Matcha: como é feito e preparado

From the teas.co.uk wiki



O tencha seco é moído até se obter o pó fino que se usa para preparar o matcha. Ilustração gerada por IA para teas.co.uk.

> **O matcha em resumo:** o matcha é um chá verde cultivado à sombra e moído em mós de pedra, do qual se consome a folha inteira. Tem mais catequinas e uma combinação característica de cafeína e L-teanina. Também é muitas vezes mal rotulado nas prateleiras, por isso convém saber reconhecer um bom matcha.

Última revisão pela equipa da teas.co.uk em fevereiro de 2026.

O **matcha** é um pó de chá verde finamente moído. Vem da mesma planta que qualquer outro chá verde, a *Camellia sinensis*, mas a sua produção separa-se da do chá verde em folha cerca de três semanas antes da colheita. O resultado é uma bebida com várias vezes mais catequinas, um efeito característico da cafeína combinada com a L-teanina e um lugar na cultura japonesa com 800 anos de história. É o único chá do mundo em que se consome a folha inteira e não apenas a infusão.

No Reino Unido, o matcha passou de um produto de nicho das lojas especializadas, no início dos anos 2000, a uma presença habitual no supermercado em 2026. Três fatores impulsionaram este crescimento: a chávena de um verde vivo, muito fotogénica; a energia suave e concentrada que resulta do equilíbrio com a L-teanina; e o matcha latte como opção habitual nos cafés para quem não bebe café. Também é muitas vezes mal rotulado, por isso importa saber reconhecer um bom matcha.

De onde vem o matcha

O matcha chegou ao Japão no século XII com monges budistas que regressavam da China da dinastia Song. A técnica de moagem em mós de pedra foi adaptada da prática chinesa e depois desenvolveu-se de forma independente no Japão. No século XVI, o matcha estava no centro da cerimónia do chá, o chanoyu, codificada pelo mestre do chá Sen no Riky?. Depois de 1900, as máquinas tornaram possível o sombreamento e a moagem em maior escala, e a vaga dos «superalimentos» da década de 2010 levou-o a todo o mundo.

Como se faz o matcha

É o processo de produção que faz do matcha aquilo que ele é. Três pormenores distinguem-no do chá verde em folha:

1. **Cultivo à sombra:** nas últimas 3 semanas antes da colheita, os arbustos de chá são cobertos com bambu ou rede de sombreamento, que bloqueiam 70 a 90 por cento da luz solar. A planta reage produzindo mais clorofila (um verde mais profundo) e mais L-teanina (o aminoácido doce e saboroso responsável pela sensação de concentração).
2. **Apanha à mão** apenas das folhas mais jovens e tenras da colheita de primavera. Nos graus mais altos, selecionam-se à mão o rebento e duas folhas; nos graus mais baixos, a apanha é mais ampla.
3. **Vaporização e moagem em mós de pedra:** as folhas são vaporizadas durante pouco tempo, 10 a 30 segundos, para travar a oxidação, e depois secas *planas*, em vez de enroladas em agulhas como o sencha. A folha seca e plana chama-se tencha, e é a partir do tencha que se faz o matcha: retiram-se os caules e as nervuras e mói-se lentamente em mós de pedra até se obter um pó tão fino que escorre como talco.

A moagem em mós de pedra é a etapa lenta. Um moinho tradicional de granito produz cerca de 30 g de matcha cerimonial por hora. Mesmo com equipamento moderno, o verdadeiro matcha de grau cerimonial é caro de produzir, e é por isso que, no início de 2026, uma lata de 30 g de matcha de alta qualidade custava entre 20 e 50 £, enquanto um saco de 100 g de um bom chá verde a granel custava entre 8 e 15 £.

Matcha cerimonial ou culinário

Nas prateleiras britânicas dominam dois graus, com utilizações muito diferentes:

	Grau cerimonial	Grau culinário
Utilização	Para beber, batido tradicionalmente com água	Lattes, pastelaria, smoothies, culinária
Cor	Verde vivo e brilhante, quase néon	Verde-azeitona mais baço
Sabor	Suave, ligeiramente adocicado, umami vegetal, sem amargor	Mais adstringente, mais herbáceo, com notas amargas que desaparecem quando misturado com leite e açúcar
Preço (por 30 g, início de 2026)	20 a 50 £	8 a 15 £
Origem	Colheita de primavera, apanhado à mão, moído em mós de pedra	Colheitas posteriores, apanhado e moído à máquina

A regra é simples: se o vai beber simples (com água quente e um batedor), escolha o grau cerimonial. Se o vai pôr num latte com leite, num smoothie ou num bolo, o grau culinário serve perfeitamente e é bastante mais barato. Não desperdice matcha cerimonial num latte: o leite e o açúcar escondem o sabor pelo qual pagou.

