

# Matcha

ZIELONA MOC Z JAPONII,  
KTÓRA PODBIJA ŚWIAT

*Milena Grajko, WIJHARS w Olsztynie*

Od ceremonii herbacianych w Japonii po modne kawiarnie i media społecznościowe – matcha w błyskawicznym tempie zdobywa popularność na całym świecie, także w Polsce. Intensywnie zielona herbata w proszku zachwyca nie tylko wyglądem i wszechstronnym zastosowaniem, ale także bogatą tradycją oraz wyjątkowym procesem produkcji. Wraz z rosnącym zainteresowaniem tym produktem coraz większego znaczenia nabierają jednak kwestie jego jakości, autentyczności i prawidłowego oznakowania.

W ostatnich latach matcha - sproszkowana zielona herbata pochodząca z Japonii, zyskała na popularności w wielu krajach europejskich, w tym w Polsce.

Jej intensywnie zielony kolor, charakterystyczny smak oraz szerokie zastosowanie – od napojów po desery – sprawiają, że jest postrzegana jako produkt „premium” i często pojawia się w trendach nowoczesnej gastronomii. Jednocześnie naukowcy i branża podkreślają, że rosnące zainteresowanie matchą wiąże się z wyzwaniem dotyczącymi jej autentyczności i jakości.



## TROCHĘ HISTORII

Matcha wywodzi się z Chin, ale jej rozkwit nastąpił w Japonii w XII wieku, kiedy mnich Eisai wprowadził metodę spożywania sproszkowanej zielonej herbaty. W Japonii stała się integralną częścią ceremonii herbacianej (chanoyu), łącząc konsumpcję napoju z filozofią zen. Tradycyjne metody zacierania krzewów i mielenia liści przetrwały do dziś, a współczesna matcha łączy dziedzictwo kulturowe z wymaganiami nowoczesnego rynku.

## UPRAWA

Proces produkcji ma kluczowe znaczenie dla jakości matchy.

Liście *Camellia sinensis* przed zbiorem są uprawiane w warunkach ograniczonego dostępu światła przez 3–4 tygodnie, co zwiększa zawartość chlorofilu i aminokwasów, nadając intensywną zieleń i łagodny smak. Po ręcznym zbiorze liście są krótko parowane, suszone i oczyszczane do postaci tencha, a następnie powoli mielone na kamiennych żarnach. Spożywa się cały liść, w przeciwieństwie do zwykłej zielonej herbaty, co wzmacnia walory smakowe i wartości odżywcze.



W Japonii regiony takie jak Uji (okolice Kioto), Nishio (prefektura Aichi), Shizuoka oraz Kagoshima są szczególnie znane z uprawy wysokiej klasy matchy. To właśnie tam od stuleci udoskonalane są metody uprawy i przetwarzania, które wpływają na jej cechy sensoryczne. W praktyce rynkowej pojawiają się także odpowiedniki pochodzące z innych krajów, jednak oryginalna matcha japońska jest często uznawana za punkt odniesienia w kontekście jakościowym.

## RODZAJE MATCHY

W zależności od czasu zbioru i właściwości liści wyróżnia się trzy główne rodzaje matchy: ceremonialną, tradycyjną i kulinarną.

**Matcha ceremonialna** pochodzi z wczesnych, wiosennych zbiorów i charakteryzuje się najdelikatniejszymi liśćmi, łagodnym smakiem z minimalną goryczką oraz intensywnie zielonym kolorem. Jest uważana za najwyższej jakości herbatę, o lekko słodkawym aromacie i aksamitnej konsystencji. Liście zbierane nieco później dają



**matchę tradycyjną**, w której smak staje się bardziej wyrazisty i lekko gorzki, a zabarwienie ciemniejsze. Z ostatnich zbiorów powstaje **matcha kulinarna**, intensywniejsza w smaku i ciemniejsza, idealna do wypieków, smoothie czy napojów mieszanych.

## ZIELONA TRADYCJA W NOWOCZESNYM WYDANIU

Matcha to nie tylko sproszkowana zielona herbata – to symbol japońskiej tradycji, elegancji i nowoczesnego stylu życia. Jej intensywnie zielony kolor przyciąga wzrok, a napoje i desery stają się prawdziwą uczcą dla oczu. Popularność matchy wynika jednak nie tylko z jej atrakcyjności wizualnej, lecz także z unikalnych właściwości prozdrowotnych i sensorycznych. Spożywanie sproszkowanych liści pozwala korzystać z pełnego spektrum składników bioaktywnych, w tym aminokwasów, polifenoli i katechin, które wspierają funkcje antyoksyda-

cyjne organizmu. Zawarta w niej teanina wpływa na poprawę koncentracji i łagodzenie stresu. Matcha łączy tradycję z nowoczesnością – można ją pić w klasyczny sposób, ubijaną bambusową miotełką, albo dodawać do smoothie, latte czy wypieków. Jej uniwersalność i wyjątkowa estetyka sprawiają, że coraz więcej osób sięga po nią, chcąc poczuć kawałek Japonii w codziennym rytuale.

