



Matchatto für Körper, Geist und Seele

12 einfache Rezepte, um Deinem Leben einen Frischekick zu verpassen



Belebe Deine Sinne

Matchatto GmbH, Karower Strasse 17, D-13125 Berlin | +49 30 98311384 | www.matchatto.de



DE-ÖKO-070
Nicht-EU-Landwirtschaft

Index

01. Süße Verführung	05
02. Der Waldspaziergang als Immunbooster	07
03. Pesto Matchatto – für doppelt glückliche Momente	09
04. Die Welt als Spiegel	11
05. Matchatto Marmelade: Doppelter Genuss	13
06. Der Urwald vor der Haustür	16
07. Bio-Lavendelplätzchen mit Matchatto-Glasur	18
08. Gewahrsein als Ausweg aus Stress und Sorgen	21
09. Quittenkonfekt für sinnliche Momente	23
10. Bewegung für die Seele	26
11. Matchatto-Schoko-Wildkräuter-Kuchen	29
12. Geselligkeit neu entdecken	32
Bonuskapitel 1: Die Zubereitung von Matcha-Tee	34
Bonuskapitel 2: Matchatto Kokos Zitronen Smoothie	36

WAS DICH HIER ERWARTET...

Manchmal fühlt sich das Leben schwer an.

Wie eine zähe Masse, die Dich festzuhalten scheint, als ob Du Klebstoff an den Füßen hättest.

Es gibt solche Sekunden, Stunden, Tage und manchmal sogar Monate.

Dann hast Du den Eindruck, dass Dir irgendwie die Freude abhandengekommen ist. Du funktionierst nur noch, machst Dir Sorgen oder bist einfach erschöpft.

Was Du dann brauchst, sind kleine Lichtblicke.

Sie leuchten Dir wie eine Kerze im Dunkeln den Weg, zeigen Dir, wo der Ausweg ist aus Müdigkeit, Tristheit, Erschöpfung. Damit aus Sekunden oder Stunden keine ganzen Tage oder Monate werden.

Denn Du weißt ja: Auch wenn wir die Sonne einmal nicht sehen können, ist sie da, versteckt hinter dicken Wolken oder ist vielleicht gerade damit beschäftigt, die andere Seite des Erdballs zu erwärmen.

Doch mit dem Wissen, dass sie da ist und bald wieder scheint, verliert auch die tiefste Dunkelheit ihren Schrecken.

Dieses kleine Buch soll Dir solch ein Lichtblick sein, der Dir in matten, dunklen Stunden zeigt, dass es immer noch Freude gibt. Dass Dein Herz erwärmt und Dir ein Lächeln ins Gesicht zaubert.

Natürlich bekommst Du hier auch wundervolle Inspirationen, wenn Du gerade von Freude und Glück erfüllt bist.

Dann sind unsere liebevoll zusammengestellten Rezepte eine weitere zauberhafte Möglichkeit, Deiner Lebenslust Ausdruck zu verleihen.

Also dann – WORAUF WAREST DU?

Lies weiter und genieße Dein Leben mit einer köstlichen Portion Matchatto.



04

Belebe Deine Sinne

Matchatto GmbH, Karower Strasse 17, D-13125 Berlin | +49 30 98311384 | www.matchatto.de



DE-ÖKO-070
Nicht-EU-Landwirtschaft



1. SÜßE VERFÜHRUNG

*„Ein ganz klein wenig Schokolade kann viel Bitteres
verschwinden machen.“*

— Francesco Petrarca

**Wenn es ein wirkliches Wundermittel für die Seele gibt
auf dieser Erde, dann ist es wohl Schokolade.**

Glück, Trost, Liebesspender – all das scheint diese süße Verführung uns zu schenken.

Ob das nur ein Irrweg unseres verletzten inneren Ichs ist, das sich gerne schnelle Entlastungen sucht, oder tatsächlich ein praktischer Alleskönner, wollen wir hier nicht diskutieren.

Denn Fakt ist: Die meisten Menschen lieben Schokolade in fast allen Lebenslagen.

Nur dumm, dass diese süße Leckerei dem Wohlbefinden unseres Körpers in größeren Mengen nicht gerade zuträglich ist.

**Also brauchen wir eine gesunde Variante davon.
Und die gibt es hier.**

Von unserer selbstgemachten rohköstlich und veganen Matchatto Schokolade kannst Du ohne Reue ein Stück mehr genießen 😊. Für viele kleine und große Glücksmomente im Leben und einen anhaltenden Energie- und Frischekick.



REZEPT FÜR 100G SCHOKOLADE

DU BRAUCHST:

- 50g Bio-Datteln
- 7 EL Bio-Kokosöl
- 5 EL Bio-Rohkakao
- 2 EL Bio-Nüsse
- 1 TI Bio-Matchattpulver

Dieses Rezept wurde von unserer Kräuterhexe Tina bereitgestellt.

