

Matcha ayı

Matcha Nedir?

Matcha yeşil çayın toz halidir. Matcha ayını diğere yeşil çaylardan ayıran en önemli özellik ise antioksidan miktarının çok yüksek oranda olmasıdır. Özel bir işlemle geçirilerek kurutulmuş ve toz haline getirilen çay yaprakları, bu işlem sonrasında sadece yeşil aydan çok daha etkili hale gelir.

Matcha ayı'nın Faydaları

Metabolizmayı hızlandırır. Harika bir enerji kaynağıdır; diğere enerji kaynaklarında olduğu gibi kalp atışını yükseltmez, aksine kalp sakin bir durumda enerjiyi yükseltir.

Enerjimizi yükseltmesi, metabolizmayı hızlandırdığı anlamına geliyor. Peki, bu ne demek? Metabolizmanın hızlanması demek, yağ yakımı demek. Yağ yakımı demek de kilo vermek demek. Dolayısıyla, matcha'yı; kilo vermek, metabolizmayı hızlandırmak, enerjiyi yükseltmek, kanser gibi hastalıklardan korunmak için iyi bir antioksidan kaynağı olarak her gün tüketmemiz öneriliyor.

1-Kanser Önleyici

Yeşil ay, vücudu tehlikeli serbest radikallerden koruyan kateşin denilen güçlü antioksidanlar içerir. Yeşil ayın içerisinde bulunan en güçlü kateşin ise kuvvetli bir anti-kanserojen olduğuna inanılan Epigallocatechin gallate (EGCG) 'dır.

2-Yaşlanma Karşıtı

Dünyada en uzun süre yaşayan insanların olduğu bölge Okinawa, Japonya'dır. Okinawa insanların uzun yaşam süresinin ise düzenli olarak matcha ayı içmelerine bağlanmaktadır. Matcha ayı Japonya'daki en popüler yeşil aydır. İltihaplarla, oksidasyonla ve yaşlanmayla savaşma özelliklerinden dolayı tüm dünyadaki popülerliğini hızla artırmaya başlamıştır.

3-Kolesterolü Düşürür

Yapılan araştırmalarda, düzenli olarak matcha ayı içenlerin LDL (kötü) kolesterolü içmeyenlere oranla daha düşük ve HDL (iyi) kolesterolün ise daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

4-Kalori Yakar

Matcha ayı içmenin bir diğere faydası ise metabolizmayı diğere aylara göre 4 kat fazla artırmasıdır. Yapılan bir çalışmaya göre egzersizden hemen önce içilen matcha ayı, egzersiz esnasındaki kalori yakma oranını %8-10'dan %35-43'e çıkarmaktadır.

Matcha ayının, yeşil çayın yapraklarının gölgede bekletilerek elde edildiğini ve bu yüzden klorofil oranının yüksek olduğunu belirtmiştik. Yüksek klorofil oranı demek vücut için kanı temizleyen mükemmel bir detoks özelliğı demektir. Matcha ayı aynı zamanda ağır metallerin ve kimyasal toksinlerin doğal yollarla vücuttan atılmasında da güçlü bir etkiye sahiptir.

6-Hafıza ve Konsantrasyonu Güçlendirir

Matcha ayı diğere yeşil aylara göre 5 kat daha fazla L-theanine içermektedir. L-theanine, dopamin ve serotonin hormonlarının salgılanmasını sağlamaktadır. Bu iki hormonun özelliğı ise hafızayı

güçlendirmek, daha iyi konsantrasyon sağlamak ve ruh halini olumlu yönde artırmaktır. L-theanine ayrıca stres azaltmada olumlu bir etkiye sahip olabilir:2007'de Japon araştırmacılar L-Theanine'in yeşil çay yapraklarında bulunduğunu buldular.

7-Enerji verici

Bütün yeşil çaylarda olduğu gibi matcha çayının içinde de kafein bulunmaktadır. Ancak burada bulunan kafein, kahvelerin içinde bulunana göre daha sağlıklıdır. Theophylline olarak bilinen kafeinin bu özel formu enerji seviyesini ters bir etki olmadan sürdürür.

8-Neden Antioksidan Neden Matcha Çayı?

