉ



1 porcia



5 minút

Chutné a zdravé latté vám dodá energiu a poteší skvelou chuťou.



INGREDIENCIE

2 g Matcha
voda
mlieko
ochucovadlo

POSTUP

1. Do misky vložíme 2 g čaju Matcha a zalejeme malým množstvom vody.
2. Matchu rozmiešame na hustú tekutinu pomocou bambusovej metličky alebo iného prostriedku.
3. Po rozmiešaní Matchu zalejeme zohriatým mliekom a vyšľaháme pomocou peniča na mlieko do hustej peny. Pokiaľ nemáte ponorný penič na mlieko, zohriaté mlieko nalejte do peniča, ktorý máte doma.

Poznámka

Na dochutenie môžete použiť med, javorový sirup, stéviu či vanilkový extrakt.

MATCHA SMOOTHIE



1 porcia



5 minút

Smoothie je skvelé ako raňajky, desiata aj olovrant. Vypiť ho môžete po ceste do práce či školy.



INGREDIENCIE

1 KL Matcha

$\frac{3}{4}$ mlieko

čerstvý špenát

vanilkový extrakt

POSTUP

1. Banán nakrájajte na kolieska, ktoré nasypete do mixéra.
2. Pridajte kávovú lyžičku Matcha čaju a vanilkového extraktu, listy čerstvého špenátu a $\frac{3}{4}$ pohára mlieka.
3. Pomixujte, nalejte do pohára a vychutnávajte!

Poznámka

Podobným spôsobom môžete Matchu pridať aj do iných smoothie.

MATCHA ICE TEA



1 porcia



5 minút

Skvelý na osvieženie počas horúcich letných dní.



INGREDIENCIE

2 g Matcha

3 dl džúsu

limetka

ľad

POSTUP

1. Do shakera nalejte 3 dl vášho obľúbeného džúsu (odporúčame broskyňový či ananášový).
2. Pridajte 2 gramy Matcha prášku a niekoľko kvapiek limetky.
3. Poriadne zamiešajte, pridajte ľad a môžete podávať.

Poznámka

Pre lepší efekt nezabudnite slamky. Nápoj si s nimi vychutnáte oveľa lepšie.

MATCHA ČOKOLÁDA

 1 čokoláda  20 minút



INGREDIENCIE

400 g bielej čokolády

1/2 pohára smotany

2 KL masla

Matcha prášok

POSTUP

1. Čokoládu nakrájajte na menšie kúsky, smotanu nalejte do hrnca a privedte ju takmer do varu.
2. Hrnec s horúcou smotanou odstráňte z varnej dosky, pridajte čokoládu s maslom a miešajte, kým zmes nezačne tuhnúť.
3. Pridajte Matcha prášok a pomiešajte. Získanú zmes nalejte na papier na pečenie a dajte na niekoľko hodín do chladničky.
4. Výsledkom bude chutná Matcha čokoláda, ktorú si zamilujete!

MATCHA PANNA COTTA

🕒 25 minút

Chutný ľahký dezert doplnený o ovocie podľa vašich preferencií.



INGREDIENCIE

300 ml kokosového
mlieka
2 g Matcha
cukor
ovocie

POSTUP

1. V hrnci zmiešajte kokosové mlieko (300 ml), Matcha prášok (približne 2 gramy, alebo podľa chuti) a cukor.
2. Privedte do bodu varu a primiešajte želatínu.
3. Výslednú zmes nalejte do misiek a nechajte schlaďiť.

Poznámka

Vrch panna cotty si môžete ozdobiť jahodami, lesným ovocím alebo inou chutnou alternatívou.

MATCHA TIRAMISU

🕒 25 minút

Matchu môžete pridať do klasického tiramisu s vajcami, alebo do jeho špeciálnej verzie, ktorú si pripravíte veľmi rýchlo a jednoducho.



INGREDIENCIE

smotana na šľahanie
mascarpone
cukor
2 KL Matcha
piškóty

POSTUP

1. V mixéri vyšľahajte smotanu na šľahanie.
2. Pridajte mascarpone krém zmiešaný s cukrom a Matchou. Použite zhruba 2 kávové lyžičky Matcha čaju.
3. Na spodok plechu naukladajte piškóty, na ktoré naneste zmiešané mascarpone s vyšľahanou smotanou.
4. Pridajte ďalšiu vrstvu piškót, krému a výsledok umiestnite na niekoľko hodín do chladničky.

Poznámka

Vrch tiramisu môžete pred podávaním posypať tenkou vrstvou Matcha prášku.

PREČO NAKUPOVAŤ U NÁS?

U nás sa nemusíte báť, že naletíte a kúpite lacnú napodobneninu čaju Matcha. Všetky produkty na našom internetovom obchode sú 100 % originál, bez rôznych prísad, farbív či iných látok. Naš Matcha čaj je 100 % organický produkt, má BIO certifikáciu a bol pestovaný výlučne bez pesticídov a chemických hnojív.

Môžete si tak byť istí, že svojmu telu dodáte všetky potrebné živiny v tej najčistejšej forme. O tom, že predávame produkty len tej najvyššej kvality, svedčí množstvo spokojných zákazníkov, ktorí sa k nám s obľubou vracajú.



250+ kg
predaného
čaju



1 400+
spokojných
zákazníkov



140+
Heureka
recenzií



360+
hodnotenie
obchodu 5*



6 000+
predaných
produktov

OVERENÉ ZÁKAZNÍKMI

Sme hrdí, že nám veríte už štvrtý rok, a o to viac si vážime prestížne zlaté ocenenie Overené zákazníkmi na portáli Heureka.sk či množstvo recenzií na našom webe.



 [129 recenzií](#)



100 %

zákazníkov
odporúča podľa dotazníka
spokojnosti za posledných
90 dní

4,9



celková spokojnosť s obchodom

2,5

priemerná doba dodania v dňoch

100 %

zákazníkom dorazil tovar do
6 dní

Certifikáty





ĎAKUJEME ŽE NÁM DÔVERUJETE

&

TEŠÍME SA, ŽE STE S NAMI UŽ 4. ROK

VÁŠ MATCHADAY.SK



MATCHA DAY