Matcha: jak si? j? wytwarza i przygotowuje

From the teas.co.uk wiki



Suszon? tench? miele si? na drobny proszek, z którego przygotowuje si? match?. Ilustracja wygenerowana przez AI dla teas.co.uk.

Matcha w skrócie: matcha to zielona herbata uprawiana w cieniu i mielona w kamiennych ?arnach, z której spo?ywa si? ca?y li??. Zawiera wi?cej katechin i wyró?nia si? charakterystycznym po??czeniem kofeiny i L-teaniny. Cz?sto bywa te? b??dnie oznaczana na sklepowych pó?kach, dlatego warto wiedzie?, jak wygl?da dobra matcha.

Ostatnio zweryfikowane przez zespó? teas.co.uk w lutym 2026 r.

Matcha to drobno zmielony proszek z zielonej herbaty. Pochodzi z tej samej ro?liny co ka?da inna zielona herbata, *Camellia sinensis*, ale jej produkcja oddziela si? od produkcji li?ciastej zielonej herbaty mniej wi?cej trzy tygodnie przed zbiorem. W efekcie powstaje napój, który zawiera kilkakrotnie wi?cej katechin, dzia?a w charakterystyczny sposób dzi?ki po??czeniu kofeiny i L-teaniny i od 800 lat zajmuje wa?ne miejsce w kulturze japo?skiej. To jedyna herbata na ?wiecie, z której spo?ywa si? ca?y li??, a nie tylko napar.

W Wielkiej Brytanii matcha przesz?a drog? od niszowego produktu ze sklepów specjalistycznych na pocz?tku lat 2000. do sta?ego elementu oferty supermarketów w 2026 roku. Za tym wzrostem stoj? trzy rzeczy: intensywnie zielony napój, który ?wietnie wygl?da na zdj?ciach, ?agodna, skupiona energia wynikaj?ca z równowagi z L-teanin? oraz matcha latte jako domy?lny wybór w kawiarniach dla osób, które nie pij? kawy. Matcha jest te? cz?sto b??dnie oznaczana, dlatego warto wiedzie?, jak wygl?da dobra matcha.

Sk?d pochodzi matcha

Matcha dotar?a do Japonii w XII wieku wraz z buddyjskimi mnichami powracaj?cymi z Chin za czasów dynastii Song. Technik? mielenia w kamiennych ?arnach zaczerpni?to z Chin, a nast?pnie rozwijano j? w Japonii na w?asny sposób. W XVI wieku matcha znajdowa?a si? w centrum ceremonii herbacianej chanoyu, któr? skodyfikowa? mistrz herbaty Sen no Riky?. Po 1900 roku maszyny umo?liwi?y cieniowanie upraw i mielenie na wi?ksz? skal?, a moda na superfoods po 2010 roku rozs?awi?a match? na ca?ym ?wiecie.

Jak powstaje matcha

To proces produkcji sprawia, ?e matcha jest match?. Od li?ciastej zielonej herbaty odró?niaj? j? trzy elementy:

1. **Uprawa w cieniu:** przez ostatnie 3 tygodnie przed zbiorem krzewy herbaciane przykrywa si? matami bambusowymi lub tkanin? cieniuj?c?, które zatrzymuj? od 70 do 90 procent ?wiat?a s?onecznego. Ro?lina reaguje, wytwarzaj?c wi?cej chlorofilu (g??bsza ziele?) i wi?cej L-teaniny (s?odkawego, wytrawnego aminokwasu odpowiedzialnego za uczucie skupienia).
2. **R?czne zrywanie** wy??cznie najm?odszych, najdelikatniejszych li?ci z wiosennego zbioru. W wy?szych klasach r?cznie wybiera si? p?czek i dwa li?cie; w ni?szych zrywa si? szerzej.
3. **Parowanie i mielenie w kamiennych ?arnach:** li?cie krótko poddaje si? dzia?aniu pary, od 10 do 30 sekund, aby zatrzyma? oksydacj?, a nast?pnie suszy si? je *na p?asko*, zamiast zwija? w igie?ki, jak w przypadku senchy. P?asko wysuszony li?? nazywa si? tencha i to w?a?nie z tenchy powstaje matcha: usuwa si? z niej ?ody?ki i nerwy li?ci, a nast?pnie powoli miele w kamiennych ?arnach na proszek tak drobny, ?e przesypuje si? jak talk.

