

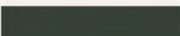
Een kookboek vol liefde



DIRKJE KOOKT

met matcha



 in samenwerking met 22.Matcha



Wat kun je verwachten?

Dirkje x 22.Matcha	3
Matcha Chiapudding	4
Smoothiebowl	6
Energy balllllllsssss	8
Chocolate chip cookie	10
Matcha feitjes	12
Onze missie & visie	14
Dankwoord	15

Een samenwerking vol verbinding...

Dirkje heeft een passie voor bewuste, pure, vegetarische en plantaardige voeding, verzorgt het liefst catering en kookt graag op locatie. Haar kracht zit in het verbinden van mensen en, hoe kun je dat beter doen dan met goed, lekker en gezond eten?

Ik dronk al een tijdje matcha, maar 22.Matcha was voor mij wel echt een game changer. Zo zacht, puur en helder van kleur! Ik doe het liefst overal matcha doorheen en er gaat bijna geen dag voorbij dat ik het niet drink. Bewuste voeding, persoonlijke ontwikkeling en beweging zijn voor mij heel belangrijk en 22.Matcha past dus echt perfect in mijn levensstijl.

Nadia en Jeroen zijn echt fantastisch en ik sta ook helemaal achter hun visie. Ik vind deze samenwerking dan ook echt geweldig, heb deze receptjes met super veel plezier samengesteld en zal ook steeds weer nieuwe dingen blijven maken.

Hopelijk ga jij net zo genieten van deze receptjes als wij, enjoy!!

Namasté,

Dirkje



Matcha chiapudding



“Een pudding op basis van de bekende superfood, chia. Ideaal als ontbijt, lunch, maar ook heerlijk als tussendoortje! Vol omega 3, magnesium, calcium, ijzer en calcium. En dan zit er ook nog eens matcha en liefde bij.”

Ingredienten:

- 6el chiazaad
- 300ml kokoswater
- superior grade 22.Matcha + 80 graden water
- 100 gram frambozen
- kokosyoghurt
- 1el agavesiroop of honing
- liefde

Toppings:

- gevriesdroogd rood fruit
- groene druiven
- gepofte boekweit

Benodigheden:

- 2 wekpotten of bakjes met deksel
- kom en whisk voor de matcha
- staafmixer

How to

Verdeel de chiazaadjes, agavesiroop en het kokoswater over twee afsluitbare bakjes. Meng de matcha in een ander schaaltje aan met heet water en klop dit met de whisk tot het wat gaat schuimen. Voeg dit toe aan 1 van de bakjes chiapudding. Prak vervolgens de frambozen fijn en meng deze met de overige chiapudding. Roer ze beiden door tot alles goed gemengd is en pureer eventjes met de staafmixer. Dek de bakjes af en zet minstens 4 uur in de koelkast, zodat de chiazaadjes goed kunnen wellen. Bereid de bovenstaande stappen dus al de avond voor gebruik voor, als je dit als ontbijt wilt!

Maak nu verschillende lagen met de twee chiapuddingen en de kokosyoghurt in een leuk glas en werk het af met de toppings.

Tip: chiapudding blijft een paar dagen goed in de koelkast. Om tijd te besparen kan het dus handig zijn om gelijk meer te maken!



“Een tikkeltje Peru, een vleugje Mexico en een snufje Japan. Deze smoothiebowl is ideaal als gezonde kickstart van je dag!”

Ingredienten:

- 1 bevroren banaan
- 150gr bevroren mango
- 100gr bevroren avocado
- 2tl maca poeder
- 2tl rozenwater
- scheutje kokosmelk
- superior grade 22.Matcha + 80 graden water
- liefde

Toppings:

- banaan
- cacaonibs
- blauwe bessen
- kokosrasp
- gedroogde papaya

Benodigdheden:

- blender
- snijplank
- mesje



Smoothiebowl

How to

Klop de matcha met wat heet water en je whisk in een kommetje en doe dit samen met de rest van de ingrediënten, behalve de toppings. in de blender en mix tot het glad van textuur is. Wees voorzichtig met het toevoegen van kokosmelk, om de dikke, vaste textuur te behouden. Schenk de smoothie in jouw favoriete bowl en werk af met de toppings.

Het leuke van deze smoothiebowl is dat je eindeloos kan variëren met toppings. Ben je meer fan van gedroogde banaan? Of stukjes rozijn? Of wat nootjes? Speel vooral met je eigen smaak!



Energy balllllllllsssss



“Just a very easy and good looking snack”

Ingredienten:

- 33 dadels
- 100gr havermout
- 30gr kokosrasp
- superior grade 22.Matcha
- gedroogde, eetbare bloemen
- liefde

Benodigheden:

- keukenmachine
- zeefje
- mengkom
- vergiet

How to

Wel de dadels eerst 20 minuten in heet water zodat ze zacht worden en giet ze daarna af in een vergiet. Voeg ze samen met de havermout en kokosrasp in de keukenmachine en mix het dan vervolgens tot een vast, samenhangend, geheel is. Rol daarna gelijke balletjes met je handen, zeef er wat matchapoeder over, werk ze af met kleurrijke en eetbare bloemetjes en genieten maar!

Tip: Je kan de balletjes heel goed in de vriezer bewaren, zodat je altijd een go-to gezonde snack hebt. En wil je ze iets ongezonder, maar ook erg lekker maken? Je kan ze ook heerlijk in gesmolten chocolade dippen en daarna aftoppen met wat kokosvlokken. Lekker als toetje!