SO GEHT'S:

- 1. Die Datteln im Mixer zerkleinern.**
Dann die übrigen Zutaten dazu und alles zu einer homogenen Masse verrühren.
- 2. Anschließend auf einem Backblech dünn ausstreichen.**
Und im Kühlschrank ca. 1Std fest werden lassen.

Am besten auch dort aufbewahren, da Kokosöl bei zu warmen Temperaturen flüssig wird.



2. DER WALDSPAZIERGANG ALS IMMUNBOOSTER

„Wie der Wind in den Blättern der Bäume ein leises Lied anstimmt, führst Du einen stillen Dialog mit diesen lebensspendenden Wesen. Du atmest die Ruhe und den Frieden ein, während Deine Zellen vor Freude tanzen, weil sie hier und jetzt eine ganz besondere Nahrung finden.“
— Dörte Winkler

Wir von Matchatto haben ein großes Anliegen: Dir zu helfen, gesünder, wacher, fitter und mit noch mehr Freude durchs Leben zu gehen.

Dazu tragen unsere Matcha-Tee Kreationen bei. Doch es gibt natürlich noch viel mehr Rezepte um Deinem Leben einen Frischekick zu verpassen.

Das hier ist eins davon:

DER WALDSPAZIERGANG ALS IMMUNBOOSTER.

Vielleicht denkst Du, dass das ja ein alter Hut sei. Spaziergänge in der Natur und so was.

Doch halt. Hier kommt eine Info, die Du wahrscheinlich noch nicht hattest:

Inzwischen ist wissenschaftlich erwiesen, dass Pflanzen über chemische Substanzen miteinander kommunizieren, ein Großteil davon sind sogenannte Terpene.

Diese Terpene treten auch mit unserem Immunsystem in Interaktion, wenn wir uns im Wald aufhalten und die frische, würzige Waldluft einatmen.



Es konnte anhand von Blutproben nachgewiesen werden, dass längere Aufenthalte im Wald dazu führen, dass die natürlichen Killerzellen in unserem Körper, eine spezielle Form der weißen Blutkörperchen zum Schutz unseres Immunsystems, deutlich ansteigen.

Daher ist unsere Empfehlung, um Dein Immunsystem zu pushen, dass Du regelmäßig ausgiebige Waldspaziergänge unternimmst.

Am größten ist der Effekt im Frühjahr und Sommer. Da lädt die Temperatur auch dazu ein, den Aufenthalt im Wald auf ein paar Stunden auszudehnen.

Im Winter kann ein ausgiebiger Spaziergang ebenfalls viel bewirken. Denn zu den chemischen Substanzen der Waldluft kommt natürlich noch der positive Effekt der Bewegung und frischen Luft, die Deinen Kreislauf in Schwung bringen und für gute Laune sorgen.

Also dann – worauf wartest Du noch? Zieh Dir bequeme Schuhe an und dann ab in den Wald.

Und zur Entspannung genießt Du hinterher eine leckere Tasse Matchatto!



3. PESTO MATCHATTO – FÜR DOPPELT GLÜCKLICHE MOMENTE

*„Nudeln machen glücklich!“
— Volksmund*

Pasta ist nicht nur eine großartige Energiequelle, sondern kann unsere Stimmung auch positiv beeinflussen.

Warum?

Tryptophan ist eine Aminosäure, die zu Serotonin umgewandelt wird und Glücksgefühle im Gehirn auslöst. Da Nudeln viele Kohlenhydrate enthalten, fördert Insulin die Aufnahme von Aminosäuren in die Muskulatur – allerdings nicht von Tryptophan. Dadurch gelangt diese Aminosäure ungehindert ins Gehirn, wo sie sich in Serotonin verwandeln kann. So verschaffen uns Nudeln gute Laune!

Allerdings würde uns die gute Laune schnell vergehen, wenn wir die Nudeln ohne eine leckere Soße oder ein köstliches Pesto herunterwürgen müssten.

Deshalb bekommst Du hier ein Rezept für ein wundervolles Wildkräuter-Pesto mit Matcha-Tee, das Deine Glücksgefühle gleich noch verdoppeln wird.

BIO-WILDKRÄUTER-PESTO MIT BIO-MATCHA

Wenn im Sommer viel Grün im Garten wächst, ist es schnell und einfach zubereitet. Das Pesto passt hervorragend zu Nudeln aller Art. Falls Du nicht so gerne Nudeln magst, kannst du es auch zu Kartoffeln, Reis oder einfach als Dip probieren.



REZEPT FÜR 2 PORTIONEN

DU BRAUCHST:

- **1 Handvoll Bio-Kräuter (z. B. Basilikum, Kapuziner Kresse, Giersch, Brennessel)**
- **4 El Bio-Nüsse oder Kerne**
- **1Tl Bio-Matchatto Pulver**
- **Bio-Olivenöl**
- **Salz und Pfeffer**
- **Etwas Bio-Zitronensaft**

Dieses Rezept wurde von unserer Kräuterhexe Tina bereitgestellt.

