Matcha: Herstellung und Zubereitung

From the teas.co.uk wiki



Getrockneter tencha wird zu dem feinen Pulver vermahlen, aus dem Matcha zubereitet wird. KI-generierte Illustration für teas.co.uk.

Matcha in Kürze: Matcha ist im Schatten angebauter, auf Steinmühlen gemahlener grüner Tee, bei dem man das ganze Blatt zu sich nimmt. Er enthält mehr Catechine und verbindet Koffein und L-Theanin auf ganz eigene Weise. Im Handel ist er zudem häufig falsch deklariert – es lohnt sich also zu wissen, woran man guten Matcha erkennt.

Zuletzt geprüft vom Team von teas.co.uk im Februar 2026.

Matcha ist fein gemahlenes Pulver aus grünem Tee. Er stammt von derselben Pflanze wie jeder andere grüne Tee, *Camellia sinensis*, doch etwa drei Wochen vor der Ernte trennt sich seine Herstellung von der des grünen Blatttees. Das Ergebnis ist ein Getränk mit einem Vielfachen an Catechinen, einer unverwechselbaren Wirkung aus Koffein und L-Theanin und einem Platz in der japanischen Kultur, der 800 Jahre zurückreicht. Es ist der einzige Tee der Welt, bei dem man das ganze Blatt zu sich nimmt und nicht nur einen Aufguss.

In Großbritannien hat sich Matcha von einem Nischenprodukt für Fachgeschäfte Anfang der 2000er-Jahre bis 2026 zu einem festen Bestandteil des Sortiments im Supermarkt entwickelt. Drei Dinge haben dieses Wachstum angetrieben: die leuchtend grüne Tasse, die sich gut fotografieren lässt, die sanfte, konzentrierte Energie dank des Gleichgewichts mit L-Theanin und der Matcha Latte als Standardwahl im Café für alle, die keinen Kaffee trinken. Außerdem ist er oft falsch deklariert, deshalb lohnt es sich zu wissen, wie guter Matcha aussieht.

Woher Matcha kommt

Matcha kam im 12. Jahrhundert mit buddhistischen Mönchen nach Japan, die aus dem China der Song-Dynastie zurückkehrten. Die Technik des Mahlens mit Steinmühlen wurde aus der chinesischen Praxis übernommen und in Japan eigenständig weiterentwickelt. Im 16. Jahrhundert stand Matcha im Mittelpunkt der Teezeremonie, des chanoyu, die der Teemeister Sen no Riky? formalisierte. Nach 1900 ermöglichten Maschinen das Beschatten und Mahlen in größerem Maßstab, und die Superfood-Welle der 2010er-Jahre machte ihn weltweit bekannt.

Wie Matcha hergestellt wird

Erst die Herstellung macht Matcha zu Matcha. Drei Details unterscheiden ihn von grünem Blatttee:

1. **Anbau im Schatten:** In den letzten 3 Wochen vor der Ernte werden die Teesträucher mit Bambus oder Schattiernetzen abgedeckt, die 70 bis 90 Prozent des Sonnenlichts abhalten. Die Pflanze reagiert darauf, indem sie mehr Chlorophyll (ein tieferes Grün) und mehr L-Theanin bildet (die süßlich-herzhafte Aminosäure hinter seiner konzentrierten Wirkung).
2. **Handpflückung** nur der jüngsten, zartesten Blätter des Frühjahrsaustriebs. Für höhere Qualitäten werden von Hand nur die Knospe und zwei Blätter ausgewählt; einfachere Qualitäten werden großzügiger gepflückt.
3. **Dämpfen und Mahlen mit dem Stein:** Die Blätter werden kurz gedämpft, 10 bis 30 Sekunden lang, um die Oxidation zu stoppen, und dann *flach* getrocknet, statt wie Sencha zu Nadeln gerollt zu werden. Das flach getrocknete Blatt heißt tencha, und aus tencha wird Matcha hergestellt: Es wird von Stielen und Blattadern befreit und langsam auf Steinmühlen zu einem Pulver vermahlen, das so fein ist, dass es wie Talkum fließt.