Entre os dois existe um terceiro nível, a que os vendedores britânicos chamam «premium» ou «barista», que custava cerca de 15 a 25 £ por 30 g no início de 2026. Pode beber-se simples, se não se importar com um toque mais firme, e é a escolha sensata para lattes em que queira sentir o matcha através do leite. Vale a pena memorizar uma regra de compra: qualquer matcha vendido como «cerimonial» abaixo de 10 £ por 30 g é quase de certeza matcha culinário mal rotulado.

Como preparar bem o matcha

O matcha não se põe em infusão: bate-se. O pó fica em suspensão na água quente em vez de ser infundido a partir da folha, e é por isso que se consome o chá inteiro e não apenas a infusão. O conjunto japonês tradicional é composto por um chasen (batedor de bambu), um chawan (taça larga) e um chashaku (colher de bambu), mas um pequeno batedor e qualquer taça servem perfeitamente no dia a dia.

1. **Peneire 1 a 2 g de matcha** (½ a 1 colher de chá) para a taça. Peneirar não é opcional; sem isso, o matcha faz grumos.
2. **Junte 60 a 80 ml de água a 70–80 °C**, NÃO a ferver. A água a ferver coze o matcha e torna a bebida amarga. Consulte o guia de temperaturas da água para os pormenores de cada família de chá.
3. **Bata vigorosamente num movimento em «M» ou «W»:** durante 30 a 60 segundos, até se formar uma espuma espessa à superfície. A velocidade conta mais do que o desenho; o objetivo é uma camada de bolhas finas por toda a superfície.
4. **Beba de imediato.** Em 2 minutos, o matcha assenta e a espuma desfaz-se. É uma bebida de agora ou nunca.

Um atalho comum no Reino Unido é usar um espumador de leite a pilhas em vez de um chasen. O resultado é um pouco menos arejado do que com um verdadeiro batedor de bambu, mas para o dia a dia cumpre a sua função.

O método acima é o **usucha**, o matcha ligeiro, que é o que quase toda a gente bebe diariamente. A preparação cerimonial é o **koicha**, o matcha espesso: duas a três vezes mais pó em 30 a 40 ml de água, misturado lentamente em vez de batido com energia, até ficar com a consistência de um xarope e sem espuma, e depois bebido em dois ou três goles. O koicha só resulta com um bom grau cerimonial; tudo o que for inferior fica amargo nessa concentração.

Matcha latte em casa

No Reino Unido, a forma mais popular de beber matcha é em latte. A versão correta:

1. Peneire 1 a 2 g de matcha de grau culinário para um copo.
2. Junte 30 ml de água a 75 °C e bata até obter uma pasta lisa, sem grumos.
3. Aqueça 200 ml de leite (a bebida de aveia resulta particularmente bem, a de amêndoa é demasiado aguada, o leite de vaca é rico e tradicional).
4. Deite o leite sobre a pasta de matcha. Mexa e cubra com espuma, se tiver batido o leite.
5. Adoce com uma colher de chá de mel, xarope de ácer ou açúcar, se quiser; há quem o beba simples.

Matcha latte gelado: a mesma receita, mas com leite frio e cubos de gelo. É mesmo uma das bebidas mais refrescantes num dia de verão, e o contraste entre o verde vivo do matcha e o branco do leite é metade do encanto.

Cafeína no matcha (a diferença da L-teanina)

Para um chá verde, o matcha tem bastante cafeína: cerca de 60 a 70 mg por chávena, comparável a um chá preto ou a cerca de metade de um café de filtro. A razão é simples: consome-se a folha inteira e não apenas a infusão. Uma chávena normal de chá verde (que só extrai o que se dissolve) fica entre 20 e 35 mg.

O que distingue o matcha do café com o mesmo nível de cafeína é o teor de L-teanina. O chá cultivado à sombra é invulgarmente rico em L-teanina, um aminoácido que atravessa a barreira hematoencefálica e modula o efeito da cafeína. Quem bebe matcha regularmente descreve o resultado como relaxado e não agitado, embora as provas sejam limitadas: alguns pequenos estudos com EEG indicam que a L-teanina combinada com a cafeína atua de forma diferente da cafeína sozinha.

O efeito prático varia: algumas pessoas acham que o matcha dá um impulso mais estável do que o café. Para saber mais sobre a cafeína em todas as famílias de chá, consulte o guia completo da cafeína.