“Not your average chocolate chip cookie, maar eentje zonder geraffineerde suiker en boter, met extra veel smaak!”

Ingrediënten:

- 250gr biologische speltbloem
- 2tl baking soda
- 100gr kokosbloesemsuiker
- 1,5el superior grade 22.Matcha poeder
- snufje fijn himalaya zout
- 150ml donkere agavesiroop
- 2tl vanille extract
- 120ml kokosolie
- 100gr witte chocolade druppels
- liefde

Benodigheden:

- heteluchtoven
- mengkommen
- zeefje
- houten spatel
- bakplaat en bakpapier
- ijsschep (optioneel)



Chocolate chip cookie

How to

Verwarm de oven voor op 175 graden. Doe de bloem, baking soda, suiker en zout in een mengkom. Voeg de matcha hier aan toe via de zeef en meng alles door elkaar met een houten spatel. Meng in een andere kom de natte ingrediënten, agavesiroop, vanille extract en kokosolie, met elkaar. Voeg dit mengsel toe aan de kom met de droge ingrediënten en schep een aantal keer om met de spatel. Voeg de chocolade drupples toe voordat alles goed met elkaar is gemixt, zodat het goed door het deeg verdeeld is.

Kneed het nu tot een stevig deeg en maak met een ijsschep bolletjes op een met bakpapier bekleedde bakplaat. Druk dan de cookies plat met je handen en bak ze 10 minuten af in de oven. Laat de cookies even rusten en een beetje afkoelen. Genieten maar!

Tip: Je kunt deze cookies ongeveer 7 dagen in de koelkast bewaren, maar wel tot 1-3 maanden in de vriezer!



Meer dan 5000 jaar geleden..

... dronken de eerste mensen al groene theesoorten vanwege medicinale redenen. Groene theebladeren, bevatten namelijk enorm veel anti-oxidanten, die wij nodig hebben om gezond te blijven. Matcha thee, zoals wij het nu kennen, komt oorspronkelijk uit Japan. Helaas zit er veel verschil tussen de soorten thee die op de markt verkocht worden en weten mensen het verschil hier niet tussen. Om die reden gaan ieder jaar onze speciale Tea Masters uit Japan ruim 400+ matcha farms langs om de allerbeste kwaliteit matcha te zoeken. Onze superior grade matcha is dan ook altijd de #1 van deze 400 farms. En dat kun je niet alleen zien, maar ook ruiken en proeven!



Good quality

- Bright green colour
- No clumps
- Silky feel
- Sweet umami taste
- Can't be cheap
- Japanese origin



Bad quality

- Dull green/yellow colour
- Lot of clumps
- Contains stems & branches
- Bitter taste
- Very cheap
- No country named



Matcha feitjes



Bron van anti-oxidanten

Matcha is goed voor onze darmen.
Het bevordert de spijsvertering en verhoogt het aantal nuttige bacteriën, wat zorgt voor een betere darmflora.

Matcha verbetert onze huid.
Het zit bomvol vitamine A, C en E, die een cruciale rol spelen in ons grootste orgaan: de huid.

Matcha vermindert stress.
Net als koffie krijg je energie van matcha, maar zonder dat je lichaam dit als stress ervaart. Fun fact: je blijft veel langer scherp met matcha dan met koffie, omdat je lichaam geen heftige piek ervaart!

Matcha is goed voor je hart.
En kan heel goed zijn om je cholesterol te verlagen en bloeddruk in balans te houden.

Matcha vermindert lichaamsvet.
Drink je matcha na het sporten? Dan verbrand je tussen de 35 en 42% meer dan normaal!



Onze missie en visie

Leuk, al die feitjes, maar wat willen wij hier dan mee bereiken? Allereerst is de reden waarom wij begonnen zijn met Matcha naar Nederland halen misschien wel de meest belangrijke reden: wij geloven dat het merendeel van de mensen hier in Nederland te weinig stilstaat bij hun mentale en fysieke gezondheid.

Matcha maken kost tijd, meer tijd dan een knopje indrukken op je koffieautomaat of een sapje uit de koeling pakken van de AH. Het is een bewust proces, die je even stil laat staan. Wij zien het graag als een reflectie moment, midden op je dag, of het moment van wakker worden, waarbij je de juiste intenties zet voor je dag. Daarnaast is het regelmatig gebruiken van Matcha een relatief kleine stap voor een veel betere gezondheid. En omdat wij maar 1 lichaam hebben, is het voor ons erg belangrijk om goed na te denken over alles wat wij in ons lichaam stoppen.

Wij hopen dat wij met de verkoop van onze Matcha mensen wat bewuster mogen maken. En dat het een product mag zijn waar mensen weer door gaan verbinden met elkaar. De oorsprong van Matcha ligt in thee-ceremonies: wij hopen dat de moderne variant een kopje Matcha thee drinken en praten over het leven mag gaan zijn, waarbij we even, met elkaar, stilstaan en weer mens kunnen zijn. Om vervolgens weer al onze dromen na te jagen!

Thank you so **matcha**.

Voor het nemen van je tijd.
Voor het zorgen voor jezelf.
Voor het kiezen voor kwaliteit.
Voor het zorgen voor je lichaam.
Voor het zorgen voor elkaar.
Voor het leven vol liefde.

Liefs,

Jeroen & Nadia