Matcha: come si produce e come si prepara

From the teas.co.uk wiki



Il tencha essiccato viene macinato fino a ottenere la polvere finissima con cui si prepara il matcha. Illustrazione generata con l’IA per teas.co.uk.

Il matcha in breve: il matcha è un tè verde coltivato all’ombra e macinato a pietra, di cui si consuma l’intera foglia. Contiene più catechine e unisce in modo unico caffeina e L-teanina. È anche spesso etichettato in modo scorretto sugli scaffali, quindi conviene saper riconoscere un buon matcha.

Ultima revisione a cura del team di teas.co.uk a febbraio 2026.

Il **matcha** è tè verde macinato in una polvere finissima. Viene dalla stessa pianta di qualsiasi altro tè verde, la *Camellia sinensis*, ma la sua produzione si separa da quella del tè verde in foglia circa tre settimane prima del raccolto. Il risultato è una bevanda con diverse volte più catechine, un effetto caratteristico dato da caffeina e L-teanina e un posto nella cultura giapponese che risale a 800 anni fa. È l'unico tè al mondo di cui si consuma l'intera foglia, e non solo un'infusione.

Nel Regno Unito il matcha è passato dall'essere un prodotto di nicchia per negozi specializzati, all'inizio degli anni 2000, a una presenza abituale al supermercato nel 2026. A spingere questa crescita sono state tre cose: la tazza di un verde brillante, molto fotogenica; l'energia morbida e concentrata data dall'equilibrio con la L-teanina; e il matcha latte, diventato la scelta predefinita nei bar per chi non beve caffè. È anche spesso etichettato in modo scorretto, perciò sapere com'è un buon matcha è importante.

Da dove viene il matcha

Il matcha arrivò in Giappone nel XII secolo con i monaci buddisti di ritorno dalla Cina della dinastia Song. La tecnica della macinatura a pietra fu ripresa dalla pratica cinese e poi si sviluppò in modo autonomo in Giappone. Nel XVI secolo il matcha era al centro della cerimonia del tè, il chanoyu, codificata dal maestro del tè Sen no Riky?. Dopo il 1900 i macchinari resero possibili l'ombreggiatura e la macinatura su scala più ampia, e l'ondata dei «superfood» degli anni 2010 lo ha portato in tutto il mondo.

Come si produce il matcha

È il processo di produzione a fare del matcha il matcha. Tre dettagli lo distinguono dal tè verde in foglia:

1. **Coltivazione all'ombra:** nelle ultime 3 settimane prima del raccolto le piante di tè vengono coperte con bambù o teli ombreggianti, che bloccano dal 70 al 90 per cento della luce solare. La pianta reagisce producendo più clorofilla (un verde più intenso) e più L-teanina (l'amminoacido dolce e sapido alla base della sua sensazione di concentrazione).
2. **Raccolta a mano** delle sole foglie più giovani e tenere del germoglio primaverile. I gradi più alti selezionano a mano la gemma e due foglie; i gradi inferiori ricorrono a una raccolta più ampia.
3. **Vaporizzazione e macinatura a pietra:** le foglie vengono trattate brevemente al vapore, da 10 a 30 secondi, per bloccare l'ossidazione, poi essiccate *distese* invece di essere arrotolate ad ago come il sencha. La foglia essiccata distesa si chiama tencha, ed è dal tencha che si ricava il matcha: viene privato di steli e nervature e macinato lentamente a pietra fino a ottenere una polvere così fine da scorrere come il talco.

La macinatura a pietra è la fase lenta. Un mulino tradizionale in granito produce circa 30 g di matcha cerimoniale all'ora. Anche con attrezzature moderne, un vero matcha di grado cerimoniale è costoso da produrre. Per questo, all'inizio del 2026, una latta da 30 g di matcha di alta qualità costava tra 20 e 50 £ circa, mentre un sacchetto da 100 g di un buon tè verde sfuso costava tra 8 e 15 £ circa.

Matcha cerimoniale o da cucina

Sugli scaffali britannici dominano due gradi, destinati a usi molto diversi:

	Grado cerimoniale	Grado da cucina

Uso	Da bere, montato tradizionalmente con acqua	Matcha latte, dolci da forno, smoothie, cucina
Colore	Verde vivo e brillante, quasi fluo	Verde oliva più spento
Gusto	Morbido, leggermente dolce, umami vegetale, nessuna amarezza	Più astringente, più erbaceo, con note amare che scompaiono quando lo si mescola con latte e zucchero
Prezzo (per 30 g, inizio 2026)	Da 20 a 50 £	Da 8 a 15 £
Provenienza	Raccolto primaverile, colto a mano, macinato a pietra	Raccolti successivi, colto a macchina, macinato a macchina

La regola è semplice: se lo bevi liscio (con acqua calda e un frustino), scegli il grado cerimoniale. Se lo metti in un matcha latte, in uno smoothie o in una torta, il grado da cucina va benissimo ed è decisamente più economico. Non sprecare un matcha cerimoniale in un matcha latte: latte e zucchero coprono il sapore per cui hai pagato.

