Matcha: hoe het wordt gemaakt en bereid

From the teas.co.uk wiki



Gedroogde tencha wordt gemalen tot het fijne poeder waarmee matcha wordt bereid. Met AI gegenereerde illustratie voor teas.co.uk.

Matcha in het kort: matcha is groene thee die in de schaduw wordt gekweekt en tussen stenen wordt gemalen, zodat je het hele blad binnenkrijgt. Matcha bevat meer catechinen en heeft een kenmerkende combinatie van cafeïne en L-theanine. Het wordt ook vaak verkeerd geëtiketteerd in de winkel, dus het loont om te weten hoe goede matcha eruitziet.

Laatst nagekeken door het team van teas.co.uk in februari 2026.

Matcha is fijngemalen poeder van groene thee. Het komt van dezelfde plant als elke andere groene thee, *Camellia sinensis*, maar de productie slaat zo'n drie weken voor de oogst een andere weg in dan die van groene bladthee. Het resultaat is een drank met een veelvoud aan catechinen, een kenmerkend effect van cafeïne plus L-theanine, en een plaats in de Japanse cultuur die 800 jaar teruggaat. Het is de enige thee ter wereld waarbij je het hele blad binnenkrijgt en niet alleen een aftreksel.

Matcha is in Groot-Brittannië uitgegroeid van een nicheproduct voor speciaalzaken begin jaren 2000 tot een vaste waarde in de supermarkt in 2026. Drie dingen hebben die groei aangejaagd: het felgroene kopje dat mooi op de foto staat, de rustige, geconcentreerde energie dankzij de balans met L-theanine, en de matcha latte als standaardkeuze in cafés voor wie geen koffie wil. Matcha wordt ook vaak verkeerd geëtiketteerd, dus het is belangrijk te weten hoe goede matcha eruitziet.

Waar matcha vandaan komt

Matcha kwam in de 12e eeuw naar Japan met boeddhistische monniken die terugkeerden uit het China van de Song-dynastie. De techniek van het malen tussen stenen werd overgenomen uit China en ontwikkelde zich daarna in Japan op eigen wijze. In de 16e eeuw stond matcha centraal in de theeceremonie, chanoyu, die werd vastgelegd door theemeester Sen no Riky?. Na 1900 maakten machines het beschaduwen en malen op grotere schaal mogelijk, en de superfoodgolf van de jaren 2010 bracht matcha over de hele wereld.

Hoe matcha wordt gemaakt

Het productieproces maakt matcha tot matcha. Drie dingen onderscheiden het van groene bladthee:

1. **Telen in de schaduw:** in de laatste 3 weken voor de oogst worden de theestruiken afgedekt met bamboe of schaduwdoek, dat 70 tot 90 procent van het zonlicht tegenhoudt. De plant reageert door meer chlorofyl aan te maken (dieper groen) en meer L-theanine (het zoete, hartige aminozuur achter het geconcentreerde gevoel).
2. **Handpluk** van alleen de jongste, zachtste blaadjes van de voorjaarsoogst. Bij de hogere kwaliteiten worden de knop en twee blaadjes met de hand geselecteerd; bij lagere kwaliteiten wordt ruimer geplukt.
3. **Stomen en malen tussen stenen:** de bladeren worden kort gestoomd, 10 tot 30 seconden, om de oxidatie te stoppen, en daarna *plat* gedroogd in plaats van tot naaldjes gerold zoals bij sencha. Het platgedroogde blad heet tencha, en van tencha wordt matcha gemaakt: het wordt ontdaan van steeltjes en nerven en langzaam tussen stenen gemalen tot een poeder dat zo fijn is dat het stroomt als talkpoeder.

Het malen tussen stenen is de trage stap. Een traditionele granieten molen levert ongeveer 30 g ceremoniële matcha per uur. Zelfs met moderne apparatuur is echte matcha van ceremoniële kwaliteit duur om te maken. Daarom kostte begin 2026 een blik van 30 g matcha van hoge kwaliteit zo'n £ 20 tot £ 50, terwijl een zak van 100 g goede losse groene thee ongeveer £ 8 tot £ 15 kostte.

Ceremoniële versus culinaire matcha

Twee kwaliteiten domineren het Britse schap, en ze zijn voor heel verschillende doeleinden bedoeld:

	Ceremoniële kwaliteit	Culinaire kwaliteit
Gebruik	Om te drinken, traditioneel opgeklopt met water	Lattes, bakken, smoothies, koken
Kleur	Fel, helder groen, bijna neon	Doffer olijfgroen
Smaak	Zacht, licht zoet, plantaardige umami, geen bitterheid	Wranger, grassiger, met bittere tonen die verdwijnen zodra er melk en suiker bij komen
Prijs (per 30 g, begin 2026)	£ 20 tot £ 50	£ 8 tot £ 15
Herkomst	Voorjaarsoogst, met de hand geplukt, tussen stenen gemalen	Latere oogsten, machinaal geplukt, machinaal gemalen

De simpele regel: drink je het puur (met heet water en een klopper), kies dan ceremoniële kwaliteit. Gaat het in een romige latte, een smoothie of een cake, dan is culinaire kwaliteit prima en een stuk goedkoper. Verspil geen ceremoniële matcha in een latte: melk en suiker maskeren de smaak waarvoor je hebt betaald.