SO GEHST DU VOR:

Du gibst alle Zutaten in Deinen Mixer und zerkleinerst sie nach Deinem Geschmack. Wenn die Nüsse noch etwas stückig sind, gibst es dem Pesto mehr Biss. Dann gibst Du zu der pürierten Masse Olivenöl hinzu, bis Du die gewünschte Konsistenz hast und schmeckst das Ganze mit Pfeffer, Salz und etwas Zitronensaft ab.

Schon ist Dein grünes Pesto fertig.

Es ist ein wahres Powerpaket von Inhaltsstoffen – die Nüsse liefern wertvolles Eiweiß und Fett, die Wildkräuter + Matchatto viele Vitamine, Mineralien und weitere Inhaltsstoffe.

Wusstest Du, dass Du auch Blätter von Möhren, Kohlrabi oder Radieschen verwenden kannst? Diese sind mindestens so gesund wie die Knollen.

Guten Appetit!



4. DIE WELT ALS SPIEGEL

„Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist der glücklichste Mensch im ganzen Land?“

— Frei nach den Gebrüdern Grimm



Du blickst früh in den Spiegel und schaust schnell wieder weg. Am liebsten würdest Du das Spiegelbild übermalen. Doch natürlich ist Dir klar, dass es nichts bringt, an den dunklen Augenrändern im Spiegel herumzudoktern.

Im Alltag jedoch begegnen uns häufig Spiegelbilder, bei denen wir genau das tun: Wir schlagen voller Wut und Frust auf das Spiegelbild ein, wollen daran herumbessern, es schön machen und werden noch frustrierter, wenn wir merken, dass das nicht funktioniert.

Vielleicht fragst Du Dich, wovon wir gerade sprechen: Das sind die sogenannten Spiegelgesetze.

Wusstest Du, dass alles, was Dir begegnet, in gewisser Weise ein Spiegel Deines Inneren ist?

Wenn nicht, dann lass uns das hier kurz erklären. Denn Spiegelbilder richtig zu interpretieren, ist nicht nur ein Frischekick in Deinem Leben, sondern eines der größten Erfolgsrezepte für glückliche, harmonische Beziehungen.

Also, los geht's:

SPIEGELGESETZ 1

Alles, was Dich an anderen stört, ärgert, aufregt oder traurig macht und Du am liebsten an ihm (dem Spiegelbild) ändern willst, trägst Du als Aspekt auch in Dir selbst.

Das bedeutet, was Du am anderen kritisierst oder sogar bekämpfst und ändern willst, kritisierst, bekämpfst oder unterdrückst Du in Wahrheit in Dir selbst!

Es kann auch gut sein, dass Du Dir diese Aspekte nicht erlaubst.

SPIEGELGESETZ 2

Alles, was ein anderer an Dir kritisiert, bekämpft oder verändern will und wo Du Dich deswegen verletzt oder angegriffen fühlst, betrifft Dich ebenso.

Das bedeutet, dass Du diese Themen in Dir noch nicht gelöst hast.

Wenn Dich etwas einfach nur tierisch nervt an einem anderen Menschen, kann das allerdings auch schon mal heißen, dass es Zeit wird, diese Beziehung zu reduzieren oder zu beenden...

SPIEGELGESETZ 3

Alles was der andere an Dir kritisiert und Dir vorwirft, an Dir ändern oder bekämpfen will, was Dich nicht berührt, ist sein eigenes Bild, sein Charakter, sind seine Muster und unerlösten Themen, die er auf Dich projiziert.

Diese kannst Du getrost bei Deinem Gegenüber lassen.

SPIEGELGESETZ 4

Alles, was Dir am anderen gefällt, was Du an ihm liebst, bist Du selbst, trägst Du auch als Aspekt in Dir. Weil Du Dich selbst im anderen erkennst, liebst Du gerade dies. Ihr seid eins in diesem Thema.

Mache Dir das unbedingt bewusst, wenn Du das nächste Mal jemanden für etwas bewunderst!

WIE KANNST DU DIESE GESETZE NUTZEN?

Ganz einfach:

Achte in Zukunft darauf, was Dich ärgert, kränkt, traurig macht und erinnere Dich. So kannst Du aufhören, die Schuld für Konflikte bei anderen zu suchen und mit vielen zwischenmenschlichen Situationen Frieden schließen.

Wenn das kein Glücksbooster ist ;-)



5. MATCHATTO MARMELADE: DOPPELTER GENUSS

*„Aus den Träumen des Sommers wird im Herbst
Marmelade gemacht.*

— Englische Gartenweisheit

Dass Du Matcha-Tee trinken kannst, weißt Du sicherlich schon.

**Doch wusstest Du, dass Du aus unserem Matchatto-Teepulver auch
leckere Marmelade machen kannst?**

Du kannst sie pur oder mit Früchten vermischt kochen und dann als leckeren
Brotaufstrich genießen.

Bei selbsteingekochter Marmelade geht es nicht nur um das Ergebnis, sondern um
den Prozess. Gerade für Menschen, die viel am Computer sitzen oder telefonieren, ist
es sehr wertvoll, ab und zu etwas Anfassbares zu produzieren.