Mielenie w kamiennych ?arnach to najwolniejszy etap. Tradycyjne granitowe ?arna wytwarzaj? oko?o 30 g ceremonialnej matchy na godzin?. Nawet przy nowoczesnym sprz?cie produkcja prawdziwej matchy klasy ceremonialnej jest droga. Dlatego na pocz?tku 2026 roku 30-gramowa puszka matchy wysokiej jako?ci kosztowa?a oko?o 20–50 £, a 100-gramowa torebka przyzwoitej li?ciastej zielonej herbaty oko?o 8–15 £.

Matcha ceremonialna a kulinarna

Na brytyjskich pó?kach dominuj? dwie klasy, które s?u?? zupe?nie innym celom:

	Klasa ceremonialna	Klasa kulinarna
Zastosowanie	Do picia, tradycyjnie ubijana z wod?	Latte, wypieki, smoothie, gotowanie
Kolor	Intensywna, jasna ziele?, niemal neonowa	Bardziej matowa ziele? oliwkowa
Smak	?agodny, lekko s?odki, ro?linne umami, bez goryczy	Bardziej cierpki i trawiasty, z gorzkimi nutami, które znikaj? po po??czeniu z mlekiem i cukrem
Cena (za 30 g, pocz?tek 2026 r.)	20–50 £	8–15 £
Pochodzenie	Zbiór wiosenny, zrywana r?cznie, mielona w kamiennych ?arnach	Pó?niejsze zbiory, zbierana i mielona maszynowo

Prosta zasada: je?li pijesz match? sam? (z gor?c? wod? i miote?k?), wybierz klas? ceremonialn?. Je?li dodajesz j? do mlecznego latte, smoothie czy ciasta, klasa kulinarna w zupe?no?ci wystarczy i jest znacznie ta?sza. Nie marnuj ceremonialnej matchy na latte: mleko i cukier zag?usz? smak, za który si? p?aci.

Pomi?dzy nimi jest jeszcze trzeci poziom, który brytyjscy sprzedawcy nazywaj? „premium” lub „barista”; na pocz?tku 2026 roku kosztowa? oko?o 15–25 £ za 30 g. Tak? match? mo?na pi? sam?, je?li nie przeszkadza ci nieco ostrzejszy charakter, i to rozs?dny wybór do latte, gdy chcesz, aby matcha by?a wyczuwalna mimo mleka. Warto zapami?ta? jedn? zasad? zakupow?: wszystko poni?ej 10 £ za 30 g sprzedawane jako „ceremonialna” to niemal na pewno b??dnie oznaczona matcha kulinarna.

Jak prawid?owo przygotowa? match?

Matchy si? nie zaparza, tylko ubija. Proszek tworzy w gor?cej wodzie zawiesin?, zamiast oddawa? napar z li ?cia, dlatego pije si? ca?? herbat?, a nie tylko napar. Tradycyjny japo?ski zestaw to chasen (bambusowa miote?ka), chawan (szeroka czarka) i chashaku (bambusowa ?y?eczka), ale do codziennego u?ytku wystarczy ma?a trzepaczka i dowolna miseczka.

1. **Przesiej 1–2 g matchy** (½–1 ?y?eczki) do czarki. Przesiewanie jest obowi?zkowe; bez niego matcha tworzy grudki.
2. **Dodaj 60–80 ml wody o temperaturze 70–80°C**, NIE wrz?tku. Wrz?tek „gotuje” match? i sprawia, ?e napój staje si? gorzki. Szczegó?y dla poszczególnych rodzin herbat znajdziesz w przewodniku po temperaturach wody.
3. **Energicznie ubijaj ruchem w kszta?cie litery „M” lub „W”:** przez 30–60 sekund, a? na powierzchni utworzy si? g?sta pianka. Szybko?? jest wa?niejsza ni? wzór; celem jest warstwa drobnych p?cherzyków na ca?ej powierzchni.
4. **Wypij od razu.** W ci?gu 2 minut matcha opada, a pianka znika. To napój na teraz albo nigdy.

Popularnym brytyjskim skrótem jest u?ycie spieniacza do mleka na baterie zamiast chasena. Daje nieco mniej napowietrzon? piank? ni? prawdziwa bambusowa miote?ka, ale do codziennego picia w zupe?no?ci wystarcza.

