

Lo que el té matcha puede hacer por ti

Publicado el: 08-05-2023

El último "superalimento" viene de Japón y es adictivo. Una alta dosis de energía y, a la vez, una actitud calmada y concentrada. Sí, existe algo que lo consigue. El último superalimento viene de Japón, es verde, se consume principalmente como bebida caliente y tiene tantos beneficios como historia. El matcha, además, engancha.

La buena fama del **té verde** lleva años entre nosotros. El matcha es su versión más concentrada y exquisita, y por tanto **mucho más potente**.

El primer secreto está en la forma en que es cultivado, ya que las plantas crecen **a la sombra** para que tengan más aminoácidos y clorofila, responsable de su llamativo color.

El segundo factor diferencial es la manera de fabricarlo y de beberlo, pues en lugar de picar las hojas de la planta e infusionarlas, como se hace habitualmente con el té, el protagonista del nuevo "boom" **se obtiene de moler las hojas más tiernas hasta conseguir un polvillo muy fino que se disuelve directamente en el agua. Literalmente, te bebes la planta.**

Con cada trago de matcha recibimos los beneficios de varias tazas de té verde. El principal tiene que ver con los flavonoides naturales llamados catequinas, de gran **poder antioxidante**. Pero además se relaciona a esta bebida con efectos adelgazantes, con una mejor piel (debido a los polifenoles) y con una sobredosis de energía de "liberación lenta".

"La combinación de catequinas, dosis bajas de cafeína y L-teanina hacen del té verde matcha la fuente perfecta de energía concentrada", explican Aidan Goggins y Glen Matten, expertos en nutrición, en "El libro del té matcha" (Libros Cúpula).

Pero lo mejor de este poderoso té es que tiene **muy buen sabor**, tanto que puede ser usado para cocinar pasteles, helados, postres, salsas y aliños. Los expertos lo definen como peculiar y agradable, cercano al llamado quinto sabor o **umami (sabroso)**.

El polvo de té verde superconcentrado puede ser nuevo para Occidente, pero ostenta una **larga historia en Japón** y antes en China, donde nació de la mano de los monjes zen budistas.

Cuentan Louise Cheadle y Nick Kilby, propietarios del emporio Teapigs y autores de "El libro del té matcha", que el monje japonés Myōan Eisai lo llevó a su país hacia 1191 y se dedicó a promover su consumo, pues lo consideraba **fundamental para la meditación**. "El té es el remedio mental y médico definitivo y tiene la capacidad de hacer la vida de uno más plena y completa", escribió Eisai.

Con el paso de los años los chinos abonaron la tradición de otras variedades, como el pu-erh, el oolong y el té negro, mientras que **los japoneses convirtieron al matcha, "el elixir de los inmortales" para Eisai, en parte de su cultura** y su arraigada ceremonia del té.

Durante mucho tiempo estuvo reservado a las clases japonesas más pudientes, y aún hoy, cuando se ha popularizado y lanzado a conquistar el resto del mundo, **una buena variedad de matcha** no está al alcance de todos.

Fuente: <https://netsaluti.com>