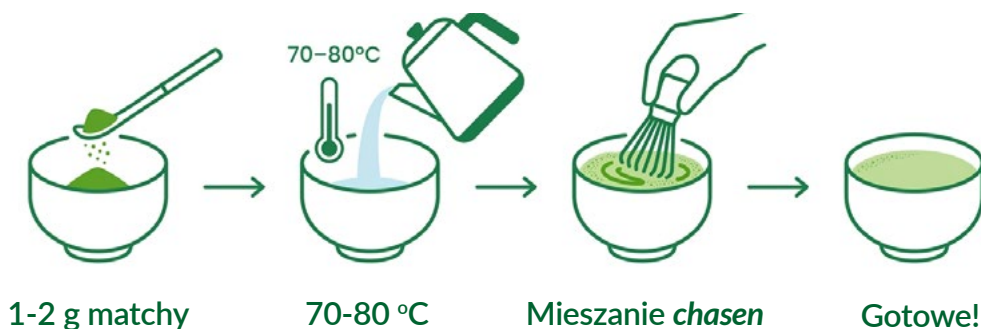
### PRZYGOTOWANIE MATCHY

Tradycyjny sposób przygotowania matchy obejmuje wsypanie odpowiedniej ilości (typowo 1–2 g) do miseczki lub filiżanki, dodanie gorącej wody o temperaturze około 70–80°C oraz energiczne mieszanie bambusową trzepaczką (chasen) do uzyskania jednolitej, jednorodnej zawiesiny z lekką pianką. Matchę można przygotować także przy użyciu spieniacza czy innych narzędzi, jeżeli tradycyjne akce-

soria nie są dostępne. Forma latte powstaje przez dodanie spienionego mleka lub napoju roślinnego do wcześniej przygotowanej matchy.



Chasen  
trzepaczka do matchy



### OBOWIĄZKI DOTYCZĄCE OZNAKOWANIA

Wysoka wartość rynkowa matchy oraz jej zróżnicowanie jakościowe sprawiają, że produkt ten wymaga szczególnej uwagi zarówno ze strony konsumentów, jak i podmiotów odpowiedzialnych za jego wprowadzanie do obrotu, zwłaszcza w kontekście rzetelnego oznakowania i deklarowania jego cech.

Matcha oferowana jako produkt spożywczy musi być oznakowana zgodnie z przepisami prawa żywnościowego UE, w szczególności z Rozporząd-

zeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 roku w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności (...) (Dz. U. L 304 z 22.11.2011, str. 18 z późn. zm.).

Etykieta produktu musi zawierać określony zestaw danych, które nie tylko informują, ale również chronią konsumenta przed wprowadzeniem w błąd.

