LUCIA ČERVEŇOVÁ

KUCHAŘKA

MATCHA

CPRESS

Matcha kuchařka

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz

CPRESS

Lucia Červeňová
Matcha kuchařka – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2026

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS MEDIA

CPRESS

© Lucia Červeňová, 2026
Fotografie: © Vendula Grycová, 2026

ISBN tištěné verze 978-80-264-6151-7
ISBN e-knihy 978-80-264-6168-5 (1. zveřejnění, 2026) (ePDF)

LUCIA
ČERVEŇOVÁ

KUCHAŘKA

MATCHA

CPRESS

OBSAH

Baby's first matcha 8

Co je matcha 10
Krátká historie 14
Jak se matcha vyrábí 15
Jak poznat kvalitní matchu 17
Chemie matchy 22
Pomůcky pro přípravu matchy 27
Jak správně připravit matchu 32
Nejčastější mýty o matchi 33
Skladování 36

Pilates party 38

Nápoje

1. Protein matcha latte 41
2. Matcha na kokosové vodě 43
3. Iced honey matcha 45
4. Matcha na pomerančové šťávě 47
5. Green glow smoothie 49
6. Pistáciové matcha latte 51
7. Borůvkové matcha latte 52
8. Mango–marakuja matcha smoothie 55
9. Banana matcha shake 57
10. Matcha tonic 59

11. Matcha chia pudding 61
12. Protein matcha overnight oats 63
13. Matcha energy balls 65
14. Matcha granola 67
15. Matcha jogurt bowl 69
16. Matcha protein pancakes 71

Matcha rave 72

Nápoje

17. Matcha GT 75
18. Opilý oblak 77
19. Passion fruit matcha cooler 79
20. Matcha lemonade 81
21. Watermelon cubes 83
22. Matcha mojito 85
23. Dragon fruit matcha 87
24. Green goblin 89
25. Matcha piñacolada 91
26. Matcha margarita 93
27. Matcha yuzuspritz 95

Jídlo

28. Matcha popcorn 96
29. Matcha čokoláda 99
30. Matcha pretzel bites 101
31. Matcha chips 103

Tradiční japonský čajový obřad 104

Tradiční příprava

32. Usucha – řídká matcha 108
33. Koicha – hustá matcha 112

Nápoje

34. Matcha latte 119
35. Sakura matcha latte 121
36. Hojicha matcha 123
37. Kurogoma matcha latte 125
38. Yuzu matcha tonic 127

Wagashi a sladkosti

39. Matcha daifuku 131
40. Matcha dorayaki 133
41. Matcha yokan 134
42. Matcha nama čokoláda 137

Naroze-ninová party 138

Nápoje

43. Strawberry creme matcha 141
44. Sour cherry matcha 143
45. Tekutý dort 145
46. Cotton candy matcha mocktail 147
47. Matcha prosecco punč 149
48. Matcha liči martini 151

Jídla

49. Matcha bento sendviče 153
50. Matcha cake pops 154
51. Matcha brownies 158
52. Ovocné špízy s matcha čokoládou 162

Závěrem 166

Baby's first matcha

CO JE MATCHA

Pokud jste v poslední době navštívili kavárnu, otevřeli Instagram nebo TikTok, je téměř nemožné, abyste se s matchou nesetkali. Stala se symbolem zdravého životního stylu, ranních rituálů a v jistém smyslu i statusu. Matcha je však mnohem víc než jen další trend sociálních sítí.

V tomhle fascinujícím zeleném prášku se ukrývají staletí japonské tradice a kultury, pečlivé pěstování a jedinečný způsob zpracování čaje, který nemá mezi ostatními čaji obdoby. Na rozdíl od běžného zeleného čaje totiž matchu nelouhujeme, ale popíjíme celý čajový list rozemletý na jemný prášek. Díky tomu přijímáme mnohem větší množství živin, antioxidantů a dalších prospěšných látek, které by při klasickém louhování zůstaly uzamčené v listech. Tahle unikátní kombinace zajímavého vizuálu ve spojení s bohatou historií a mnoha zdravotními účinky je důvodem, proč se matcha stala téměř raketovou rychlostí nejpopulárnějším nápojem moderní doby.