Also kannst Du gleich 2 mal genießen – die Herstellung und die Marmelade.

**Wer weiß, vielleicht wird daraus ja sogar ein leckeres Weihnachts-
oder Geburtstagsgeschenk für Deine Liebsten?**



REZEPT FÜR MATCHATTO MARMELADE

DU BRAUCHST:

- 500g Gelierzucker 1 zu 2
- Bio-Matchatto Teepulver

OPTIONAL:

- 1kg Bio-Früchte oder
- 750g Wasser
- Zum Abfüllen der Marmelade: Je nach Größe 2-4 Schraubgläser.

SO GEHST DU VOR FÜR DIE FRUCHTIGE VARIANTE:

Die Früchte waschen, entkernen und mit dem Gelierzucker zusammen pürieren. Dann kochst du das ganze unter Rühren sprudelnd auf.

Lass es 2 bis 5 Minuten kochen.

Am Ende der Kochzeit gibst Du das Matchatto Pulver dazu.

Achtung – gut rühren, sonst gibt es Klumpen.

Die Marmelade füllst du nun heiß in saubere Schraubdeckelgläser und verschließt diese sofort. Jetzt nur noch auskühlen lassen.

Probiere hier gerne verschiedene Geschmacksvarianten von unseren Matchatto-Kreationen!

FÜR DIE VARIANTE OHNE FRUCHT:

Du bringst Wasser und Gelierzucker zum Kochen und lässt den Zucker wieder 5 Minuten gelieren.

Jetzt kommt ordentlich Matchatto Pulver dazu.

Bei 750g Wasser dürfen es ruhig 1 bis 2 Esslöffel sein, sonst schmeckt dein Gelee nach reinem Zuckerwasser.

Variere unsere leckeren Geschmackssorten Matchatto-Orange, Matchatto-Zitrone oder Matchatto-Minze.

Wenn Du Matchatto-Orange oder Zitrone Tee verwendest, kannst Du auch einen kleinen Teil des Wassers mit Zitronensaft ersetzen, für noch mehr Frische.

Ordentlich mit dem Schneebesen rühren, damit sich keine Klumpen bilden und wieder heiß abfüllen.

Versichere dich nach dem Abkühlen, dass die Gläser Vakuum gezogen haben. Ansonsten in den Kühlschrank damit und sofort genießen.

Dieses Rezept wurde von unserer Kräuterhexe Tina bereitgestellt.



6. DER URWALD VOR DER HAUSTÜR

„Wild ranken die Zweige ineinander, bilden ein undurchdringliches Gestrüpp, das Heimat für Vögel und Insekten bietet und uns einlädt, in die Stille einzutauchen.“

— Dörte Winkler

Jedes Jahr werden 158.000 Quadratmeter Regenwald abgeholzt. Inzwischen ist uns in Europa bewusst, welche schlimme Auswirkung dies langfristig auf unser Klima und die Artenvielfalt haben kann.

Wir möchten den Blick aus der Ferne zu uns lenken. Denn sind wir mal ehrlich:

An dem Thema Regenwald können wir aktiv relativ wenig tun. Das ist kein schönes Gefühl, lässt es uns doch irgendwie machtlos vorkommen.

Doch das sind wir nicht. Auch bei uns gibt es die Möglichkeit, wenigstens einen winzigen Beitrag für Klimaschutz und Artenvielfalt zu leisten.

Daher ist mein Rezept für Nachhaltigkeit der Urwald vor der eigenen Haustür.

In unserer Villa Hufeland in Berlin, dem Sitz von Matchatto, haben wir einen riesigen Garten von fast 2000 Quadratmetern so naturnah wie möglich angelegt. Dazu haben wir 50 Bäume und über 1000 Pflanzen gesetzt. Es ist ein winziges Paradies inmitten der Stadt geworden und Heimat für Füchse, seltene Eisvögel, Eichhörnchen und viele andere Lebewesen.



Natürlich hat nicht jeder das Glück, so einen großen Garten zu haben.

Trotzdem möchten wir hier einladen, alle verfügbaren Grünflächen vor der eigenen Haustür so naturnah wie möglich zu gestalten. Kleine Urwaldstückchen statt dieser grünen Wüsten aus sterilem Rollrasen oder wohlmöglich noch Kiesbeeten mit maximal einem einsamen Strauch darauf.

Diese winzige kleine Oase ist nicht nur ein wertvoller Beitrag für Nachhaltigkeit auf der Erde, sondern auch für Dein persönliches Glück.

Du wirst sehen, wie viel Ruhe und Kraft Du dort tanken kannst, wenn Du Dir in der Nähe noch ein kleines Plätzchen zum Sitzen einrichtest.

Und natürlich lässt sich dort auch hervorragend eine Tasse Matchatto genießen.



7. BIO-LAVENDELPLÄTZCHEN MIT MATCHATTO-GLASUR: ENTSPANNENDER GENUSS

„Genuss ist der Beginn und das Ende eines gesegneten Lebens.“
— Epikur

Wenn die Tage kurz, die Nächte lang sind, suchen wir automatisch mehr Rückzug und Entspannung.