Opisana wy?ej metoda to **usucha**, czyli rzadka matcha, któr? niemal wszyscy pij? na co dzie?. Przygotowanie ceremonialne to **koicha**, czyli g?sta matcha: dwa do trzech razy wi?cej proszku na 30–40 ml wody, mieszane powoli zamiast energicznie ubijane, a? uzyska konsystencj? syropu bez pianki, a nast?pnie pite w dwóch lub trzech ?ykach. Koicha udaje si? tylko z dobr? match? ceremonialn?; wszystko s?absze przy takim st??eniu robi si? gorzkie.

Matcha latte w domu

W Wielkiej Brytanii match? najcz??ciej pije si? w formie latte. W?a?ciwa wersja:

1. Przesiej 1–2 g matchy kulinarnej do szklanki.
2. Dodaj 30 ml wody o temperaturze 75°C i ubij na g?adk? past?, bez grudek.
3. Podgrzej 200 ml mleka (napój owsiany sprawdza si? szczególnie dobrze, migda?owy jest zbyt wodnisty, a krowie mleko jest pe?ne i tradycyjne).
4. Wlej mleko na past? z matchy. Zamieszaj i dodaj na wierzch piank?, je?li mleko by?o spienione.
5. Je?li chcesz, pos?ód? ?y?eczk? miodu, syropu klonowego lub cukru; niektórzy pij? j? bez dodatków.

Mro?ona matcha latte: ten sam przepis, ale z zimnym mlekiem i kostkami lodu. To naprawd? jeden z najbardziej orze?wiaj?cych napojów w letni dzie?, a warstwa jaskrawozielonej matchy na tle bia?ego mleka to po?owa jej uroku.

Kofeina w matchy (rola L-teaniny)

Jak na zielon? herbat? matcha zawiera du?o kofeiny: oko?o 60–70 mg na fili?ank?, tyle co czarna herbata albo mniej wi?cej po?owa parzonej kawy. Powód jest prosty: spo?ywasz ca?y li??, a nie tylko napar. Zwyk? a fili?anka zielonej herbaty (do której przechodzi tylko to, co si? rozpu?ci) zawiera 20–35 mg.

Od kawy o tej samej zawarto?ci kofeiny match? odró?nia zawarto?? L-teaniny. Herbata uprawiana w cieniu jest wyj?tkowo bogata w L-teanin?, aminokwas, który przenika przez barier? krew–mózg i moduluje dzia?anie kofeiny. Osoby regularnie pij?ce match? opisuj? efekt jako odpr??enie, a nie rozdra?nienie, cho? dowody s? ograniczone: kilka niewielkich bada? EEG wskazuje, ?e L-teanina w po??czeniu z kofein? dzia?a inaczej ni? sama kofeina.

Efekt w praktyce bywa ró?ny: niektórzy uwa?aj?, ?e matcha daje bardziej równomierny zastrzyk energii ni? kawa. Wi?cej o kofeinie we wszystkich rodzinach herbat przeczytasz w kompletnym przewodniku po kofeinie .

Matcha a li?ciasta zielona herbata

Ta sama ro?lina, inna obróbka, zupe?nie inny napój:

	Matcha	Li?ciasta zielona herbata
Co pijesz	Ca?y li?? w zawiesinie	Tylko napar, li?cie si? wyrzuca
Kofeina	60–70 mg na fili?ank?	20–35 mg na fili?ank?
Przeciwutleniacze	Nawet 137 razy wi?cej EGCG ni? w parzonej zielonej herbacie	Typowy poziom katechin w zielonej herbacie

	Matcha	Li?ciasta zielona herbata
L-teanina	Bardzo wysoka (uprawa w cieniu)	Umiarkowana
Kolor naparu	Jaskrawa, intensywna ziele?	Od bladoz?otego do zielonego
Czas przygotowania	30–60 sekund ubijania	1–3 minuty parzenia
Koszt fili?anki	0,30–0,80 £	0,05–0,30 £

Jak rozpozna? dobr? match?

Oszustwa zwi?zane z jako?ci? matchy s? powszechne. Matcha ni?szej klasy sprzedawana po cenach premium jest na brytyjskich pó?kach wsz?dzie, a sprawdzenie koloru, zapachu i smaku to jedyny sposób, by j? rozpozna?.

