Walter Glück
Matcha

Leseprobe

Matcha
von Walter Glück
Herausgeber: Kneipp-Verlag

http://www.narayana-verlag.de/b15648

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

Matcha – vom Schattendasein ins Rampenlicht ... 6
Die Neuentdeckung von Matcha ... 7
Das Geheimnisvolle des Schattendaseins – was durch den Lichtentzug passiert ... 7

Grüntee – mehr als ein Anregungsmittel ... 10
Grüntee – der Saubermacher ... 11
Katechine – die Wunderstoffe von Matcha ... 11
Was uns an- oder aufregt – Koffein oder Tein? ... 12
Worin sich Grüntee von Schwarztee unterscheidet ... 14
Weitere Inhaltsstoffe von Grüntee ... 14

Japanischer Grüntee – eine eigene, kleine Welt ... 16
David gegen Goliath ... 17
Japanische Teesorten ... 18
Was den Geschmack ausmacht – ein raffinierter Cocktail ... 20
Matcha und Umami ... 20

Woran man guten Tee erkennt ... 22
Die Kunst des Meisters – von Hand gefertigter Tee ... 23
Vom Blatt zum fertigen Produkt – harte Arbeit ... 23
Wie man als Laie Qualität erkennt – was Profis verraten ... 24
Praktische Hinweise ... 25

Chanoyu – die Teezeremonie ... 28
Tee zelebrieren – die Teegesellschaft ... 29
Das Teehaus ... 29
Die Teezeremonie heute ... 31

Japanischer Grüntee – eigentümlich wie japanische Musik ... 32
Sich auf den japanischen Teegeschmack einlassen ... 33
Wie Tradition prägt ... 34
Die optimale Zubereitung von japanischen Blatttees ... 34
Die richtige Menge macht's ... 35
Grüntee essen – eine neue Dimension ... 35
Wie das Aroma am besten zur Geltung kommt ... 35
Grüntee und Verträglichkeit – keine Wirkung ohne Nebenwirkung? ... 36
Milch und Zucker – nur eine Geschmacksfrage? ... 36
Grüntee in der Gastronomie ... 36
Tee und Biorhythmus ... 36

Matcha – die Krone der Teeschöpfung ... 38
Uji – die Wiege von Matcha ... 39
Nur die Spitze ist spitze ... 39
Matcha schmecken ... 41
Qualitäts- und Preisunterschiede bei Matcha ... 41
Matcha richtig zubereiten ... 42

Leseprobe von W. Glück, „Matcha“
Herausgeber: Kneipp-Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Wie Matcha wirkt – ein biochemisches Meisterwerk der Natur ... **44**
Oxidation – das „Rosten" der Zelle ... 45
Wodurch freie Radikale entstehen ... 46
Wie die freien Radikale bekämpft werden können ... 47
Viel hilft nicht viel ... 47

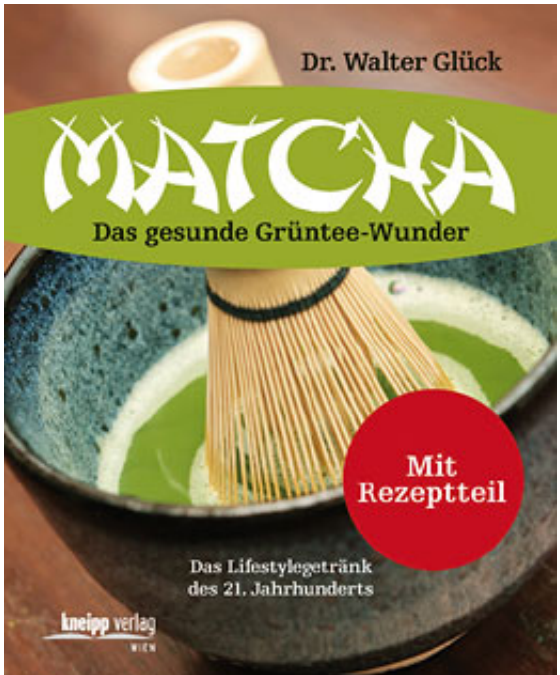
Was Matcha einzigartig macht ... **50**
1. Einzigartig – die Geschichte ... 51
2. Einzigartig – die Qualität des Rohstoffes ... 51
3. Einzigartig – die Gesamtheit der zusammenwirkenden Bestandteile ... 51
4. Einzigartig – die Zubereitung, die alle Wirkstoffe verwertbar macht ... 52
5. Einzigartig – ein Heilmittel ohne Nebenwirkung ... 52
6. Einzigartig – die puristische Form des Genießens ... 53
7. Einzigartig – die konzentrierte Wirkung ... 53
8. Einzigartig – wie man Matcha im Hausgebrauch zelebriert ... 53

Heilmittel Matcha – wo es am besten hilft ... **54**
„Die Dosis macht das Gift" – auch bei Grüntee ... 55
Die gesundheitlichen Wirkungen im Detail ... 55

Matcha für die Welt – die Zukunftsperspektive ... **62**
Matcha und Krebs – die Zukunftshoffnung ... 63
Matcha-Tee in Kapselform ... 64
Homöopathie und Matcha ... 64
Matcha im Teeladen – o weh! ... 64
Matcha als Lifestyle-Getränk ... 64
Genug Matcha für die Welt? ... 65

Matcha – die genussvolle Seite ... **66**
Gesunde Rezepte mit Matcha – ein Widerspruch? ... 67
Exotischer Garnelensalat an Matcha-Schaum ... 68
Frischer Schafkäse an Matcha ... 70
Geräucherte Rinderzunge mit Matcha ... 72
Himmlischer Avocado-Dip ... 74
Fenchel mit Nuss-Matcha ... 76
Matcha-Bruschetta ... 78
Zweierlei Lachs an Matcha-Schaum ... 80
Matcha-Brennnesselrahmsuppe mit Räucherlachsrose ... 82
Grüne Matcha-Suppe ... 83
Grünes Matcha-Hühnercurry ... 84
Matcha-Nudeln ... 85
Überbackene Matcha-Mangoldrouladen ... 86
Matcha-Lauch-Risotto ... 88
Millefeuille von Gänseleber und Birne mit Matcha-Tee ... 89
Frische Früchte mit Teemarinade ... 90
Matcha-Hirse-Kraftbrei ... 92
Matcha-Gewürzbrot ... 93
Grünes Matcha-Brot ... 94

Leseprobe von W. Glück, „Matcha"
Herausgeber: Kneipp-Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Walter Glück

Matcha

Das gesunde Grüntee-Wunder

96 Seiten, geb.
erschienen 2011

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de