Das Mahlen mit dem Stein ist der langsame Schritt. Eine traditionelle Granitmühle erzeugt etwa 30 g Matcha in Zeremonienqualität pro Stunde. Selbst mit moderner Ausrüstung ist echter Matcha in Zeremonienqualität teuer in der Herstellung. Deshalb kostete Anfang 2026 eine 30-g-Dose mit hochwertigem Matcha etwa 20 bis 50 £, während ein 100-g-Beutel mit gutem losem Grüntee etwa 8 bis 15 £ kostete.

Matcha in Zeremonien- oder Küchenqualität

Im britischen Handel dominieren zwei Qualitätsstufen, und sie dienen ganz unterschiedlichen Zwecken:

	Zeremonienqualität	Küchenqualität
Verwendung	Zum Trinken, traditionell mit Wasser aufgeschlagen	Lattes, Backen, Smoothies, Kochen
Farbe	Leuchtend hellgrün, fast neonfarben	Matteres Olivgrün
Geschmack	Mild, leicht süßlich, pflanzliches Umami, keine Bitterkeit	Herber, grasiger, mit Bitternoten, die verschwinden, sobald er mit Milch und Zucker gemischt wird
Preis (pro 30 g, Anfang 2026)	20 bis 50 £	8 bis 15 £
Herkunft	Frühjahrsernte, von Hand gepflückt, mit dem Stein gemahlen	Spätere Ernten, maschinell gepflückt, maschinell gemahlen

Die einfache Regel: Wenn Sie ihn pur trinken (mit heißem Wasser und einem Matchabesen), nehmen Sie Zeremonienqualität. Wenn er in einen Latte mit Milch, einen Smoothie oder einen Kuchen kommt, reicht Küchenqualität völlig aus und ist deutlich günstiger. Verschwenden Sie keinen zeremoniellen Matcha in einem Latte: Milch und Zucker überdecken genau den Geschmack, für den Sie bezahlt haben.

Zwischen beiden gibt es eine dritte Stufe, die britische Händler als „Premium“ oder „Barista“ bezeichnen, Anfang 2026 für etwa 15 bis 25 £ pro 30 g. Sie lässt sich pur trinken, wenn Sie eine etwas kräftigere Note nicht stört, und ist die vernünftige Wahl für Lattes, bei denen der Matcha durch die Milch hindurchschmecken soll. Eine Kaufregel sollten Sie sich merken: Alles unter 10 £ pro 30 g, was als „zeremoniell“ verkauft wird, ist fast sicher falsch deklarierte Küchenqualität.

Matcha richtig zubereiten

Matcha wird nicht aufgegossen, sondern aufgeschlagen. Das Pulver schwebt im heißen Wasser, statt aus einem Blatt ausgelaugt zu werden. Deshalb nimmt man den ganzen Tee zu sich und nicht nur einen Aufguss. Zur traditionellen japanischen Ausstattung gehören ein chasen (Bambusbesen), eine chawan (breite Schale) und ein chashaku (Bambuslöffel), doch für den Alltag genügen auch ein kleiner Schneebesen und eine beliebige Schale.

1. **Sieben Sie 1 bis 2 g Matcha** (½ bis 1 Teelöffel) in die Schale. Das Sieben ist Pflicht; lassen Sie es aus, bildet der Matcha Klümpchen.
2. **Geben Sie 60 bis 80 ml Wasser mit 70 bis 80 °C hinzu**, auf KEINEN Fall kochendes. Kochendes Wasser verbrüht den Matcha und macht die Tasse bitter. Im Leitfaden zu Wassertemperaturen finden Sie die Details für jede Teefamilie.
3. **Schlagen Sie kräftig in „M“- oder „W“-Form auf:** 30 bis 60 Sekunden lang, bis sich oben ein dichter Schaum bildet. Das Tempo ist wichtiger als das Muster; Ziel ist eine Schicht feiner Bläschen auf der gesamten Oberfläche.

