Matcha: cómo se elabora y cómo se prepara

From the teas.co.uk wiki



El tencha seco se muele hasta obtener el polvo fino con el que se prepara el matcha. Ilustración generada por IA para teas.co.uk.

> **El matcha, en resumen:** el matcha es un té verde cultivado a la sombra y molido a la piedra, del que se consume la hoja entera. Contiene más catequinas y combina de forma singular la cafeína y la L-teanina. Además, suele estar mal etiquetado en las tiendas, así que conviene saber reconocer un buen matcha.

Última revisión del equipo de teas.co.uk en febrero de 2026.

El **matcha** es té verde molido hasta convertirse en un polvo muy fino. Procede de la misma planta que cualquier otro té verde, *Camellia sinensis*, pero su producción se separa de la del té verde en hoja unas tres semanas antes de la cosecha. El resultado es una bebida con varias veces más catequinas, un efecto característico de la combinación de cafeína y L-teanina y un lugar en la cultura japonesa que se remonta a hace 800 años. Es el único té del mundo en el que se consume la hoja entera, y no solo una infusión.

En el Reino Unido, el matcha ha pasado de ser un producto de nicho, propio de tiendas especializadas a principios de los años 2000, a estar presente en cualquier supermercado en 2026. Tres cosas han impulsado este crecimiento: su taza de un verde intenso, muy fotogénica; la energía suave y concentrada que le da el equilibrio con la L-teanina; y el matcha latte, convertido en la opción por defecto en las cafeterías para quienes no toman café. Además, a menudo está mal etiquetado, así que importa saber cómo es un buen matcha.

De dónde viene el matcha

El matcha llegó a Japón en el siglo XII con monjes budistas que regresaban de la China de la dinastía Song. La técnica de molienda a la piedra se tomó de la práctica china y después evolucionó por su cuenta en Japón. En el siglo XVI, el matcha ocupaba el centro de la ceremonia del té, el chanoyu, formalizada por el maestro del té Sen no Riky?. A partir de 1900, la maquinaria permitió sombrear y moler a mayor escala, y la ola de los «superalimentos» de la década de 2010 lo llevó a todo el mundo.

Cómo se elabora el matcha

Es su elaboración lo que hace que el matcha sea matcha. Tres detalles lo distinguen del té verde en hoja:

1. **Cultivo a la sombra:** durante las 3 últimas semanas antes de la cosecha, las plantas de té se cubren con bambú o con mallas de sombreo que bloquean entre el 70 y el 90 por ciento de la luz solar. La planta reacciona produciendo más clorofila (un verde más profundo) y más L-teanina (el aminoácido dulce y sabroso responsable de su sensación de concentración).
2. **Recolección a mano** solo de las hojas más jóvenes y tiernas del brote de primavera. Los grados superiores seleccionan a mano la yema y dos hojas; los grados inferiores admiten una recolección más amplia.
3. **Vaporizado y molienda a la piedra:** las hojas se tratan brevemente al vapor, de 10 a 30 segundos, para detener la oxidación, y después se secan *planas* en lugar de enrollarse en forma de aguja como el sencha. Esta hoja secada en plano se llama tencha, y con el tencha es con lo que se hace el matcha: se le quitan los tallos y las nervaduras, y se muele lentamente a la piedra hasta obtener un polvo tan fino que fluye como el talco.

La molienda a la piedra es el paso lento. Un molino tradicional de granito produce unos 30 g de matcha ceremonial por hora. Incluso con equipos modernos, un auténtico matcha de grado ceremonial es caro de producir. Por eso, a principios de 2026, una lata de 30 g de matcha de alta calidad costaba entre 20 y 50 £, mientras que una bolsa de 100 g de un buen té verde a granel costaba entre 8 y 15 £.

Matcha ceremonial o culinario

En las tiendas británicas dominan dos grados, y sirven para usos muy distintos:

	Grado ceremonial	Grado culinario
Uso	Para beber, batido con agua de forma tradicional	Lattes, repostería, smoothies, cocina
Color	Verde vivo y brillante, casi neón	Verde oliva más apagado
Sabor	Suave, ligeramente dulce, umami vegetal, sin amargor	Más astringente, más herbáceo, con notas amargas que desaparecen al mezclarlo con leche y azúcar
Precio (por 30 g, principios de 2026)	De 20 a 50 £	De 8 a 15 £
Origen	Cosecha de primavera, recolectado a mano, molido a la piedra	Cosechas posteriores, recolectado a máquina, molido a máquina

La regla es sencilla: si lo vas a tomar solo (con agua caliente y un batidor), elige el grado ceremonial. Si lo vas a poner en un latte con leche, un smoothie o un bizcocho, el grado culinario sirve perfectamente y es bastante más barato. No desperdicies un matcha ceremonial en un latte: la leche y el azúcar tapan el sabor por el que has pagado.