Gemütliche Teepausen mit leckerem Gebäck gehören in jeden Tagesablauf, vor allem natürlich in die Vorweihnachts- und Weihnachtszeit.

Hierfür haben wir ein ganz besonderes Rezept vorbereitet.

Unsere köstlichen Bio-Lavendelplätzchen kombinieren die wohlschmeckenden Aromen von Lavendel mit dessen gesunden und wohltuenden Inhaltsstoffen.

Mit einer passenden Matchatto-Glasur mit Matchatto sind diese Kekse nicht nur optisch ein Hit.

Lavendel ist für seine beruhigende Wirkung bekannt, er kann aber auch krampflösend und bei Verdauungsbeschwerden helfen.

Er ergänzt sich wunderbar mit der sanften Wirkungsweise des Matchattopulvers.



LAVENDELKEKSE

DAS BRAUCHST DU:

- 100g Zucker
- 2 ganze Bio-Lavendelblütenköpfe
oder 3 TL getrocknete Blüten
- 375g Bio-Mehl
- 200g Bio-Butter oder Bio-
Margarine
- eine Prise Salz
- 1 TL Bio-Matchatopulver
- 50g Puderzucker
- Wasser

SO GEHST DU VOR:

Am besten funktioniert dieses Rezept mit frischen Blüten und daraus hergestellten Lavendelzucker.

Du kannst aber auch getrocknete Blüten nehmen. Diese gibt es z. B. in der Apotheke als Tee, falls Du nicht auf Deinem Balkon oder im Garten Lavendelblüten hast.

Die Blüten zerkleinerst Du so weit wie möglich.

Nun gibst Du 2 Teelöffel der Blüten, 100g Zucker, das Mehl, Salz und die Butter in eine Schüssel und verknetest alles zu einem Teig.

Diesen lässt Du nun 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen.

Dann rollst Du ihn auf einer bemehlten Unterlage aus und stichst Sterne oder eine Form Deiner Wahl aus.

Diese werden nun bei 180 Grad ca. 10 bis 15 Minuten gebacken, bis sie goldbraun sind.

Nach dem Abkühlen mischst Du Puderzucker und Lavendelblüten mit dem Matchatopulver und gibst esslöffelweise Wasser dazu, bis du eine streichfähige Glasur erhältst.

Nachdem Du Deine Plätzchen glasiert hast, kannst Du sie noch mit Lavendelblüten dekorieren.

ACHTE DARAUF:

Weniger ist hier mehr. Denn Lavendel enthält viele ätherische Öle und der Geschmack kann sonst zu penetrant werden.

Guten Appetit und viel Freude beim Ausprobieren!

Dieses Rezept wurde von unserer Kräutерhexe Tina bereitgestellt.



8. GEWAHRSEIN ALS AUSWEG AUS STRESS UND SORGEN

*„Gedanken kreisen in Deinem Kopf, bis Dir schwindelig ist vor Sorgen.
Halte an und steige aus. Dann wirst Du Ruhe finden.“*

— Dörte Winkler

Der Bauch krampft sich zusammen, Dein Herz pocht bis zum Hals.
Sorgen und Zukunftsängste haben Dich im Griff. Manchmal sind es große,
manchmal kleine.

Bestimmt hast Du solche Situationen schon öfter erlebt. Manche Menschen laufen
fast den ganzen Tag in diesem Zustand umher.

In solchen Augenblicken bist Du weder fähig, echte Lösungen zu finden, noch bist Du
glücklich.

Wie kannst Du von hier aus wieder zu innerer Ruhe und Gelassenheit finden?

Unser Rezept zeigt Dir einen einfachen Weg.

Nimm Dir einen Moment Zeit – nur wenige Minuten, wenn Du nicht mehr hast. Atme
tief ein.

**Dann beobachte Deine Gedanken. Du bist nicht Deine Gedanken, Du
hast Gedanken.**

**Was wäre, wenn diese Gedanken gar nicht wahr sind? Wenn sie nur
eine von vielen Möglichkeiten sind?**



Atme. Tief und bewusst.

Dann fühle alles, was gerade da ist. Nimm einfach wahr, was ist.

Das Ziehen im Bauch, das Herzklopfen, was auch immer. Lass es da sein. Nimm nur wahr.

Wie verändert sich Dein Gefühl, wenn Du die Gedanken weiterfließen lässt, nicht mehr so ernst nimmst? Spüre, wie in diesem einen Augenblick alles gut ist.

Egal was um Dich herum sonst tobt. Im Hier und Jetzt bist Du gerade ok, oder? Sonst würdest Du nicht hier sitzen und das lesen. Sonst hättest Du gerade keine Möglichkeit, diese Übung zu machen.

Einfach nur sitzen und wahrnehmen, was gerade ist, Dich selbst sein lassen und spüren.

So gewinnst Du ein paar kostbare Momente Urlaub von Deinem Alltag, Urlaub von Deinen Sorgen.