4. **Trinken Sie ihn sofort.** Innerhalb von 2 Minuten setzt sich der Matcha ab und der Schaum fällt zusammen. Bei diesem Getränk heißt es: jetzt oder nie.

Eine verbreitete Abkürzung in Großbritannien ist ein batteriebetriebener Milchaufschäumer statt eines chasen. Das Ergebnis ist etwas weniger luftig als mit einem echten Bambusbesen, für den Alltag erfüllt er aber seinen Zweck.

Die oben beschriebene Methode ist **usucha**, dünner Matcha, den fast alle täglich trinken. Die zeremonielle Zubereitung ist **koicha**, dicker Matcha: die zwei- bis dreifache Menge Pulver auf 30 bis 40 ml Wasser, langsam statt zügig gerührt, bis eine sirupartige Konsistenz ohne Schaum entsteht, dann in zwei oder drei Schlucken getrunken. Koicha gelingt nur mit gutem Matcha in Zeremonienqualität; alles Geringere wird bei dieser Konzentration bitter.

Matcha Latte zu Hause

In Großbritannien wird Matcha am häufigsten als Latte getrunken. So gelingt er richtig:

1. Sieben Sie 1 bis 2 g Matcha in Küchenqualität in ein Glas.
2. Geben Sie 30 ml Wasser mit 75 °C hinzu und schlagen Sie alles zu einer glatten Paste ohne Klümpchen auf.
3. Erhitzen Sie 200 ml Milch (Hafermilch eignet sich besonders gut, Mandelmilch ist zu dünn, Kuhmilch ist vollmundig und traditionell).
4. Gießen Sie die Milch über die Matchapaste. Rühren Sie um und geben Sie Schaum darauf, wenn Sie die Milch aufgeschäumt haben.
5. Süßen Sie nach Belieben mit einem Teelöffel Honig, Ahornsirup oder Zucker; manche trinken ihn auch pur.

Eis-Matcha-Latte: dasselbe Rezept, aber mit kalter Milch und Eiswürfeln. Tatsächlich eines der erfrischendsten Getränke an einem Sommertag, und der Anblick des leuchtend grünen Matchas über der weißen Milch macht schon die Hälfte des Reizes aus.

Koffein in Matcha (der Unterschied durch L-Theanin)

Für einen grünen Tee enthält Matcha viel Koffein: etwa 60 bis 70 mg pro Tasse, vergleichbar mit einem schwarzen Tee oder etwa der Hälfte eines Filterkaffees. Der Grund ist einfach: Sie nehmen das ganze Blatt zu sich, nicht nur den Aufguss. Eine normale Tasse grüner Tee (die nur das enthält, was sich löst) liegt bei 20 bis 35 mg.

Was Matcha bei gleichem Koffeingehalt vom Kaffee unterscheidet, ist der Gehalt an L-Theanin. Im Schatten angebauter Tee ist ungewöhnlich reich an L-Theanin, einer Aminosäure, die die Blut-Hirn-Schranke überwindet und die Wirkung des Koffeins moduliert. Regelmäßige Matcha-Trinker beschreiben die Wirkung als entspannt statt nervös, auch wenn die Belege begrenzt sind: Einige kleine EEG-Studien berichten, dass L-Theanin zusammen mit Koffein anders wirkt als Koffein allein.

Die spürbare Wirkung ist unterschiedlich: Manche empfinden den Energieschub durch Matcha als gleichmäßiger als den durch Kaffee. Mehr zum Koffein in allen Teefamilien erfahren Sie im großen Koffein-

Ratgeber.