Tussen die twee zit nog een derde niveau, dat Britse verkopers ‘premium’ of ‘barista’ noemen, begin 2026 ongeveer £ 15 tot £ 25 per 30 g. Je kunt het puur drinken als je een wat steviger randje niet erg vindt, en het is de verstandige keuze voor lattes als je de matcha door de melk heen wilt proeven. Eén koopregel is het onthouden waard: alles onder £ 10 per 30 g dat als ‘ceremonieel’ wordt verkocht, is vrijwel zeker verkeerd geëtiketteerde culinaire matcha.

Matcha goed bereiden

Matcha laat je niet trekken, je klopt het op. Het poeder zweeft in het hete water in plaats van dat het uit een blad wordt getrokken, en daarom drink je de hele thee en niet alleen het aftreksel. De traditionele Japanse set bestaat uit een chasen (bamboeklopper), een chawan (brede kom) en een chashaku (bamboeschepje), maar voor dagelijks gebruik volstaan een kleine garde en een willekeurige kom.

1. **Zeef 1 tot 2 g matcha** (½ tot 1 theelepel) in de kom. Zeven is niet optioneel; zonder zeven klontert matcha.
2. **Voeg 60 tot 80 ml water van 70 tot 80 °C toe**, NIET kokend. Kokend water kookt de matcha en maakt het kopje bitter. Zie de gids voor watertemperaturen voor de details per theefamilie.
3. **Klop krachtig in een ‘M’- of ‘W’-beweging:** 30 tot 60 seconden, tot er bovenop een dikke schuimlaag ontstaat. Snelheid is belangrijker dan het patroon; het doel is een laag fijne belletjes over het hele oppervlak.
4. **Drink het meteen op.** Binnen 2 minuten zakt de matcha uit en valt het schuim in. Het is een drankje voor nu of nooit.

Een veelgebruikt Brits trucje is een melkopschuimer op batterijen in plaats van een chasen. Het resultaat is iets minder luchtig dan met een echte bamboeklopper, maar voor alledaagse kopjes volstaat het prima.

De methode hierboven is **usucha**, dunne matcha, die vrijwel iedereen dagelijks drinkt. De ceremoniële bereiding is **koicha**, dikke matcha: twee tot drie keer zoveel poeder in 30 tot 40 ml water, langzaam geroerd in plaats van snel geklopt, tot het de dikte van siroop heeft zonder schuim, en dan in twee of drie slokjes

gedronken. Koicha werkt alleen met goede ceremoniële kwaliteit; alles daaronder wordt bitter bij die concentratie.

Matcha latte thuis

In het Verenigd Koninkrijk wordt matcha het vaakst als latte gedronken. De juiste versie:

1. Zeef 1 tot 2 g matcha van culinaire kwaliteit in een glas.
2. Voeg 30 ml water van 75 °C toe en klop het tot een glad papje, zonder klontjes.
3. Verwarm 200 ml melk (havermelk werkt bijzonder goed, amandelmelk is te dun, koemelk is vol en traditioneel).
4. Schenk de melk over het matchapapje. Roer en schep er schuim op als je de melk hebt opgeschuimd.
5. Zoet naar wens met een theelepel honing, ahornsiroop of suiker; sommige mensen drinken het puur.

Matcha latte met ijs: hetzelfde recept, maar met koude melk en ijsblokjes. Echt een van de meest verfrissende drankjes op een zomerdag, en de laag felgroene matcha tegen de witte melk is de helft van de charme.

Cafeïne in matcha (wat L-theanine anders maakt)

Voor een groene thee bevat matcha veel cafeïne: zo'n 60 tot 70 mg per kopje, vergelijkbaar met zwarte thee of ongeveer de helft van een kop filterkoffie. De reden is eenvoudig: je drinkt het hele blad, niet alleen het aftreksel. Een gewone kop groene thee (die alleen afgeeft wat oplost) zit op 20 tot 35 mg.

Wat matcha bij dezelfde hoeveelheid cafeïne onderscheidt van koffie, is het gehalte aan L-theanine. In de schaduw gekweekte thee is uitzonderlijk rijk aan L-theanine, een aminozuur dat de bloed-hersenbarrière passeert en het effect van cafeïne bijstuurt. Vaste matchadrinkers omschrijven het resultaat als ontspannen in plaats van onrustig, al is het bewijs beperkt: enkele kleine EEG-onderzoeken melden dat L-theanine plus cafeïne anders werkt dan cafeïne alleen.

Het effect in de praktijk verschilt: sommige drinkers merken dat matcha een gelijkmatiger oppepper geeft dan koffie. Meer over cafeïne in alle theefamilies lees je in de uitgebreide cafeïnegids.

