

LUCIA
ČERVEŇOVÁ

KUCHAŘKA

MAT CHA

A close-up photograph of a clear glass filled with a vibrant green matcha drink. A large, clear, triangular ice cube is perched on the surface of the liquid. The glass is set against a background that is split diagonally from the top left to the bottom right, with a white upper half and a green lower half. The green background has a subtle, fine-grained texture. The large, grey, serif text 'MAT' is positioned above the glass, and 'CHA' is positioned below it, with the glass itself acting as the letter 'A' in the word 'MATCHA'.

 CPRESS

Matcha kuchařka

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na

www.cpress.cz

www.albatrosmedia.cz



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**

© 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

MAT

CHA



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. Takle unikátní kombinace zajímavého vizuálu ve spojení s bohatou historií a mnoha zdravotními účinky je důvodem, proč se matcha stala téměř raketovou rychlostí nejpobulárnějším 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. Takle 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 velkým 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.

Ve 20. století se matcha začala postupně dostávat mimo Japonsko. Skutečný globální boom však přišel až po roce 2010. Zájem o zdravý životní styl, funkční potraviny a japonskou kulturu vedl k tomu, že se matcha stala jedním z nejvyhledávanějších nápojů na světě. Dnes je přímým konkurentem kávy.

Přestože dnes matchu nalezneme všude na světě, její japonské kořeny jsou stále patrné. A myšlenka, že i obyčejné matcha latte má v sobě obsažených více než 1000 let tradice a historie, je velice „japonská“.

JAK SE MATCHA VYRÁBÍ

Matcha, jako každý ortodoxní čaj, pochází z čajovníku – tedy z čajovníku čínského (*Camelia sinensis*). Jedním z důvodů, proč je ale kvalitní matcha dražší než běžný japonský čaj, je mimořádně náročný proces výroby. Všechno začíná již několik týdnů před sklizní.

Přibližně tři až čtyři týdny před sběrem jsou čajové keře zakryty speciálními sítěmi nebo rohožemi, čímž se výrazně omezí přístup slunečního světla k rostlinám (odebírání až více než 90 %). Proč? Protože rostlina reaguje na nedostatek světla zvýšenou produkcí chlorofylu, EGCG, kofeinu a aminokyselin. Právě díky tomu získávají listy svou charakteristickou tmavě zelenou barvu a jemnou sladkost.

Po sklizni následuje třídění, jelikož se na výrobu matchy vybírají pouze ty nejmladší a nejvyšší listy. Ty jsou následně krátce napařeny, aby se zastavila oxidace. Poté se suší a odstraňují se z nich stonky i žilnatina. Výsledkem je surovina známá jako tencha, která se následně