Entre los dos hay un tercer nivel que los vendedores británicos llaman «premium» o «barista», por entre 15 y 25 £ los 30 g a principios de 2026. Se puede tomar solo si no te importa un punto más firme, y es la opción sensata para lattes en los que quieres que el matcha se note a través de la leche. Hay una regla de compra que vale la pena memorizar: cualquier matcha vendido como «ceremonial» por menos de 10 £ los 30 g es, casi con toda seguridad, matcha culinario mal etiquetado.

Cómo preparar bien el matcha

El matcha no se infusiona, se bate. El polvo queda en suspensión en el agua caliente en lugar de infusionarse a partir de una hoja, y por eso se consume el té entero y no solo la infusión. El equipo tradicional japonés consta de un chasen (batidor de bambú), un chawan (cuenco ancho) y un chashaku (cucharilla de bambú), pero un batidor pequeño y cualquier cuenco funcionan bien para el día a día.

1. **Tamiza de 1 a 2 g de matcha** (de ½ a 1 cucharadita) en el cuenco. Tamizar no es opcional: si te lo saltas, el matcha hace grumos.
2. **Añade de 60 a 80 ml de agua a 70–80 °C**, NUNCA hirviendo. El agua hirviendo cuece el matcha y vuelve amarga la taza. Consulta la guía de temperaturas del agua para ver el detalle de cada familia.
3. **Bate enérgicamente dibujando una «M» o una «W»:** durante 30 a 60 segundos, hasta que se forme una espuma espesa en la superficie. La velocidad importa más que el dibujo; el objetivo es una capa de burbujas finas en toda la superficie.
4. **Tómalo enseguida.** En menos de 2 minutos el matcha se asienta y la espuma se deshace. Es una bebida de ahora o nunca.

Un atajo habitual en el Reino Unido es usar un espumador de leche a pilas en lugar de un chasen. La espuma queda algo menos aireada que con un auténtico batidor de bambú, pero para el día a día cumple su función.

El método anterior es el **usucha**, matcha ligero, el que casi todo el mundo toma a diario. La preparación ceremonial es el **koicha**, matcha espeso: de dos a tres veces más polvo en 30 a 40 ml de agua, mezclado despacio en lugar de batido con energía hasta que tiene la consistencia de un sirope y no hace espuma, y después se bebe en dos o tres sorbos. El koicha solo funciona con un buen matcha de grado ceremonial; cualquier cosa inferior amarga a esa concentración.

Matcha latte en casa

En el Reino Unido, el uso más popular del matcha es el latte. Así se prepara como es debido:

1. Tamiza de 1 a 2 g de matcha de grado culinario en un vaso.
2. Añade 30 ml de agua a 75 °C y bate hasta obtener una pasta lisa, sin grumos.
3. Calienta 200 ml de leche (la de avena funciona especialmente bien, la de almendra es demasiado ligera, la de vaca es cremosa y tradicional).
4. Vierte la leche sobre la pasta de matcha. Remueve y corona con espuma si has espumado la leche.
5. Endulza con una cucharadita de miel, sirope de arce o azúcar si quieres; hay quien lo toma sin endulzar.

Matcha latte con hielo: la misma receta, pero con leche fría y cubitos de hielo. De verdad es una de las bebidas más refrescantes en un día de verano, y el contraste del verde intenso del matcha sobre la leche blanca es la mitad de su encanto.

La cafeína del matcha (la diferencia de la L-teanina)

Para ser un té verde, el matcha tiene mucha cafeína: entre 60 y 70 mg por taza, aproximadamente, lo mismo que un té negro o la mitad de un café de filtro. La razón es sencilla: consumes la hoja entera, no solo la infusión. Una taza normal de té verde (que solo extrae lo que se disuelve) se queda en 20 a 35 mg.

Lo que diferencia al matcha del café con la misma cantidad de cafeína es su contenido de L-teanina. El té cultivado a la sombra es especialmente rico en L-teanina, un aminoácido que atraviesa la barrera hematoencefálica y modula el efecto de la cafeína. Quienes toman matcha con regularidad describen el resultado como relajado más que nervioso, aunque las pruebas son limitadas: algunos estudios pequeños con EEG indican que la L-teanina junto con la cafeína actúa de forma distinta a la cafeína sola.

El efecto práctico varía: algunas personas notan que el matcha da un impulso más estable que el café. Para saber más sobre la cafeína en todas las familias de té, consulta la guía definitiva de la cafeína.