Wenn Du den Entspannungseffekt noch verstärken willst, dann gönnt Du Dir danach noch eine leckere Tasse Matchatto.

Viel Freude damit!



9. QUITTENKONFEKT FÜR SINNliche MOMENTE

*„Der betörende Duft reifer Quitten erfüllt den Raum und bringt Dich dazu,
innezuhalten und Dich für einen Augenblick ganz Deinen Sinnen
hinzugeben.“
— Dörte Winkler*

Im Herbst reifen etwas exotisch anmutende Früchte, die wie eine Mischung aus Äpfeln- und Birnen wirken, aber viel fester sind.

Quitten, in eine Schale gelegt, schenken dem Raum einen wunderbar sanftfruchtigen, leicht exotischen Duft.

Diesen Duft kannst Du mit diesem Rezept einfangen und, garniert mit Matcha-Pulver, zu einer köstlichen, gesunden und energiespendenden Süßigkeit verarbeiten.



WEG FREI FÜR DAS KÖSTLICHE QUITTENKONFEKT

DU BRAUCHST DAZU:

- 1kg Bio-Quitten
- 350g Gelierzucker
- Etwas Bio-Zitronensaft
- Bio-Matchattpulver, z. B. Matchatto Zitrone
- Nach Geschmack Kokosraspeln zum dekorieren

SO FUNKTIONIERT ES:

Die gewaschenen, entkernten Quitten in einen Topf geben und weichkochen.

Am Ende der Garzeit abgießen. Dabei solltest du die Kochflüssigkeit unbedingt auffangen.

Das Fruchtmus sollte nun möglichst viel Flüssigkeit verlieren. Passiere es dafür erst durch ein Sieb. Gib es dann in ein sauberes Geschirrtuch und presse die Masse darin so gut wie möglich trocken.

Auch die ausgepresste Flüssigkeit solltest du aufheben.

In einem Topf bringst du nun etwas von der Flüssigkeit zusammen mit dem Gelierzucker zum Kochen, gerade soviel, dass der Zucker sich auflösen kann. Dazu gibst Du den Zitronensaft und das Fruchtmus.

Lass das Ganze nun kochen, so dass der Zucker geliert und die Masse weiter eindickt.

Dann streichst Du das Fruchtmus auf ein Backblech - so dick wie Du Dein Konfekt haben möchtest.

Nun bestäubst du die Platte mit Deinem Lieblings-Matchattpulver.

Lass die Masse nun ein paar Tage trocknen, schneide alles in Quadrate und wende es – wenn Du magst - in Kokosraspeln.

Bewahre die leckere Süßigkeit am besten im Kühlschrank auf, falls sie nicht schon nach einem Tag leer gegessen ist.

Tipp:

Aus der Kochflüssigkeit kannst Du im Anschluss noch eine leckere Marmelade kochen 😊

Übrigens:

Rate mal, was zu dem Quittenkonfekt ganz hervorragend passt? Richtig. Eine gute Tasse frisch aufgesetzter Matchatto!

Guten Appetit!

Dieses Rezept wurde von unserer Kräuterhexe Tina bereitgestellt.



10. BEWEGUNG FÜR DIE SEELE

*„Leben ist Bewegung.“
— Volksmund*

Es gibt keinen echten Stillstand im Leben. Leben ist immer Bewegung. Die Frage ist nur, ob wir uns auf der Stelle bewegen oder vorwärts gehen, ob wir der Bewegung eine Richtung geben, oder uns treiben lassen, wie ein Blatt im Wind.

Wir können uns selbst ein großes Geschenk machen, indem wir uns regelmäßig bewusst bewegen.

Denn auch für unseren Körper ist Bewegung ein Elixier, das uns stärkt, munter macht und in jeder Hinsicht mobil hält.

Doch wie gelingt es Dir, im hektischen Alltag für ausreichend Bewegung zu sorgen?



Genau hierzu haben wir ein Rezept für Dich.

1. Überlege Dir Deine Lieblingsform von Bewegung:

Spaziergehen, Tanzen, Yoga, Joggen – was macht Dir Freude? Es ist mega wichtig, dass Dir die Art der Bewegung Spaß macht – sonst wird es nur eine weitere Pflicht auf Deiner langen To-Do-Liste.

2. Finde einen Zeitpunkt am Tag, an dem es Dir leicht fällt, Routine aufzubauen, über den Du gut selbst bestimmen kannst.

Meist ist das früh morgens der Fall.

Aber vielleicht hast Du auch eine feste Mittagspause oder einen geregelten Feierabend, den Du Dir gut selbst einteilen kannst.

3. Plane Dir für genau diesen Zeitpunkt täglich mindestens 15 Minuten, besser 30 oder sogar 60 Minuten Bewegung ein. Trage die Zeit in Deinen Kalender und am besten ist es, wenn Du noch einer Freundin oder einem Freund davon erzählst, um einen Zeugen zu haben.

4. Nun heißt es nur noch: Pünktlich um 07:00 Uhr oder zu der von Dir erwählten Uhrzeit mit Deiner Bewegungseinheit loszulegen.