Matcha versus groene bladthee

Dezelfde plant, een andere bewerking, een heel andere drank:

	Matcha	Groene thee in bladvorm
Wat je drinkt	Het hele blad, zwevend in water	Alleen het aftreksel, het blad gaat weg
Cafeïne	60 tot 70 mg per kopje	20 tot 35 mg per kopje
Antioxidanten	Tot 137 keer meer EGCG dan getrokken groene thee	Normale catechinegehalten voor groene thee
L-theanine	Zeer hoog (schaduwteelt)	Gemiddeld
Kleur in het kopje	Fel, levendig groen	Lichtgoud tot groen

	Matcha	Groene thee in bladvorm
Bereidingstijd	30 tot 60 seconden kloppen	1 tot 3 minuten trekken
Kosten per kopje	£ 0,30 tot £ 0,80	£ 0,05 tot £ 0,30

Zo herken je goede matcha

Bedrog met de kwaliteit van matcha is wijdverbreid. Matcha van lagere kwaliteit voor premiumprijzen ligt overal op het Britse schap, en kleur, geur en smaak controleren is de enige manier om het verschil te zien.

- **Kleur:** echte ceremoniële matcha is fel, bijna neongroen. Geelgroene of olijfgroene matcha is ouder, van lagere kwaliteit, of allebei.
- **Herkomst:** Japan (Uji, Nishio, Kyoto) is de maatstaf. Chinese matcha is voor culinair gebruik vaak prima, maar haalt bij ceremoniële kwaliteit zelden het Japanse niveau. Wees sceptisch over matcha zonder vermelde herkomst.
- **Smaak:** echte matcha is licht zoet met een hartige umami-ondertoon en nauwelijks bitterheid. Scherp bittere matcha, of matcha die grassig smaakt als vijverwater, is van slechte kwaliteit.
- **Zeeftest:** ceremoniële matcha laat zich zonder klontjes zeven; culinaire matcha klontert een beetje.
- **Schuim:** echte ceremoniële matcha vormt na 30 seconden kloppen een dikke schuimlaag. Slechte matcha schuimt nauwelijks.

Matcha bewaren

Matcha is de kwetsbaarste thee op het schap. Gemalen blad kan zich nergens verschuilen voor lucht, licht en warmte, dus het verliest snel zijn kwaliteit: drink een blik binnen 4 tot 6 weken na opening op als je het felle groen en de umami wilt behouden. Bewaar het in een luchtdicht blik, na opening in de koelkast en zolang het nog dicht is in een koele, donkere kast. Een oud blik is meestal de reden dat een matcha zakt voor de kleur- en schuimtests hierboven, eerder dan de kwaliteit op het etiket.

Een woord over gezondheid

Matcha is vaker onderzocht dan de meeste bereidingen van groene thee. De interessantste bevinding is L-theanine plus cafeïne, die inderdaad een zachtere, gelijkmatigere oppepper lijkt te geven dan cafeïne alleen. Verder is het werkelijke beeld bescheiden: een voedzame, caloriearme drank met kleine effecten, geen behandeling voor wat dan ook.

Beweringen dat matcha de calorieverbranding met 40 procent versnelt, zijn typische overdrijvingen uit de supplementenindustrie. Drink matcha omdat je het lekker vindt; de traditionele toepassingen zijn echt, maar niet magisch.

Wat we op voorraad hebben

Bekijk het matcha-assortiment. De meest gekochte matchaproducten op 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

Zoek je los ceremonieel matchapoeder voor de traditionele bereiding met de klopper, dan vind je dat meestal niet in de Britse supermarkt: kijk dan bij gespecialiseerde importeurs van Japanse thee. We voegen blikken van ceremoniële kwaliteit toe zodra de voorraad het toelaat.

Voor het bredere overzicht van de theefamilies zie het overzicht van groene thee, het overzicht van zwarte thee en het overzicht van witte thee. Voor de basis van het zetten van alle soorten thee: de gids voor het zetten van losse thee. Voor de context rond cafeïne: de complete cafeïnegids. Voor de bredere Japanse traditie zie de Japanse theetraditie, voor het aminozuur achter de gelijkmatige focus het wiki-artikel over L-theanine, voor het zetten van groene bladthee de gids groene thee zetten, en voor de vergelijking tussen theefamilies groene thee versus andere soorten.

Aangehaalde studies

- Wetenschappelijk advies van de EFSA over de veiligheid van cafeïne (2015, in het Engels)

VAN DE CURATOR

teas · Matcha lijkt duur, dus reken het per kom uit. Grotere blikken komen meestal voordeliger uit, al winnen supermarktzakjes het af en toe.

Meer verwante gidsen

- Matcha met ijs: koel opkloppen, opbouwen op ijs
- Matcha goed bereiden: de methode van 60 seconden

Matcha op voorraad

Matchapoeders, matcha met een smaakje en matcha in een theezakje. Controleer het formaat voordat je prijzen vergelijkt.



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 bekijken ?

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.

Meer uit de theewiki

- Groene thee

- Zwarte thee
- Oolongthee
- Witte thee
- Kruidenthee
- Cafeïne in thee
- Thee goed zetten
- Losse thee of theezakjes

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/