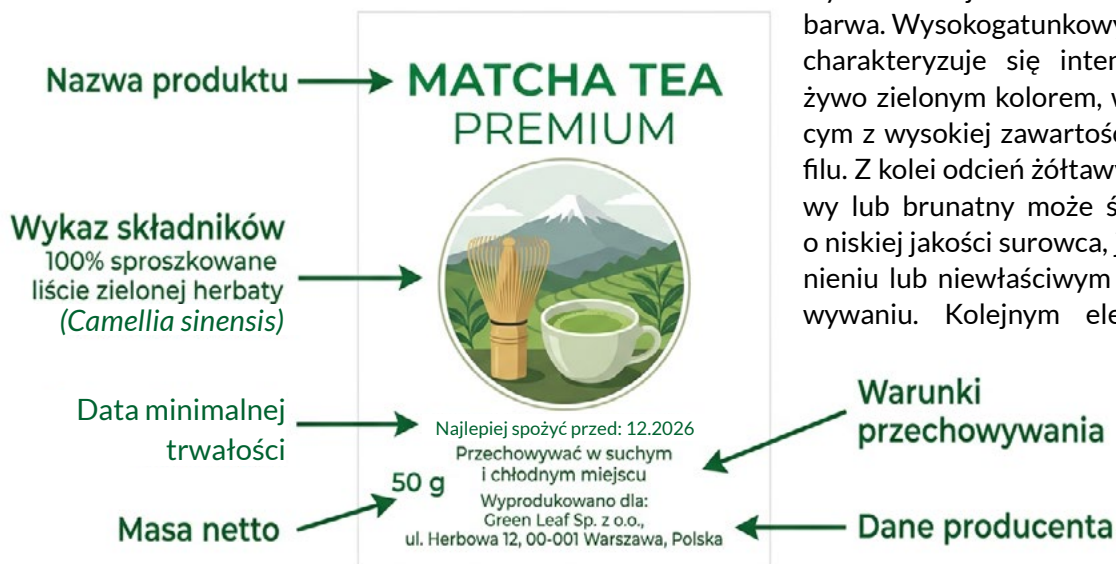
Zgodnie z przepisami prawa żywnościowego, oznakowanie produktu musi zawierać nazwę środka spożywczego, która w sposób jednoznaczny określa charakter produktu, np. „herbata zielona sproszkowana (matcha)”. Niedopuszczalne jest stosowanie nazw sugerujących wyższą jakość, jeżeli nie znajduje to odzwierciedlenia w rzeczywistych cechach produktu. Kolejnym wymaganym elementem jest wykaz składników. W przypadku wysokiej jakości matchy powinien on być bardzo prosty i obejmować wyłącznie jeden składnik – sproszkowane liście herbaty.

Na opakowaniu musi znaleźć się także data minimalnej trwałości, masa netto produktu oraz informacja

i adres producenta lub importera – co umożliwia jednoznaczną identyfikację źródła pochodzenia herbaty. Dodatkowo, jeśli produkt posiada certyfikaty (np. ekologiczne), powinny być one oznaczone zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa.

Ciekawostką może być fakt, że prawdziwa matcha wysokiej jakości niemal zawsze pochodzi z Japonii, a jasno wskazane pochodzenie surowca na opakowaniu stanowi jeden z podstawowych wyznaczników jej autentyczności. Szczególnie cenione są produkty z regionów takich jak Uji czy Nishio, które od lat specjalizują się w tradycyjnej uprawie i przetwarzaniu tej herbaty.

Istotnym, a jednocześnie bardzo prostym do oceny wyróżnikiem jakości matchy jest jej barwa. Wysokogatunkowy proszek charakteryzuje się intensywnym, żywo zielonym kolorem, wynikającym z wysokiej zawartości chlorofilu. Z kolei odcień żółtawy, oliwkowy lub brunatny może świadczyć o niskiej jakości surowca, jego utlenieniu lub niewłaściwym przechowywaniu. Kolejnym elementem,



o warunkach przechowywania, zwłaszcza jeżeli mają one wpływ na trwałość produktu. W przypadku matchy często obejmuje to zalecenie przechowywania w szczelnym opakowaniu, z dala od światła i wilgoci. Ponadto etykieta powinna zawierać dane identyfikujące podmiot odpowiedzialny za produkt – nazwę

na który warto zwrócić uwagę, jest struktura proszku. Dobra matcha jest bardzo drobno zmielona i w dotyku przypomina puder kosmetyczny. Jeżeli proszek jest wyczuwalnie ziarnisty lub tworzy grudki, może to oznaczać niższą jakość produktu lub mniej zaawansowany proces produkcji.

Źródła:

1. Kochman J., Jakubczyk K., Antoniewicz J., Mruk H., Janda K. 2020: Health Benefits and Chemical Composition of Matcha Green Tea. *Molecules*, 25(23), 5554.
2. Chen X., Yang Y., Liu X., Chen J., Wang Y. 2022: Effect of Shading on the Morphological, Physiological, and Biochemical Characteristics as well as the Transcriptome of Matcha Green Tea. *International Journal of Molecular Sciences*, 23(22), 13833.
3. Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, zmiany rozporządzeń Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1924/2006 i (WE) nr 1925/2006 oraz uchylenia dyrektywy Komisji 87/250/EWG, dyrektywy Rady 90/496/EWG, dyrektywy Komisji 1999/10/WE, dyrektywy 2000/13/WE Parlamentu Europejskiego i Rady, dyrektyw Komisji 2002/67/WE i 2008/5/WE oraz rozporządzenia Komisji (WE) nr 608/2004 (Dz. U. UE. L. z 2011 r. Nr 304, str. 18 z późn. zm.).
4. <https://pl.wikipedia.org/wiki/Matcha>