Du kannst Dir Musik auflegen und durch Deine Wohnung tanzen – zur Not mit Bluetooth-Kopfhörern oder einen Morgenspaziergang machen, Deine Lieblings-Yoga-Übung oder was Du liebst.

5. Wichtig: Achte vor allem in den ersten 4 Wochen darauf, wirklich täglich Deine Bewegungseinheit zu absolvieren – lass Dich nicht von äußeren Umständen abhalten. So etablierst Du eine neue Gewohnheit, die Dir und Deinem Körper gut tun wird.

6. Nach Deinem Workout gönne Dir eine leckere Tasse Matchatto – so wirst Du fit und vital durch den Tag kommen (falls Du vorher einen Energieschub brauchst, kannst Du den Matcha-Tee natürlich auch vorab genießen).



11. MATCHATTO-SCHOKO- WILDKRÄUTER-KUCHEN

*„Backen ist aus Teig geformte Liebe.“
— Spruch, Autor unbekannt*

Backen befriedigt auf mehreren Ebenen. Zum einen ist der Prozess des Backens durchaus nährend, weil es einfach Freude macht, etwas Essbares zu produzieren. Zum anderen steht da natürlich der Genuss auf das leckere fertige Backwerk.

Warum beim Backen nicht auch einmal experimentieren?

Wenn wir an Rührkuchen denken, kommt uns normalerweise immer Süßes in den Sinn.

Einen Kuchen mit Karotten oder Zucchini hat der ein oder andere vielleicht schon mal gesehen, aber hast du schon einmal einen Kuchen mit Brennesseln gebacken?

Wir empfehlen Dir, das unbedingt einmal zu probieren, geschmacklich steht er einem gewöhnlichen Kuchen in nichts hinterher. Kein Wunder - denn die meisten Pflanzen sind geschmacklich eher neutral und können somit süß und herzhaft verwendet werden.

Heute haben wir ein Rezept für Dich, welches Schokolade und Minze mit den Vitaminbomben Brennessel und Matchatto mit Minze kombiniert.

Der Geschmack erinnert an eine bekannte Süßigkeit.



REZEPT FÜR MATCHATTO-SCHOKO-WILDKRÄUTER-KUCHEN

DU BRAUCHST:

- Bio-Brennnesselspitzen (5-10 Stück)
- Bio-Pfefferminzspitzen (5 Stück)
- 300g Bio-Butter oder Margarine
- 370g Bio-Mehl
- 20g Bio-Kakao
- 280g Bio-Zucker
- 1 Prise Salz
- 1EI Backpulver
- 70g Bio-Milch bzw. Hafermilch o. ä.
- 5 Bio-Eier (für eine Vegane Variante lass die Eier einfach weg und verwende stattdessen 300g Getreidemilch)
- Puderzucker
- Bio-Matchatto mit Minzöl
- Wasser

SO GEHST DU VOR:

Pflücke von den Brennnesselpflanzen und der Minze vorsichtig die Spitzen der Pflanzen mit den noch jungen Blättern. Zuerst zerkleinerst du die Brennnessel und Minzblätter, entweder mit der Küchenmaschine oder hackst sie einfach mit einem Messer sehr fein.

Anschließend gibst du Butter, Eier, Zucker, Mehl, Salz, Backpulver, Milch und Kakao dazu und verrührst alles zu einem glatten Teig. Diesen gibst Du in eine gefettete Kastenform.

Dann darf Dein Kuchen im Ofen bei 180 Grad ca. 1 Std. backen. Die vegane Variante braucht etwas länger.

Nach dem Abkühlen löst Du ihn aus der Form. Jetzt kommt das Beste, die Glasur.

In einem Schüsselchen vermischt du Puderzucker mit etwas Wasser zu einer herkömmlichen Zuckerglasur. Achtung - nicht zu viel Wasser, sonst wird die Glasur zu dünn.

Nun mischst Du noch 1 Teelöffel Matchatto Pulver mit Minze in Deine Glasur, die jetzt eine kräftig grüne Farbe und einen leckeren würzig-minzigen Geschmack erhält.

Damit bestreichst Du den Kuchen großzügig und bestreust ihn nach Belieben noch mit Schokoladen-Streuseln.

Guten Appetit!

Dieses Rezept wurde von unserer Kräuterhexe Tina bereitgestellt.





12. GESELLIGKEIT NEU ENTDECKEN

„Doch ein Heim ohne Geselligkeit ist eine Blume ohne Duft.“

— Sigismund Von Radecki

Wir von Matchatto lieben Geselligkeit.

Deshalb ist unser 12. und letztes Rezept – passend zum 12. Monat des Jahres – auch „Geselligkeit“.

Nichts nährt so gut, wie ein geselliges Essen mit Freunden oder der Familie.

Leider geht die Geselligkeit in unseren hektischen Zeiten viel zu häufig verloren.

Warum nutzt Du nicht unsere wundervollen Matchatto-Produkte, um öfter einmal Freunde zu einer guten Tasse Tee einzuladen?



