

Del Recetario

Crepas de té matcha

David Landa Estrada

Axel Ortega Díaz

José Luis Ortiz Linos

Emanuel Medina Miranda

*Estudiantes de la Licenciatura en Gastronomía de
la Universidad Autónoma del Estado de México.*

davidlandaestrada@gmail.com

axel.oeda.chango@gmail.com

jose_ortiz199@hotmail.com

emmanuel.medina0101@yahoo.com.mx

Reseña histórica

El té matcha es originario de China, se empezó a beber durante la dinastía Song (860–1279). Durante ese periodo hubo una gran ola de inmigrantes japoneses que viajaron hacia ese país para practicar el budismo, lo que ahora se conoce como Budismo Zen.

Fue gracias a esta práctica que el matcha empezó a ser consumido y bebido, pues para los budistas el té ayuda a mantener la mente alerta mientras favorece la relajación del cuerpo, generando las condiciones ideales para la meditación. La diferencia con otros té es que el matcha se presenta en hojas molidas, creando así un polvo muy fino. Para su consumo es necesario batirlo con agua. Esto hace que los beneficios del té matcha sean más efectivos para la salud ya que los compuestos saludables que van a la taza están más concentrados.

Los japoneses que regresaban de China a Japón empezaron a adicionar poco a poco este polvo molido en su día a día, costumbre que también empezaría a tomar importancia religiosa y ceremonial, dando así origen al *Chanoyu* que es una ceremonia tradicional de té de gran importancia entre la sociedad nipona.

Por otro lado, las crepas son un alimento que tiene su origen en Bretaña, una región al oeste de Francia; su consumo poco a poco se fue diseminando por el mundo, volviéndose un alimento muy popular que actualmente es consumido en todas partes debido a su gran facilidad de preparación y a la variedad de sabores que pueden adquirir, ya que se trata de un alimento versátil que lo mismo puede ser un aperitivo que un postre, ya que se puede rellenar de ingredientes tanto salados como dulces.

No se sabe a ciencia cierta en qué momento surgió o quién fue el responsable de crear esta fusión entre un alimento tan tradicional como la crepa y un súper alimento como el matcha, pero este platillo se ha vuelto más nutritivo gracias a las propiedades del té.

La matcha es un alimento con grandes beneficios para la salud siempre y cuando se consuma de manera responsable; puede ayudar a combatir enfermedades como el sobrepeso y la obesidad gracias a sus propiedades metabólicas: provoca en el cuerpo una sensación de saciedad además de que ayudan al organismo a quemar grasa.

Sería ideal que este alimento fuera más consumido por niños en etapa preescolar ya que ayudaría a combatir la epidemia de sobrepeso que aqueja a todo el planeta; y sería una forma de prevenir varios problemas de salud, ya que también el matcha ayuda a tener una mejor concentración y activa los sentidos.

Crepas de té matcha

Rinde 10 porciones

Tiempo de elaboración: 25 minutos aproximadamente.

Ingredientes:

- 100 gramos de harina de trigo cernida.
- 1 huevo.
- 200 mililitros de leche de vaca.
- 25 gramos de azúcar.
- 1 cucharadita de té matcha ó 6 gramos.

Modo de preparación:

1. Batir todos los ingredientes hasta tener una mezcla homogénea.
2. En una sartén, agregar un poco de mantequilla para que la mezcla no se pegue.
3. Agregar con ayuda de un cucharón la mezcla y esparcirla a lo ancho de la sartén hasta tener el grosor deseado.
4. Cocinar en el sartén por aproximadamente 30 segundos de cada lado y posteriormente retirar del fuego.
5. Repetir el procedimiento hasta terminar con la mezcla, y tener varias crepas ya cocidas.

Imagen 1. Crepas cocidas.



Fuente: Elaboración propia.

Consejos y sugerencias de presentación y/o de sustitución.

- a) Es importante saber las cantidades al hacer las crepas; sobre todo tener conocimiento de cuánto té matcha se puede añadir, pues si se pone más porción de la recomendada, se pueden tener efectos adversos en el sabor, textura, color, e incluso puede afectar la cocción y hasta la salud.
- b) Se recomienda rellenar las crepas con frutas y alimentos naturales, debido a que los alimentos procesados y con altos niveles de azúcar pueden causar un desequilibrio en el aporte nutricional.
- c) “Jugar” con el relleno, empleando alimentos salados, pero dejando de lado los embutidos y grasas procesadas. En todo caso, utilizar alguna proteína magra.
- d) Sustituir ingredientes como el azúcar por endulzantes naturales como la *Stevia* y diferentes tipos de mieles como la de maple, de abeja, de agave, etc. Evitar utilizar endulzantes artificiales de marcas comerciales.

- e) Prescindir del azúcar si es posible, aunque se sugiere considerar que el toque azucarado es lo que permite “jugar” con los sabores, ya que no es un sabor que predomine.
- f) Sustituir la leche de vaca por lechadas como: almendra, coco, soya, almendra, entre otras.

Fuentes consultadas

ASPIC (2015). Historia de las crepas. Instituto Gastronómico. <https://aspic.edu.mx/historia-de-las-crepas>

Bisogno, V. (s/f). Té matcha: qué es, propiedades, beneficios y cómo se usa. *El Club del Té*. <https://www.elclubdelte.com/te-matcha-propiedades-beneficios-se-usa/>

Bustos, W. (2019). Té de matcha: propiedades, beneficios y cómo se usa. de: https://www.bioguia.com/alimentacion/te-matcha-propiedades-beneficios-como-se-usa_31396233.html

Vogue (marzo de 2019). Los poderosos beneficios del Matcha. *Revista Vogue México*, sección Bienestar. <https://www.vogue.mx/belleza/bienestar/articulos/beneficios-del-te-matcha/5249>