

---

## Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention

am Krankenhaus Barmherzige Brüder München - Leitung: Prof. Dr. med. Christian Rust  
Tel. 089 – 1797 2029 zep@barmherzige-muenchen.de www.zep-muenchen.de



# Newsletter

## Juli 2014

---

### Matcha Tee

Matcha (jap. „pulverisierter Tee“) ist ein zu feinstem Pulver vermahlener Grüntee, der traditionell in der japanischen Teezeremonie verwendet wird. Auch bei uns erfreut sich dieses Getränk immer größerer Beliebtheit. Nicht nur als Tee, sondern auch verarbeitet als Shake, Erfrischungsgetränk, Schokolade, Eis oder Gebäck. Mit der Nachfrage steigt auch der Preis! Je nach Qualität kann eine 30 g Dose Matcha-Tee zwischen 10,- € bis 50,- € kosten.



[www.gruenertee.de/matcha](http://www.gruenertee.de/matcha)

Zur Herstellung werden die Blätter der Tenche-Tee pflanze etwa vier Wochen vor der Ernte mit lichtundurchlässigen Netzen bedeckt. Durch den Lichtentzug produzieren die Blätter vermehrt Chlorophyll und erhalten dadurch die intensive grüne Farbe. Weiter werden die Blätter gedämpft, getrocknet, gebrochen und Strunk und Blattgerippe entfernt. Nur das wertvolle feine Blatt wird in traditionellen Granitmöhlen zu feinem Pulver vermahlen. Für die Zubereitung werden 1 bis 2 Gramm des Pulvers in eine Matcha-Schale gegeben und mit 60 bis 100 ml weichem Wasser, das nicht heißer als 80°C sein sollte, übergossen. Mit einem Bambusbesen, Cha-sen genannt, wird der Tee aufgeschlagen. Je höher und fester der Schaum, desto besser ist der Tee gelungen.

Im Vergleich zum Grüntee, bei dem nur ein Extrakt aus den Teeblättern getrunken wird, wird beim Matcha-Tee das ganze Blatt aufgenommen. Dadurch werden vermehrt sekundäre Pflanzenstoffe, ätherische Öle, Koffein, Antioxidantien und auch einige Mineralstoffe wie Kalium und Calcium aufgenommen. Vitamine, Mineralstoffe und Aminosäuren spielen durch die geringe Aufnahme über Tee keine Rolle.



x 5

Der **Koffeingehalt** von Matcha-Tee ist um das 5fache höher als in Kaffee. Das Tee-Koffein liegt jedoch in einer anderen Bindung vor, als das Kaffee-Koffein. Das Tee-Koffein wird erst im Darm freigesetzt, deshalb tritt die belebende Wirkung später ein und hält länger an. (bei Kaffee: Koffeinfreisetzung durch Magensäure = schnelle Wirkung).

**Chlorophyll** soll antikanzerogen wirken. Der grüne Pflanzenfarbstoff hemmt z. B. die krebsfördernde Wirkung der Aflatoxine (natürlich vorkommende Pilzgifte). Er bindet diese Gifte, wodurch sie in eine inaktive Form übergehen. Chlorophyll reduziert auch die Aktivierung von Prokanzerogenen (Krebsvorstufen) und hat eine antioxidative Wirkung.

Die Chlorophyllaufnahme durch Matcha-Tee alleine genügt jedoch nicht und sollte durch eine Kost, die reich an grünem Gemüse ist (z. B. Spinat, Broccoli, Grünkohl), erhöht werden.

Dem Inhaltsstoff **Epigallocatechingallat**, kurz **EGCG** widmet die Wissenschaft besondere Aufmerksamkeit. Im Matcha-Tee liegt der EGCG-Gehalt etwa 3mal höher als in Grüntee. Es wird derzeit die Wirkung auf Krebszellen, Alzheimer und Diabetes untersucht. Eindeutige wissenschaftliche Belege fehlen aber noch. Es ist auch noch nicht klar, ob das EGCG allein wirksam ist oder möglicherweise Wechselwirkungen mit den vielen anderen Inhaltsstoffen des Grüntees vorliegen.

Zu klären wäre auch noch, welche Menge an Matcha-Tee pro Tag einen therapeutischen Effekt hat. Es müsste auf jeden Fall deutlich mehr als eine Tasse mit nur ca. 100 ml getrunken werden.