Matcha oder grüner Blatttee

Gleiche Pflanze, andere Verarbeitung, ganz anderes Getränk:

	Matcha	Grüner Tee als Blatttee
Was Sie trinken	Das ganze Blatt, in Schwebe	Nur den Aufguss, das Blatt wird weggeworfen
Koffein	60 bis 70 mg pro Tasse	20 bis 35 mg pro Tasse
Antioxidantien	Bis zu 137-mal mehr EGCG als aufgegossener grüner Tee	Übliche Catechinwerte von grünem Tee
L-Theanin	Sehr hoch (Schattenanbau)	Mittel
Farbe in der Tasse	Leuchtendes, kräftiges Grün	Blassgold bis Grün
Zubereitungszeit	30 bis 60 Sekunden Aufschlagen	1 bis 3 Minuten Ziehen
Kosten pro Tasse	0,30 bis 0,80 £	0,05 bis 0,30 £

Woran Sie guten Matcha erkennen

Der Betrug mit der Matcha-Qualität ist weit verbreitet. Matcha minderer Qualität zu Premiumpreisen findet sich überall im britischen Handel, und nur die Prüfung von Farbe, Geruch und Geschmack verrät den Unterschied.

- **Farbe:** Echter Matcha in Zeremonienqualität hat ein leuchtendes, fast neonfarbenes Grün. Gelbgrüner oder olivgrüner Matcha ist älter, von geringerer Qualität oder beides.
- **Herkunft:** Japan (Uji, Nishio, Kyoto) ist der Goldstandard. Chinesischer Matcha ist für die Küche oft brauchbar, erreicht in Zeremonienqualität aber selten das japanische Niveau. Seien Sie skeptisch bei Matcha ohne Herkunftsangabe.
- **Geschmack:** Echter Matcha ist leicht süßlich mit einem herzhaften Umami-Unterton und kaum Bitterkeit. Stark bitterer Matcha oder solcher, der grasig nach Fischteich schmeckt, ist von schlechter Qualität.
- **Siebtest:** Matcha in Zeremonienqualität lässt sich sauber und ohne Klümpchen sieben; Matcha in Küchenqualität klumpt leicht.
- **Schaumbildung:** Echter Matcha in Zeremonienqualität bildet nach 30 Sekunden Aufschlagen eine dichte Schaumschicht. Schlechter Matcha schäumt kaum.

Matcha aufbewahren

Matcha ist der empfindlichste Tee im Regal. Gemahlene Blätter können sich nicht vor Luft, Licht und Wärme schützen und verlieren daher schnell an Qualität: Trinken Sie eine Dose innerhalb von 4 bis 6 Wochen nach dem Öffnen aus, wenn Sie das leuchtende Grün und das Umami erhalten wollen. Bewahren Sie ihn in einer luftdichten Dose auf, nach dem Öffnen im Kühlschrank und, solange er noch versiegelt ist, in einem kühlen,

dunklen Schrank. Fällt ein Matcha bei den oben genannten Farb- und Schaumtests durch, liegt das meist an einer alten Dose und nicht an der Qualitätsstufe auf dem Etikett.

Ein Wort zur Gesundheit

Matcha ist besser erforscht als die meisten anderen Zubereitungen von grünem Tee. Der interessanteste Befund betrifft L-Theanin zusammen mit Koffein: Diese Kombination scheint tatsächlich einen sanfteren, gleichmäßigeren Energieschub zu geben als Koffein allein. Darüber hinaus ist das tatsächliche Bild bescheiden: ein nährstoffreiches, kalorienarmes Getränk mit kleinen Effekten, aber kein Heilmittel gegen irgendetwas.

Behauptungen, Matcha beschleunige die Kalorienverbrennung um 40 Prozent, sind typische Übertreibungen der Nahrungsergänzungsmittelbranche. Trinken Sie Matcha, weil er Ihnen schmeckt; die traditionellen Verwendungen sind real, aber keine Zauberei.

