

CORREIO INDICA

Giovanna Kunz

FOTOS: DIVULGAÇÃO



Matcha, chá verde natural em pó, feito de folhas de *Camellia sinensis*



Acessórios para o preparo do chá



Matcha latte

Receitas com matcha

De origem japonesa, o matcha, pó fino feito a partir das folhas inteiras do chá-verde, tem ganhado cada vez mais espaço no cotidiano de quem busca uma bebida funcional, versátil e ligada a rituais de bem-estar. Diferentemente dos chás tradicionais, o matcha é consumido integralmente, o que potencializa seus benefícios nutricionais e antioxidantes.

Segundo Sylvia Lui, proprietária da My Matcha Lab, uma boa receita começa pela escolha do pó e pelo cuidado no preparo. “É essencial usar matcha de boa qualidade, água quente, mas não fervente, e misturar bem até obter uma bebida lisa e homogênea”, explica.

Na My Matcha Lab, a recomendação é utilizar água entre 70 °C e 80 °C e o batedor tradicional japonês, o chasen. A receita base leva três gramas de matcha em pó para 300 ml de água quente. O preparo ideal consiste em misturar o pó primeiro com um



Tradição milenar

RICO EM ANTIOXIDANTES E ASSOCIADO A FOCO E ENERGIA ESTÁVEL, O MATCHA VAI ALÉM DA XÍCARA E GANHA NOVAS FORMAS DE CONSUMO

pouco de água e, em seguida, completar o volume, batendo até atingir uma textura homogênea. A partir dessa base, a

bebida pode ser usada em lattes (matcha com leite quente, vaporizado ou gelado) ou em outras variações com matcha.

Para quem deseja preparar o matcha em casa, alguns itens são considerados básicos: matcha em pó de boa qualidade,

água filtrada e quente, o batedor tradicional japonês (chasen), bowl de preparo (chawan) e peneira fina (furui). O suporte para o batedor (kusenaoshi) ajuda a manter o formato do utensílio, mas não é indispensável.

Além do preparo, os benefícios do matcha explicam seu crescimento. Rico em antioxidantes, o chá contém L-teanina associada à cafeína natural, combinação que proporciona energia mais estável ao longo do dia, além de favorecer foco e concentração. O matcha também é fonte de vitaminas A, C e do complexo B, minerais e catequinas.

Na gastronomia, o ingrediente harmoniza bem com sabores neutros ou levemente doces. Bolos amanteigados, cookies, cheesecake, pães artesanais, chocolate branco e castanhas, como amêndoas e pistache, equilibram seu perfil vegetal. Na Ásia, o uso vai além das bebidas e dos doces, aparecendo também em massas, macarrões e até sopas.

A My Matcha Lab trabalha atualmente com duas opções do produto: Matcha Seleção (50 g), por R\$ 105, e Matcha Premium (50 g), por R\$ 135. A marca também oferece matcha cerimonial em lotes limitados, além de acessórios, planos de assinatura e conteúdos educativos.

Para quem quer provar sem preparar em casa, o matcha da marca pode ser encontrado em cafeterias como La Boulangerie, Momma Brunch, The Koffie Diner, Betina Cat Café, Aloom The Wow Lab, Café com Leite, Quer Café, Zest Smoothie, Well Café e na Hai Doces Orientais, que oferece o produto em pacotinhos.