Mais que um chá, um estilo de vida

Café da manhã repleto de opções de matcha, preparado por Eloína Telho

Bebida oriental milenar, o matcha virou febre no Ocidente nos últimos anos e vem fazendo parte do cotidiano de muitas pessoas.Conheça os benefícios

POR LUNA VELOSO*

Criado acidentalmente durante a dinastia Tang chinesa (618-907 d.C.) e consagrado anos depois como importante elemento de rituais budistas japoneses, o matcha invadiu as redes sociais, virou febre no Tik Tok e vem conquistando o coração do Ocidente mais de um milênio depois de sua invenção.

Matcha é um pó concentrado de *camellia sinensis* — a mesma espécie que dá origem ao chá branco, verde, preto e vermelho. A diferença está no cultivo e na colheita. A planta fica cerca de 90% do tempo longe do Sol, procedimento que desacelera o seu crescimento e estimula o aumento dos níveis de clorofila, aminoácidos e nutrientes. Após seu cultivo, apenas os melhores brotos são colhidos, à mão, vaporizados, secos e moídos.

Juntas, essas etapas são responsáveis por manter o chá com uma alta concentração de substâncias benéficas e sem oxidação — com coloração forte e vibrante —, além de desenvolver sabores mais adocicados para a hora do consumo, como explica a tea sommelier Dani Lieuthier. "O diferencial de não ser um chá preparado por meio da infusão é que ele permite a ingestão de ambas as partes, solúvel e não solúvel", detalha.

Mesmo com origem chinesa, o chá, consumido desta forma, se popularizou pela inclusão na cerimônia do zen budismo. Para essa tradição religiosa, ele é um dos caminhos espirituais mais famosos e não envolve apenas o consumo, mas, sim, toda a cerimônia feita durante sua preparação.