Was wir führen

Stöbern Sie in unserem Matcha-Sortiment. Die meistgekauften Matcha-Produkte auf teas.co.uk:

- San Benedetto Matcha Green Tea, 400ml
- Twinings Matcha, 20 Tea Bags 40g
- Loyd Matcha Japanese Green Tea Powder, 40g
- Perfect Ted Ceremonial Grade Matcha, 30g
- Perfect Ted Strawberry Matcha, 75g
- Perfect Ted Vanilla Bean Matcha, 75g

Wenn Sie losen Matcha in Zeremonienqualität für die traditionelle Zubereitung mit dem Besen suchen, finden Sie ihn in britischen Supermärkten meist nicht; schauen Sie sich bei spezialisierten Importeuren für japanischen Tee um. Wir nehmen Dosen in Zeremonienqualität auf, sobald die Verfügbarkeit es erlaubt.

Einen Überblick über alle Teefamilien bieten die Übersicht zu grünem Tee, die Übersicht zu schwarzem Tee und die Übersicht zu weißem Tee. Die Grundlagen der Zubereitung für alle Teefamilien finden Sie im Leitfaden zum Aufbrühen von losem Tee. Mehr zum Koffein im vollständigen Koffein-Ratgeber. Zur japanischen Teekultur im weiteren Sinne lesen Sie Die japanische Teetradition, zur Aminosäure hinter der gleichmäßigen Konzentration den Wiki-Artikel zu L-Theanin, zum Aufgießen von grünem Blatttee den Leitfaden Grünen Tee richtig aufbrühen und für den Vergleich der Teefamilien Grüner Tee im Vergleich zu anderen Sorten.

Zitierte Studien

- Wissenschaftliches Gutachten der EFSA zur Sicherheit von Koffein (2015, auf Englisch)

ANMERKUNG DES KURATORS

teas · Matcha wirkt teuer, rechnen Sie es also pro Schale durch. Größere Dosen sind meist günstiger, auch wenn gelegentlich die Portionsbeutel aus dem Supermarkt vorne liegen.

Weitere passende Ratgeber

- Eis-Matcha: kalt aufschlagen, über Eis aufgießen
- Matcha richtig zubereiten: die 60-Sekunden-Methode

Matcha auf Lager

Matcha-Pulver, aromatisierter Matcha und Matcha im Teebeutel. Prüfen Sie das Format, bevor Sie Preise vergleichen.



Pukka Organic Supreme Matcha Green, 20 Tea Bags 32g

~~£5.00~~ Original price was: £5.00.£4.50Current price is: £4.50.
View pack and details ?



Twinings Matcha, 20 Tea Bags 40g

~~£4.50~~ Original price was: £4.50.£3.50Current price is: £3.50.

View pack and details ?



Loyd Matcha Japanese Green Tea Powder, 40g

~~£8.00~~ Original price was: £8.00.£6.40Current price is: £6.40.

View pack and details ?



San Benedetto Matcha Green Tea, 400ml

~~£2.75~~ Original price was: £2.75.£2.20Current price is: £2.20.

View pack and details ?

Alle Matcha-Produkte ansehen ?

Autumn Sale prices shown. The sale ends on 24 December.

These are products sold by teas.co.uk. Every order includes a free tea sample, and UK delivery is free over £35. Check each product page for the latest price, availability and pack information.

Mehr aus dem Tee-Wiki

- Grüner Tee
- Schwarzer Tee
- Oolong-Tee
- Weißer Tee
- Kräutertee
- Koffein in Tee
- Tee richtig zubereiten
- Loser Tee oder Teebeutel

Earn rewards on teas.co.uk

Earn loyalty points on every order. Free to join.

+100 pts

Create your free account

Welcome bonus + earn on every order.

100 pts = 1 tree

Plant a tree in Scotland

Pledge points to our reforestation partner.

teas.co.uk · Tunbridge Wells, Kent · hello@teas.co.uk · 3-click cancel at teas.co.uk/cancel/