Matcha ou chá verde em folha

A mesma planta, um processamento diferente, uma bebida muito diferente:

	Matcha	**Chá verde em folha**
O que se bebe	A folha inteira, em suspensão	Apenas a infusão; a folha deita-se fora
Cafeína	60 a 70 mg por chávena	20 a 35 mg por chávena

	Matcha	Chá verde em folha
Antioxidantes	Até 137 vezes mais EGCG do que o chá verde em infusão	Níveis habituais de catequinas do chá verde
L-teanina	Muito elevada (cultivo à sombra)	Moderada
Cor na chávena	Verde vivo e brilhante	De dourado-pálido a verde
Tempo de preparação	30 a 60 segundos a bater	1 a 3 minutos de infusão
Custo por chávena	0,30 a 0,80 £	0,05 a 0,30 £

Como reconhecer um bom matcha

A fraude na qualidade do matcha é generalizada. Matcha de grau inferior vendido a preços elevados encontra-se por todo o lado nas prateleiras britânicas, e verificar a cor, o aroma e o sabor é a única forma de distinguir.

- **Cor:** o verdadeiro matcha cerimonial tem um verde vivo, quase néon. Um matcha verde-amarelado ou verde-azeitona é mais velho, de grau inferior, ou ambas as coisas.
- **Origem:** o Japão (Uji, Nishio, Kyoto) é a referência. O matcha chinês é muitas vezes aceitável para uso culinário, mas raramente iguala a qualidade japonesa no grau cerimonial. Desconfie de matcha sem origem indicada.
- **Sabor:** o verdadeiro matcha é ligeiramente adocicado, com um fundo umami saboroso e um amargor mínimo. Um matcha muito amargo, ou com um sabor herbáceo a água de charco, é de má qualidade.
- **Teste da peneira:** o matcha cerimonial passa pela peneira sem grumos; o matcha culinário aglomera-se ligeiramente.
- **Espuma:** o verdadeiro matcha cerimonial forma uma camada espessa de espuma com 30 segundos de batedor. Um matcha fraco quase não faz espuma.

Conservar o matcha

O matcha é o chá mais frágil da prateleira. A folha moída não tem onde se esconder do ar, da luz e do calor, por isso perde qualidades depressa: gaste uma lata nas 4 a 6 semanas seguintes à abertura, se quiser manter o verde vivo e o umami. Guarde-o numa lata hermética, no frigorífico depois de aberto e num armário fresco e escuro enquanto estiver fechado. Quando um matcha falha os testes de cor e de espuma acima, a razão habitual é uma lata velha, mais do que o grau indicado no rótulo.

Uma nota sobre saúde

O matcha foi mais estudado do que a maioria das preparações de chá verde. A descoberta mais interessante é a combinação de L-teanina com cafeína, que parece de facto dar um impulso mais suave e estável do que a cafeína sozinha. Para além disso, o quadro real é modesto: uma bebida rica em nutrientes e pobre em calorias, com efeitos pequenos, e não um tratamento para coisa nenhuma.

Afirmações como a de que o matcha acelera a queima de calorias em 40 por cento são exageros típicos da indústria dos suplementos. Beba matcha porque gosta; os usos tradicionais são reais, mas não são mágicos.

O que temos em stock

Explore a nossa gama de matcha. Os produtos de matcha mais comprados 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

Se procura matcha cerimonial em pó, a granel, para bater da forma tradicional, normalmente não o encontrará nas prateleiras dos supermercados britânicos: procure importadores especializados em chá japonês. Acrescentamos latas de grau cerimonial quando o abastecimento o permite.

Para o mapa geral das famílias de chá, veja a apresentação do chá verde, a apresentação do chá preto e a apresentação do chá branco. Para as bases da infusão em todas as famílias, o guia de infusão de chá a granel. Para a cafeína, o guia completo da cafeína. Para a tradição japonesa em geral, veja a tradição japonesa do chá; para o aminoácido por detrás da concentração estável, o artigo sobre a L-teanina; para preparar chá verde em folha, o guia como preparar chá verde; e para comparar as famílias, o chá verde e os outros tipos.

Estudos citados

- Parecer científico da EFSA sobre a segurança da cafeína (2015, em inglês)

NOTA DO CURADOR

teas · O matcha parece caro, por isso faça as contas por taça. As latas maiores costumam compensar, embora as saquetas de supermercado por vezes ganhem.

Mais guias relacionados

- Matcha gelado: bater a frio, servir com gelo
- Como preparar bem o matcha: o método de 60 segundos

Matcha em stock

Matcha em pó, matcha aromatizado e matcha em saquetas. Verifique o formato antes de comparar preços.



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 o 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.

Mais da wiki do chá

- Chá verde
- Chá preto
- Chá oolong
- Chá branco
- Infusões de ervas
- Cafeína no chá
- Como preparar bem o chá
- Chá a granel ou em saqueta

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/