Antioksidanlar, UV radyasyonunun vücuttaki negatif etkileriyle savaşan, genç görümlü cilt veren ve hayati tehlike oluşturabilecek hastalıkları önleyebilen sihirli bir besin ve enzimlerdir. Antioksidanlar, sağlık bilincine sahip bireylerin çiğ meyvelerden, yeşil sebzelerden ve bitter çikolatadan almaya çalıştikları besinlerdir. Matcha çayının sağladığı en önemli avantaj ise bir bardağındaki antioksidan oranı diğer antioksidan sağlayan besinlere göre 5 kat fazla olmasıdır.

Matcha çayının yan etkileri

Çok güçlü etkilere sahip olan matcha, bazı özel durumlarda istenmeyen etkilere neden olabilir. Özellikle demir eksikliği, reflü ve böbrek hastalıkları gibi durumların varlığında matcha çayı tüketilmemesi önerilir. Günde iki bardaktan fazla matcha çayı içilmemesi tavsiye edilir.

Matcha Çayı Nasıl Hazırlanır?



**Birinci adım:**

2 gram (200 ml su için) matcha çayını küçük bir elek kullanarak bir kâseye eleyiniz.

**İkinci adım:**

Yaklaşık 80-85°C deki suyu önce az bir miktarda dökünüz.

**Üçüncü adım:**

Bambu çırpma teli kullanarak köpük haline gelene kadar zikzak şeklinde çırpınız.

**Dördüncü adım:**

Su ilaveleriyle birlikte çırpmaya devam ediniz.

Çay olarak özel bir yöntemle demlenip içilen matcha, aynı zamanda sütlü çay karışımlarında, milk shake ve smoothie gibi içeceklerde; kek, kurabiye ve çeşitli tatlı tariflerinde de kullanılabilir.

Bir fincan matcha çayı demlemek için gerekli malzemeler:

- Kaynatılıp dinlendirilmiş bir fincan su
- Bir çay kaşığı dolusu matcha tozu

Eğer seramik kabınız ve chasen'iniz yoksa, büyükçe bir cam kasede de karışımı çırparak hazırlayabilirsiniz. Ağzı kapalı termos gibi bir kabın içinde çalkalamak da benzer bir etkiyi sağlayabilir. Hazırlanan matcha çayı, soğutmadan içilmelidir.

Matcha latte nedir?

Matcha çayının süt ile hazırlanmış haline matcha latte denir. Evde hazırlamak için, karıştırarak hazırladığınız matcha çayının üzerine yarım çay bardağı kadar ısıtılmış süt ilave edilir. İnek, keçi, badem, soya sütü gibi seçeneklerden herhangi birini tercih edebilirsiniz.

Chado

Chado: Bamboo Whisk, Japon çay seremonilerinde çok özel bir yeri olan yeşil Matcha çayını iyi bir şekilde karıştırabilmek için kullanılmaktadır. Bamboo Whisk, Chasen olarak da bilinmektedir. Tek parça bambudan elde edilen bamboo whisk, geleneksel yöntemlerle yapılan ince bir el işçiliği ürünüdür.



Bamboo whisk'ler üzerindeki her bir uca "prong" adı verilir ve "prong" sayısı ne kadar çoksa, whisk karıştırma işlemini o kadar iyi yapar.

Matcha çayı hazırlarken kullandığınız bamboo whisk'i doğru kullanabilmek ve uzun ömürlü olmasını da sağlamak için dikkat etmeniz gereken birkaç nokta var.

Matcha'yı karıştırmadan önce çayı hazırlayacağınız kase içerisine bir miktar ılık su koyup bamboo whisk'i bu su içerisinde beş on saniye bekletin. İlk kullanımdan önce bunu yaptığınızda bamboo whisk'in ortasındaki burulmuş bölge biraz gevşeyecek ve dış kısmındaki kıvrılmış uçlar da düzleşecektir.

Matcha'yı çırparken bamboo whisk'i fazla bastırmadan sadece kasenin tabanına sürtecek kadar temas ettirmeniz yetelidir. Bu sayede bambu karıştırıcının uçları da hasar görmemiş olur.