Tra i due c'è un terzo livello che i venditori britannici chiamano «premium» o «barista», a circa 15–25 £ per 30 g all'inizio del 2026. Si può bere liscio se non ti dispiace una nota più decisa, ed è la scelta sensata per i matcha latte in cui vuoi che il matcha si senta attraverso il latte. C'è una regola d'acquisto da tenere a mente: qualsiasi matcha venduto come «cerimoniale» a meno di 10 £ per 30 g è quasi certamente un matcha da cucina etichettato in modo scorretto.

Come preparare bene il matcha

Il matcha non si mette in infusione: si monta. La polvere resta in sospensione nell'acqua calda invece di essere infusa da una foglia, ed è per questo che si consuma il tè intero e non solo l'infusione. L'attrezzatura tradizionale giapponese comprende un chasen (frustino di bambù), un chawan (ciotola larga) e un chashaku (cucchiaino di bambù), ma per l'uso quotidiano vanno benissimo un piccolo frustino e una ciotola qualsiasi.

1. **Setaccia da 1 a 2 g di matcha** (da ½ a 1 cucchiaino) nella ciotola. Setacciare non è facoltativo: se salti questo passaggio, il matcha fa grumi.
2. **Aggiungi da 60 a 80 ml di acqua a 70–80 °C**, NON bollente. L'acqua bollente cuoce il matcha e rende la tazza amara. Consulta la guida alle temperature dell'acqua per i dettagli famiglia per famiglia.
3. **Monta energicamente disegnando una «M» o una «W»:** per 30–60 secondi, finché in superficie non si forma una schiuma densa. Conta più la velocità che il movimento; l'obiettivo è uno strato di bollicine fini su tutta la superficie.
4. **Bevilo subito.** Entro 2 minuti il matcha si deposita e la schiuma si smonta. È una bevanda da ora o mai più.

Una scorciatoia diffusa nel Regno Unito è usare un montalatte a batteria al posto del chasen. Il risultato è un po' meno arioso rispetto a un vero frustino di bambù, ma per l'uso quotidiano fa il suo lavoro.

Il metodo descritto sopra è l'**usucha**, il matcha leggero, quello che quasi tutti bevono ogni giorno. La preparazione cerimoniale è il **koicha**, il matcha denso: da due a tre volte la quantità di polvere in 30–40 ml

di acqua, mescolata lentamente anziché montata con vigore finché non raggiunge la consistenza di uno sciroppo senza schiuma, poi bevuta in due o tre sorsi. Il koicha funziona solo con un buon matcha di grado cerimoniale; qualsiasi grado inferiore diventa amaro a quella concentrazione.

Il matcha latte a casa

Nel Regno Unito il modo più popolare di bere il matcha è il matcha latte. La versione fatta come si deve:

1. Setaccia da 1 a 2 g di matcha da cucina in un bicchiere.
2. Aggiungi 30 ml di acqua a 75 °C e monta fino a ottenere una pasta liscia, senza grumi.
3. Scalda 200 ml di latte (quello d'avena funziona particolarmente bene, quello di mandorla è troppo leggero, quello vaccino è ricco e tradizionale).
4. Versa il latte sulla pasta di matcha. Mescola e completa con la schiuma se hai montato il latte.
5. Se vuoi, dolcifica con un cucchiaino di miele, sciroppo d'acero o zucchero; c'è chi lo beve senza.

Matcha latte con ghiaccio: stessa ricetta, ma con latte freddo e cubetti di ghiaccio. È davvero una delle bevande più rinfrescanti in una giornata estiva, e il contrasto del matcha verde brillante sul latte bianco è metà del suo fascino.

La caffeina nel matcha (la differenza della L-teanina)

Per essere un tè verde, il matcha contiene molta caffeina: circa 60–70 mg per tazza, quanto un tè nero o circa metà di un caffè filtro. Il motivo è semplice: consumi l'intera foglia, non solo l'infusione. Una normale tazza di tè verde (che estrae solo ciò che si scioglie) si ferma a 20–35 mg.

Ciò che distingue il matcha dal caffè a parità di caffeina è il contenuto di L-teanina. Il tè coltivato all'ombra è insolitamente ricco di L-teanina, un amminoacido che attraversa la barriera ematoencefalica e modula l'effetto della caffeina. Chi beve matcha regolarmente descrive l'effetto come rilassato piuttosto che agitato, anche se le prove sono limitate: alcuni piccoli studi con EEG riportano che la L-teanina insieme alla caffeina agisce in modo diverso dalla sola caffeina.

L'effetto pratico varia: alcuni trovano che il matcha dia una carica più costante rispetto al caffè. Per saperne di più sulla caffeina in tutte le famiglie di tè, consulta la guida definitiva alla caffeina.