Mnoho lidí se na matchu dívá jako na alternativu kávy. Ne proto, že by chutnala podobně, ale proto, že nabízí obrovskou dávku kofeinu v mnohem zdravější formě. Zatímco po kávě často přichází rychlý nárůst energie následovaný poměrně rychlým poklesem, matcha poskytuje postupnější a stabilnější povzbuzení díky kombinaci kofeinu a L-theaninu. Tahle aminokyselina se přirozeně vyskytuje v čajových lístcích a pomáhá navozovat pocit soustředění a klidu zároveň. Proto mnoho lidí popisuje účinek matchy jako „klidnou energii“.

Jak první proto matchu konzumovali mniši a samurajové a dnes je oblíbená hlavně mezi studenty během zkouškového období, kreativci při práci na projektech, podnikateli během dlouhých pracovních dnů

i sportovci před tréninkem. Kromě kofeinu a L-theaninu nalezneme v matchi mnoho dalších látek, o kterých si něco málo povíme v kapitole *Chemie matchy*.

Matcha není jen funkčním nápojem. Je také součástí určitého životního stylu a rituálu s téměř tisíciletou tradicí. V době rychlého života moderní Evropy představuje příprava matchy příležitost zpomalit. Vytvořit si malou ranní rutinu. Romantizovat si cestu ke zdraví. Vyhradit si okamžik jen pro vás. Jednoduše – vytvořit si krátký moment, během nějž se člověk zastaví a věnuje pozornost přítomnému okamžiku. Koneckonců k tomuhle účelu byla matcha prvotně zamýšlená, a možná právě proto si získala takovou popularitu mezi generací, která hledá rovnováhu mezi výkonem, zdravím a psychickou pohodou. Možná tohle je pravý důvod, proč si matcha tak získala mladou generaci a zahltila sociální sítě i off-line prostory. Protože pomáhá vytvořit prostor na psychickou pohodu v čase, kdy tak zoufale chybí.

Co tedy je matcha? Je to nápoj s obrovskou kulturní hodnotou, úžasným zdravotním přínosem a velikým společenským vlivem.

Dnes už není jenom výsadou mnišských chrámů nebo čajoven. Má mnoho podob. Najdeme ji v latte, smoothies, dezertech, snídaňových miskách, koktejlech nebo dokonce ve slaných receptech. Její jemně travnatá chuť se dokáže překvapivě dobře kombinovat s vanilkou, oříšky, kokosem, jahodami, citrusy, čokoládou, nebo dokonce solí.

V této kuchařce vás provedu všemi těmito možnostmi a představím vám svět, ve kterém se setkává tradice s moderní gastronomií.

KRÁTKÁ HISTORIE

Kořeny matchy sahají více než tisíc let do minulosti. První zmínky o čajových listech rozemletých na prášek pocházejí z Číny z období dynastie Song. Mniši tehdy připravovali čaj podobným způsobem jako my dnešní matchu – rozšleháním prášku v horké vodě. Právě zde se s touto metodou setkal buddhistický mnich Eisai, který ve 12. století přivezl čajová semena i způsob přípravy do Japonska. Tady se matcha i její způsob přípravy rychle zpopularizovala a položila jeden ze základních kamenů japonské kultury.

Zvyky kolem tohoto čaje se vyvíjely a postupně se měnily v tiché umění se základy v zenovém buddhismu. Mniši matchu využívali k soustředění se během dlouhých hodin meditace a právě kvůli její pomalé energii si ji oblíbili také samurajové a šlechta.

Takhle vznikla *Chanoyu* – slavná obřadní příprava matchy, která se hluboce zapsala do japonské kultury a zvyků. Nejedná se tady pouze o přípravu čaje matcha, nýbrž o filozofii založenou na čtyřech principech, které dodnes tvoří základ japonské čajové kultury. Jsou to:

- Harmonie (Wa)
- Respekt (Kei)
- Čistota (Sei)
- Klid (Jaku)

Čajový obřad může trvat několik hodin a každý pohyb během něj má svůj význam – od způsobu držení misky až po otočení šálku před prvním napitím. I když většina z nás nebude doma pořádat několikahodinový čajový obřad, můžeme se inspirovat jeho principy. Připomíná nám, že i obyčejný šálek čaje může být malým rituálem.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy Matcha kuchařka**.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.