

# Verrückt nach Matcha: Wie gesund ist das Modegetränk wirklich?

**Matcha Latte** ist das Lieblingsgetränk der Influencer: Wegen seiner Inhaltsstoffe und des hohen Koffeingehalts gilt der Grüntee als gesunde Alternative zum Cappuccino. Zu Recht?

VON ELENA MUSS

Er schmeckt wie eine Mischung aus frischem Gras und Spinat – mild-süßlich, leicht herb, mit einer herzhaften Umami-Note: Matchatee ist das ungeschlagene Trendgetränk in den sozialen Medien. Mittlerweile reicht seine Beliebtheit so weit, dass das grüne Pulver zum weltweit knappen Gut mutiert: Japanischen Teebauern fällt es zunehmend schwer, den Markt zu bedienen, wie The Japan Times berichtete. Befeuert wird der Hype von zahlreichen Influencern, die den Grüntee zum angeblichen Wundermittel erklärt haben: Neben seinem wach machenden Effekt soll Matcha etwa beim Abnehmen helfen, Entzündungen im Körper lindern und sogar Krebs oder Alzheimer vorbeugen.

Was ist wirklich dran am Matcha-Trend? Die Linzer Diätologin Carolina Reitmann hat gemeinsam mit den ÖÖNachrichten die Fakten gecheckt.

## Was ist Matcha?

Matcha ist ein japanischer Grüntee, der aus den Blättern der Pflanze Camellia sinensis gewonnen wird. Die Teesträucher werden von Hand geerntet, dann werden die Blätter gedämpft, getrocknet und zu feinem Pulver gemahlen. „Anders als bei herkömmlichem Grüntee trinkt man beim Matcha die gemahlenen Teeblätter“, sagt Reitmann, „dadurch sind die Inhaltsstoffe viel konzentrierter.“

## Welchen Ruf hat Matcha?

Dem grünen Tee wird nachgesagt, die Gewichtsabnahme zu fördern, den Cholesterinspiegel zu senken sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Alzheimer vorzubeugen. Die enthaltenen Antioxidantien, die Schadstoffe von den Körperzellen fernhalten, machen das Pulver zum Superfood.

## Wie gesund ist Matcha wirklich?

Tatsächlich enthält das Tee-pulver gesunde B-Vitamine, Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium und



Matcha wird traditionell mit einem Bambusbesen aufgeschlagen.



Im Sommer wird Matcha „iced“ und mit viel „Latte“ getrunken.



Das Model Romeo Strijd inszeniert ihre Liebe zu Matcha Latte auf Instagram.

verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe. „Viele Inhaltsstoffe haben antioxidative Wirkung, die die Zellen vor freien Radikalen schützen. Das kann Entzündungen hemmen, die in weiterer Folge etwa zu Stoffwechsel-Erkrankungen führen würden“, weiß die Diätologin. Enthalten ist außerdem die Aminosäure L-Theanin: „Die fördert nicht nur die Konzentration, sondern bewirkt auch, dass das Koffein sanfter vom Körper aufgenommen wird“, erklärt Reitmann. Damit sei der Grüntee laut Expertin eine gesunde Alternative zum Kaffee, „wenn es bei ein bis zwei Tassen pro Tag bleibt“. Bisher gebe es aber keine Belege dafür, dass der regelmäßige Verzehr von Matcha



**„Matcha ist durchaus gesund. Allerdings findet man dieselben Inhaltsstoffe in der heimischen Natur: zum Beispiel in Heidelbeeren oder Löwenzahn.“**

Carolina Reitmann,  
Diätologin in Linz

tee Krebs und Alzheimer vorbeugt. Auch das Versprechen, dass durch schneller abzunehmen, ent-

kräftee Reitmann: „Die sogenannten Grüntee-Katechine kurbeln zwar in sehr geringem Ausmaß die Fettverbrennung an. Aber um tatsächlich Kilos zu verlieren, müsste man so viel davon trinken, dass die negativen Effekte überwiegen würden.“ Die Diätologin stimmt überein mit dem Tenor der Experten, dass Matcha die Gesundheit unterstützen kann, aber kein Heilmittel ist: „Außerdem findet man dieselben Inhaltsstoffe in der heimischen Natur: in Heidelbeeren, Wildkräutern, Brennnesseln, Löwenzahn oder Melisse“, sagt die Diätologin, „ich persönlich greife dann lieber dazu.“

## Was ist beim Kauf zu beachten?

In deklarierten Produkten muss nicht zwangsläufig „echtes“ Pulver enthalten sein, denn: Matcha ist kein lebensmittelrechtlich geschützter Begriff. Es gibt keine definierten Kriterien, die das Pulver erfüllen muss, um es von herkömmlichen Grüntee-Produkten zu unterscheiden. „Generell würde ich bei Tee immer auf Bioqualität schauen“, sagt Reitmann, „vor allem beim Matcha.“ Milchmischgetränke sind zudem häufig stark gesüßt: „Es sollte einem bewusst sein, dass man gerade eine Zuckerbombe trinkt.“ Für Kinder, Schwangere und Stillende ist der Verzehr aufgrund des hohen Koffeingehalts eher ungeeignet.