Matcha o tè verde in foglia

Stessa pianta, lavorazione diversa, bevanda molto diversa:

	Matcha	**Tè verde in foglia**
Cosa bevi	L'intera foglia, in sospensione	Solo l'infusione, la foglia si scarta
Caffeina	Da 60 a 70 mg per tazza	Da 20 a 35 mg per tazza
Antiossidanti	Fino a 137 volte più EGCG del tè verde in infusione	Livelli di catechine tipici del tè verde
L-teanina	Molto alta (coltivazione all'ombra)	Moderata
Colore in tazza	Verde vivo e brillante	Dall'oro pallido al verde

	Matcha	Tè verde in foglia
Tempo di preparazione	Da 30 a 60 secondi di montatura	Da 1 a 3 minuti di infusione
Costo per tazza	Da 0,30 a 0,80 £	Da 0,05 a 0,30 £

Come riconoscere un buon matcha

La truffa sulla qualità del matcha è dilagante. Matcha di grado inferiore venduto a prezzi premium si trova ovunque sugli scaffali britannici, e controllare colore, profumo e gusto è l'unico modo per capirlo.

- **Colore:** il vero matcha cerimoniale è di un verde vivo, quasi fluo. Un matcha verde giallastro o verde oliva è più vecchio, di grado inferiore o entrambe le cose.
- **Origine:** il Giappone (Uji, Nishio, Kyoto) è il punto di riferimento. Il matcha cinese spesso va bene per l'uso in cucina, ma raramente eguaglia la qualità giapponese nel grado cerimoniale. Diffida del matcha senza origine indicata.
- **Gusto:** il vero matcha è leggermente dolce, con una nota di fondo umami sapida e un'amarezza minima. Un matcha nettamente amaro o con un sentore erbaceo da stagno è di scarsa qualità.
- **Prova del setaccio:** il matcha cerimoniale passa al setaccio in modo pulito, senza grumi; quello da cucina forma qualche grumo.
- **Schiuma:** il vero matcha cerimoniale forma uno strato di schiuma denso con 30 secondi di montatura. Un matcha scadente fa pochissima schiuma.

Come conservare il matcha

Il matcha è il tè più delicato sullo scaffale. La foglia macinata non ha modo di sfuggire ad aria, luce e calore, quindi perde in fretta le sue qualità: finisci una latta entro 4–6 settimane dall'apertura se vuoi mantenere il verde brillante e l'umami. Conservalo in una latta ermetica, in frigorifero una volta aperto e in una dispensa fresca e buia finché è ancora sigillato. Se un matcha non supera le prove di colore e schiuma descritte sopra, di solito la colpa è di una latta vecchia più che del grado riportato in etichetta.

Una nota sulla salute

Il matcha è stato studiato più della maggior parte delle preparazioni di tè verde. Il risultato più interessante riguarda la L-teanina insieme alla caffeina, che sembra davvero dare una carica più morbida e costante della sola caffeina. Oltre a questo il quadro reale è modesto: una bevanda ricca di nutrienti e povera di calorie, con effetti piccoli, non una cura per qualcosa.

Affermazioni come quella secondo cui il matcha accelererebbe del 40 per cento la combustione delle calorie sono le tipiche esagerazioni dell'industria degli integratori. Bevi il matcha perché ti piace; gli usi tradizionali sono reali, ma non sono magia.

Cosa abbiamo in negozio

Sfoglia la nostra gamma di matcha. I prodotti a base di matcha più acquistati su 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

Se cerchi matcha cerimoniale in polvere sfuso da montare in modo tradizionale, di solito non lo trovi nei supermercati britannici: rivolgiti agli importatori specializzati in tè giapponese. Aggiungiamo barattoli di grado cerimoniale quando la disponibilità lo consente.

Per la mappa completa delle famiglie di tè, consulta la panoramica sul tè verde, la panoramica sul tè nero e la panoramica sul tè bianco. Per le basi dell'infusione in tutte le famiglie, la guida all'infusione del tè sfuso. Per la caffeina, la guida completa alla caffeina. Per la tradizione giapponese più in generale, consulta la tradizione giapponese del tè; per l'amminoacido alla base della concentrazione costante, la voce wiki sulla L-teanina; per l'infusione del tè verde in foglia, la guida come preparare il tè verde; e per il confronto tra le famiglie, il tè verde a confronto con gli altri tipi.

Studi citati

- Parere scientifico dell'EFSA sulla sicurezza della caffeina (2015, in inglese)

LA NOTA DEL CURATORE

teas · Il matcha sembra caro, quindi fai il conto a ciotola. Di solito le confezioni più grandi convengono, anche se a volte vincono le bustine del supermercato.

Altre guide correlate

- Matcha freddo: montalo fresco e versalo sul ghiaccio
- Come preparare bene il matcha: il metodo in 60 secondi

Matcha disponibile

Matcha in polvere, matcha aromatizzato e matcha in bustina. Controlla il formato prima di confrontare i prezzi.



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 ?

Vedi tutto il 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.

Altro dalla wiki del tè

- Tè verde

- Tè nero
- Tè oolong
- Tè bianco
- Tisane
- La caffeina nel tè
- Come preparare bene il tè
- Tè sfuso o in bustina

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/