- **Kolor:** prawdziwa matcha ceremonialna ma intensywn?, niemal neonow? ziele?. Matcha ?ó? tozielona lub oliwkowa jest starsza, ni?szej klasy albo jedno i drugie.
- **Pochodzenie:** Japonia (Uji, Nishio, Kyoto) to z?oty standard. Matcha chi?ska cz?sto nadaje si? do zastosowa? kulinarnych, ale w klasie ceremonialnej rzadko dorównuje japo?skiej. Podchod? sceptycznie do matchy bez podanego pochodzenia.
- **Smak:** prawdziwa matcha jest lekko s?odka, z wytrawn? nut? umami i minimaln? goryczk?. Matcha wyra?nie gorzka albo trawiasta jak woda ze stawu jest s?abej jako?ci.
- **Test sita:** matcha ceremonialna przesiewa si? g?adko, bez grudek; matcha kulinarna lekko si? zbija.
- **Pianka:** prawdziwa matcha ceremonialna po 30 sekundach ubijania tworzy g?st? warstw? pianki. S? aba matcha prawie si? nie pieni.

Przechowywanie matchy

Matcha to najdelikatniejsza herbata na pó?ce. Zmielony li?? nie ma jak schowa? si? przed powietrzem, ? wiat?em i ciep?em, wi?c szybko traci jako??: je?li chcesz zachowa? intensywn? ziele? i umami, zu?yj puszk ? w ci?gu 4–6 tygodni od otwarcia. Przechowuj j? w szczelnej puszce, po otwarciu w lodówce, a dopóki jest zamkni?ta – w ch?odnej, ciemnej szafce. To zwykle stara puszka, a nie klasa podana na etykiecie, sprawia, ?e matcha nie przechodzi opisanych wy?ej testów koloru i pianki.

Kilka s?ów o zdrowiu

Matcha by?a badana cz??ciej ni? wi?kszo?? postaci zielonej herbaty. Najciekawszym odkryciem jest po?? czenie L-teaniny i kofeiny, które rzeczywi?cie wydaje si? dawa? ?agodniejszy, bardziej równomierny zastrzyk energii ni? sama kofeina. Poza tym rzeczywisty obraz jest skromny: to bogaty w sk?adniki od? ywcze, niskokaloryczny napój o niewielkim dzia?aniu, a nie lekarstwo na cokolwiek.

Twierdzenia, ?e matcha przyspiesza spalanie kalorii o 40 procent, to typowa przesada bran?y suplementów. Pij match?, bo ci smakuje; tradycyjne zastosowania s? prawdziwe, ale nie magiczne.

Co mamy w ofercie

Przejrzyj nasz asortyment matchy. Najcz??ciej kupowane produkty zwi?zane z match? na 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

Je?li szukasz sypkiej matchy ceremonialnej do tradycyjnego ubijania, zwykle nie znajdziesz jej na pó?kach brytyjskich supermarketów: zajrzyj do wyspecjalizowanych importerów japo?skiej herbaty. Puszki matchy ceremonialnej dodajemy, gdy pozwala na to dost?pno??.

Map? rodzin herbat znajdziesz w przegl?dzie zielonej herbaty, przegl?dzie czarnej herbaty i przegl?dzie bia ?ej herbaty. Podstawy parzenia wszystkich rodzin herbat: przewodnik po parzeniu herbaty li?ciastej. O kofeinie: pe?ny przewodnik po kofeinie. Szerzej o japo?skiej tradycji: japo?ska tradycja herbaciana; o aminokwasie odpowiedzialnym za równomierne skupienie: artyku? o L-teaninie; o parzeniu li?ciastej zielonej herbaty: przewodnik jak parzy? zielon? herbat?; a porównanie rodzin herbat: zielona herbata a inne rodzaje.

Cytowane badania

- Opinia naukowa EFSA w sprawie bezpiecze?stwa kofeiny (2015, w j?zyku angielskim)

OD KURATORA

teas · Matcha wydaje si? droga, wi?c licz koszt jednej czarki. Wi?ksze puszki zwykle wychodz ? korzystniej, cho? czasem wygrywaj? saszetki z supermarketu.

Wi?cej powi?zanych przewodników

- Mro?ona matcha: ubij na zimno, podawaj z lodem
- Jak prawid?owo przygotowa? match?: metoda 60 sekund

Matcha w ofercie

Matcha w proszku, matcha smakowa i matcha w torebkach. Przed porównaniem cen sprawd? form? produktu.



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 ?

Zobacz ca?? ofert? matchy ?

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.

Wi?cej z wiki herbaty

- Zielona herbata

- Czarna herbata
- Herbata oolong
- Bia?a herbata
- Herbaty zio?owe
- Kofeina w herbacie
- Jak prawid?owo parzy? herbat?
- Herbata li?ciasta czy w torebkach

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/