Das  
Matcha-Pulver  
Foto: Instagram/Kathine  
Hofen-Schems

SERVIERT  
VON PHILIPP BRAUN



10 Jahre „Freunde der Essigwurst“

p.braun@nachrichten.at

**G**rundsätzlich ist die Saison der Essigwurst langsam am Abklingen. Wenn die Tage kürzer und kälter und die Gartenmöbel langsam wieder verstaut werden, dann schwindet auch die Lust auf diese Spezialität.

Doch es gibt durchaus auch Feinspitze, für die hat „die Essigwurst“ immer Saison. Für Rudolf Schwaiger aus Ebensee zum Beispiel. „In der heißen Zeit ist es was richtig Guats. Aber im Winter“, sagt Schwaiger. Mindestens einmal in der Woche landet eine fein geschnittene Knacker mit Essig, Öl und Zwiebeln auf seinem Teller.

Wenn er wenig Zeit hat, isst er einfachheitshalber eine Maurerforelle, trinkt a bissl Essig dazu und trägt dazu bei, dass auch dieses heimische Kulturgut nicht mehr auf der Roten Liste steht (Nachlese: Kolumnen „Maurerforelle vom Aussterben bedroht“ vom 11. Mai 2023, Ann.).

Um die Leidenschaft für die herrliche Melange aus Knacker, Zwiebeln, Essig und Öl verstehen zu können, blickt man zehn Jahre zurück. Schwaiger gründete die Facebook-Gruppe „Freunde der Essigwurst“, die mittlerweile 11.500 Mitglieder zählt. Alle vereint im gleichen Geschmack und getragen von der Weltanschauung, mit jedem

Bissen Essigwurst, die Welt noch ein wenig besser, köstlicher und lebenswerter zu gestalten. So wie ein Burgenländer, der drei Stunden nach Ebensee zum Essigwurststammtisch fährt und mit einem Knacker-Export-Import-Geschäft die Wirtschaft und die Kulinarik im Osten Österreichs ankurbelt.

„Eigentlich habe ich die Gruppe vor zehn Jahren aus Jux und Tollei gegründet. Weil es so heiß war, hatten wir die Idee. Wir machen es nach wie vor mit großer Freude“, sagt Schwaiger. Viele Essigwurst-Apostel sind begeistert, dennoch sind gewisse Gebote zur „Verbreitung der richtigen Essigwurst“

**„Die Freunde huldigen das Kulturgut und kreieren bereits die größte Essigwurst der Welt. Nächstes Jahr ist Großes geplant.“**

zu befolgen. „Knacke, Zwiebeln, Essig, Öl, Salz, Pfeffer sind die Basics. Die muss man begreifen“, sagt Schwaiger. Es ist vieles erlaubt, aber nicht alles möglich. Extrawurst zum Beispiel. Oder vegetarisch an der „heißen Story“ dran.

## HAM S' SCHO G'HÖRT?

### Das Wichtigste: „g'sund bleiben!“

Ob Blutdruck, Zuckerkwerte oder der Vitamin-D-Spiegel: Beim Gesundheitstag der Apothekerinnen im Zentrum in Linz konnten die mehr als 600 Besucher nicht nur ihre Werte überprüfen, sondern sich auch viele Tipps rund um das „Thema Nummer eins“ – die Gesundheit – holen. Den ganzen Tag über gab es Expertenvorträge, die Themen reichten von der modernen Diabetestherapie samt Abnehmspritze über das Sporteln mit Gelenkersatz und Männergesundheit.

„Es ist richtig toll, dass die Oberösterreicher so interessiert sind“, freuten sich Apothekerinnen-Präsident Thomas Veitschegger, Vizepräsidentin Monika Aichberger und Landeshaupmann-Stellvertreterin Christine Haberlander. „Denn je mehr Informationen man hat, desto leichter fällt es auch, gesund zu bleiben.“ (had)



Monika Aichberger (r.) und Christine Haberlander bei der Vitamin-D-Messung

Foto: Gregor Hartl

## ÜBERBLICK

### Wochenbett-Depression: Medikament zugelassen

Die EU-Kommission hat ein erstes Medikament gegen Depressionen bei Frauen kurz nach der Geburt eines Kindes zugelassen. Das Arzneimittel Zurzuvae des niederländischen Herstellers Biogen könnte die Symptome innerhalb von zwei Wochen bekämpfen, erklärte die EU-Kommission. „Standard-Antidepressiva wirken oft nicht schnell genug“, teilte Brüssel weiter mit. Bei einer Wochenbett-Depression können Mütter unter den Symptomen einer klassischen Depression leiden, darunter anhaltende Traurigkeit, Müdigkeit und Abgeschlagenheit. Die Erkrankung kann Monate anhalten und sich in schweren Fällen zu einer dauerhaften Depression entwickeln.

sche Wurst. Da verliert Schwaiger schon einmal die Contenance. „Die schmeiße ich aus der Gruppe.“

Schwaiger mag die Essigwurst, wie sie sein vor Kurzem verstorbenen Freund Christian „Nutt“ Zalud vom Tirolerwirt in Ebensee zubereitete: gute Knacker, als Beilage El, Gurkerl und a gscheide Marinade. „Da hat er aber nie gesagt, wie er die macht. Das ist so wie bei der Wirtin in der Kehl. Da machen sie alle ein Geheimnis daraus. Aber ich luchse ihr das Rezept noch ab“, sagt Schwaiger. Spätestens wenn im Frühjahr die Hochsaison beginnt.

Der Autor bleibt selbstverständlich an der „heißen Story“ dran.