Matcha o té verde en hoja

Misma planta, distinto proceso, bebida muy diferente:

	Matcha	**Té verde en hoja**
Qué bebes	La hoja entera, en suspensión	Solo la infusión; la hoja se desecha
Cafeína	De 60 a 70 mg por taza	De 20 a 35 mg por taza
Antioxidantes	Hasta 137 veces más EGCG que el té verde infusionado	Niveles de catequinas habituales del té verde

	Matcha	Té verde en hoja
L-teanina	Muy alta (cultivo a la sombra)	Moderada
Color en la taza	Verde vivo e intenso	De dorado pálido a verde
Tiempo de preparación	De 30 a 60 segundos batiendo	De 1 a 3 minutos de infusión
Coste por taza	De 0,30 a 0,80 £	De 0,05 a 0,30 £

Cómo reconocer un buen matcha

El fraude en la calidad del matcha está muy extendido. En las tiendas británicas abunda el matcha de grado inferior vendido a precio de producto premium, y comprobar el color, el olor y el sabor es la única forma de saberlo.

- **Color:** el auténtico matcha ceremonial es de un verde vivo, casi neón. El matcha verde amarillento o verde oliva es más viejo, de grado inferior, o ambas cosas.
- **Origen:** Japón (Uji, Nishio, Kyoto) es la referencia. El matcha chino suele ser aceptable para uso culinario, pero rara vez iguala la calidad japonesa en grado ceremonial. Desconfía del matcha sin origen indicado.
- **Sabor:** el auténtico matcha es ligeramente dulce, con un fondo umami sabroso y muy poco amargor. Un matcha muy amargo o con un sabor herbáceo a estanque es de mala calidad.
- **Prueba del tamiz:** el matcha ceremonial se tamiza limpiamente, sin grumos; el culinario forma algunos grumos.
- **Espuma:** el auténtico matcha ceremonial forma una capa espesa de espuma tras 30 segundos de batido. Un matcha malo apenas hace espuma.

Cómo conservar el matcha

El matcha es el té más frágil de la estantería. La hoja molida no tiene dónde esconderse del aire, la luz y el calor, así que pierde sus cualidades enseguida: termina una lata en las 4 a 6 semanas siguientes a abrirla si quieres conservar el verde intenso y el umami. Guárdalo en una lata hermética, en la nevera una vez abierto, y en un armario fresco y oscuro mientras siga precintado. Cuando un matcha no supera las pruebas de color y espuma de arriba, lo habitual es que se deba a una lata vieja y no al grado que indica la etiqueta.

Una nota sobre la salud

El matcha se ha estudiado más que la mayoría de las preparaciones de té verde. El hallazgo más interesante es el de la L-teanina junto con la cafeína, que sí parece dar un impulso más suave y estable que la cafeína sola. Más allá de eso, el panorama real es modesto: una bebida rica en nutrientes y baja en calorías, con efectos pequeños, que no es un tratamiento para nada.

Afirmaciones como que el matcha acelera un 40 por ciento la quema de calorías son exageraciones típicas de la industria de los suplementos. Toma matcha porque te gusta; sus usos tradicionales son reales, pero no son magia.

Lo que tenemos en tienda

Explora nuestra gama de matcha. Los productos de matcha más comprados en 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

Si buscas matcha ceremonial en polvo suelto para batirlo de forma tradicional, normalmente no lo encontrarás en los supermercados británicos: recurre a importadores especializados en té japonés. Añadimos latas de grado ceremonial cuando el suministro lo permite.

Para el mapa completo de las familias del té, consulta la introducción al té verde, la introducción al té negro y la introducción al té blanco. Para los fundamentos de la preparación en todas las familias, la guía para preparar té a granel. Para la cafeína, la guía completa de la cafeína. Para la tradición japonesa en general, consulta la tradición japonesa del té; para el aminoácido detrás de esa concentración estable, el artículo sobre la L-teanina; para infusionar té verde en hoja, la guía cómo preparar té verde; y para comparar familias, el té verde frente a otros tipos.

Estudios citados

- Dictamen científico de la EFSA sobre la seguridad de la cafeína (2015, en inglés)

NOTA DEL CURADOR

teas · El matcha parece caro, así que haz la cuenta por cuenco. Las latas grandes suelen salir mejor, aunque a veces ganan los sobres del supermercado.

Más guías relacionadas

- Matcha con hielo: bátelo en frío y sírvelo sobre hielo
- Cómo preparar bien el matcha: el método de 60 segundos

Matcha disponible

Matcha en polvo, matcha aromatizado y matcha en bolsita. Comprueba el formato antes de comparar precios.



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 ?

Ver todo el matcha ?

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.

Más de la wiki del té

- Té verde

- Té negro
- Té oolong
- Té blanco
- Infusiones de hierbas
- La cafeína en el té
- Cómo preparar bien el té
- Té a granel o en bolsita

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/