Matcha'nın çırılması bittikten sonra üzerindeki çayın kurummasına izin verilmeden ılık sudan geçirilir ve hafifçe sallanarak üzerindeki fazla su kalıntıları uzaklaştırılır. Eğer bamboo whisk'i orijinal kutusunda veya başka herhangi bir kutu içerisinde saklıyorsanız tamamen kurumandan bu kutunun içerisine koymayın.

Gölgelendirme



Çay ocaklarının gölgelenmesi, piriç samanı veya bataklık sazları (geleneksel uygulama) ya da modern bir naylon örgüyle yapılabilir. Matcha yaprakları toplanmadan 15-30 gün öncesinde bu bitkiler güneş görmeyen, gölge bir ortama alınır. Bu gölgelendirme işlemi yeşil çayın kalitesinde, lezzetinde ve besin içeriğinde inanılmaz bir rol oynar. Bitkinin daha fazla klorofil üretmesi sağlanır. Üretilen bu klorofil ise yaprakların çok daha yeşil olmasını sağlar. Ayrıca yapraklara parlaklık verir. Sürgün araları 40-45 gün olmalıdır.

Matcha tozuna bakıldığında açık ancak parlak bir rengi olduğu görülecektir. Fosforlu gibi bir renk olan **matcha tozu** bu şekilde de benzerlerinden ayrılır. Gyokura cinsi ağacın yaprakları toplanarak buhara maruz bırakılır. Daha sonra kurutulan yapraklar sap, damar ve diğer hususlardan ayrılır. Bu aşamadan sonra bitkinin yalnızca yüzde onu kalacaktır. Bu nedenle çay oldukça zahmetli bir süreçten geçer ancak az ürün elde edilir.

Matcha Çayı Bileşenleri

Name	Value	Unit
Calories	2.76	Kcal / g
Calories from Fat	0.33	Kcal / g
Carbohydrates	333	mg / g
Sugar	18.50	mg / g
The total fiber	314	mg / g
Water Soluble Fiber	48	mg / g
Water-insoluble cellulose	266	mg / g
Proteins	274	mg / g
Total fat	37.1	mg / g
Saturated fatty acids	8.80	mg / g
Monounsaturated fatty acids	3.30	mg / g
Polyunsaturated fatty acids	25	mg / g
Trans-fatty acids	not established	
Tannin	99	mg / g
The ORAC value	1573	Units
Iron	0.12	mg / g
Calcium	3.28	mg / g
Zinc	0.04	mg / g
Potassium	20.5	mg / g

Name	Value	Unit
Sodium	0.05	mg / g
Vitamin		
β-carotene	300	g / g
Retinol Equivalent	25	g / g
Vitamin C	1.85	mg / g
Vitamin E	0.18	g / g
Caffeine	34	mg / g
Theophylline	not established	
Cholesterol	not established	
Number of catechins	134	mg / g
Epigallocatechin	70	mg / g
Gallate	39	mg / g
Epicatechin	15	mg / g
Epicatechin	8	mg / g
Gallocatechins	not established	
Gallocatechins	1	mg / g
Catechins	1	mg / g
Catechins	not established	
All amino acids	44.7	mg / g

Name	Value	Unit
L-aspartic	7.55	mg / g
L-glutamic acid	5.04	mg / g
L-aspartic	1.89	mg / g
L-serine	1.57	mg / g
L-glutamine	1.15	mg / g
L-threonine	0.90	mg / g
L-arginine	6.3	mg / g
L-alanine	0.62	mg / g
L-theanine	16.84	mg / g
L-tyrosine	0.31	mg / g
L-valine	0.33	mg / g
L-methionine	not established	
γ-aminobutyric acid	0.20	mg / g
L-isoleucine	0.35	mg / g
L-phenylalanine	0.50	mg / g
L-leucine	0.29	mg / g
L-lysine	0.86	mg / g

Source: <https://organicmatcha.pl/en/info/9-matcha-composition-and-nutrition>

- 1) aysetolga.com/matcha-latte-tarifi
- 2) naturallivingideas.com/matcha-green-tea/
- 3) hthayat.haberturk.com/saglik/organik/haber/1061331-matcha-cayi-nedir
- 4) chado.com.tr/magaza/demlikler/bamboo-whisk/
- 5) organicmatcha.pl/en/info/9-matcha-composition-and-nutrition