32

Belebe Deine Sinne

Matchatto GmbH, Karower Strasse 17, D-13125 Berlin | +49 30 98311384 | www.matchatto.de



DE-ÖKO-070
Nicht-EU-Landwirtschaft



Es muss ja nicht gleich eine japanische Teezeremonie werden. Doch gemeinsam verschiedene Teesorten zu probieren, zusammen zu sitzen und sich auszutauschen und zu genießen ist etwas ganz Wunderbares.

Dazu kannst Du auch unsere leckeren Rezepte umsetzen und Deine Freunde mit köstlichen selbstgemachten Leckereien verwöhnen.

Intensiver Austausch zu allem, was Dich und Dein Umfeld beschäftigt, kann euch gemeinsam viele Inspirationen und wertvolle Impulse schenken.

Also dann – schnappt Euch ein paar Freunde oder die Familie und genießt gemeinsam unsere wundervollen Matchatto-Tees und Rezepte.



Bonuskapitel 1: Die Zubereitung von Matcha-Tee

Wir empfehlen Dir, den Tee nicht heißer als 60-80 Grad zu übergießen.

Ca. einen gestrichenen Teelöffel Bio-Matchatto in ein Glas oder Schale geben. Dann etwas heißes Wasser drauf gießen und schon mal umrühren. Danach erst füllst Du das Glas oder die Schale vollständig auf. Fertig ist Dein Matcha-Tee.

Tipp:

Wenn Du Deinen Matchatto im Sommer kalt genießen willst, dann gießt Du nur mit 60 Grad heißem Wasser ein bisschen auf, rührst kräftig und füllst dann mit kaltem Wasser nach. Schon hast Du einen köstlichen Matcha-Eistee.





Du kannst bei längeren Trinkpausen immer mal wieder kurz umrühren, damit sich das Blattpulver gleichmäßig verteilt. Der "Bodensatz" sollte nicht weggeschüttet werden, denn er enthält noch viele wertvolle Pflanzenstoffe.

Du kannst den Matchatto unterschiedlich stark trinken.

Etwas weniger Pulver und er schmeckt süßlicher, etwas mehr Matcha-Tee und er ist stärker und erinnert an einen Espresso.

Der gestrichene Teelöffel ist nur eine mittlere Empfehlung. Auf jeden Fall ist das Pulver sehr ergiebig. Am einfachsten ist die Dosierung mit unserem speziellen Bambuslöffel.

Wenn Du ihn etwas "professioneller" zubereiten möchtest, haben wir auch einen Matchabesen im Programm. Damit lässt sich der Tee sehr gut in einer Teeschale verrühren und schaumig schlagen.



Bonuskapitel 2: Matchatto Kokos Zitronen Smoothie - Urlaubsfeeling im Glas

*Kein Genuss ist vorübergehend, denn der Eindruck,
den er zurücklässt, ist bleibend.*

— Johann Wolfgang von Goethe

Mit unserem leckeren Rezept für einen Matchatto Kokos Zitronen Smoothie bekommst Du mitten im Winter Urlaubsfeeling.

Ob als gesunde Saft-Alternative oder schnelle Sättigung: Smoothies sind voll im Trend. Besonders lecker und gesund ist die Zugabe von Matcha Pulver. Und die Zubereitung geht ganz schnell und einfach.

Unser heutiges Rezept ist für 3-5 Personen und ca. 1 Liter.



REZEPT FÜR MATCHATTO KOKOS ZITRONEN SMOOTHIE

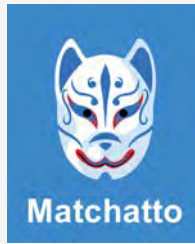
DU BRAUCHST:

- **0,5 L Bio-Hafer- oder Mandelmilch**
- **1/2 Dose Bio-Kokosmilch**
- **1/2 Bio-Zitrone mit Schale**
- **3 Bio-Datteln ohne Stein**
- **3 Teelöffel Bio-Matchatto Pur**

Dieses Rezept wurde von unserer Kräuterhexe Tina bereitgestellt.

SO GEHTS:

Alles in einen Standmixer füllen und auf höchster Stufe zu einer feinen Flüssigkeit verrühren - fertig. Sollte der Smoothie zu dickflüssig sein evtl. mit Wasser auffüllen - trinken und genießen.



Wir hoffen, dass Du in unserem Rezeptbuch ein paar wertvolle und leckere Anregungen gewonnen hast.

Unser Matchatto-Team sagt Danke an alle, die an diesem E-Book mitgewirkt haben:

Casandra Neumann (Layout)

David Seffer (Beratung)

Dörte Winkler (Text)

Kräuterhexe Tina (Rezepte)

Viel Freude beim Ausprobieren und beim Genießen von Matchatto!

Wolfram Odin,

Geschäftsführer Matchatto

Fotos:

Wald: Photo by Sebastian Unrau on Unsplash

Spiegel: Photo by Jeremy Bishop on Unsplash

Marmelade: Photo by Barbara Chowaniec on Unsplash

Quitten: Photo by Olga Drach on Unsplash