YENZ 2026 November

Matcha

Vom jahrhundertealten Tee zum Trendgetränk

Vom klassischen Matcha bis zum Iced Matcha Latte mit verschiedenen Geschmacksrichtungen – in Cafés und auf Social Media ist das grüne Getränk heutzutage kaum zu übersehen. Doch Matcha ist eigentlich alles andere als neu. Hinter dem Trendgetränk steckt eine jahrhundertealte Geschichte. Yenz-Autorin Paula Glinder zeigt euch, woher Matcha ursprünglich kommt, welche Matcha-Varianten es gibt, wie man ihn selbst zubereiten kann und wo es Matcha im Umkreis von Vaihingen gibt.





So simpel, so lecker: Matcha mit aufgeschäumter Milch und Zitronenmelisse.

Woher kommt Matcha eigentlich?

Die Geschichte von Matcha reicht viele Jahrhunderte zurück und beginnt im heutigen China. Schon sehr früh wurde dort Tee zu Pulver verarbeitet und anschließend mit heißem Wasser zubereitet. Im 12. Jahrhundert brachte der buddhistische Mönch Eisai nach seiner Reise nach China die dort verbreitete Form der Teezubereitung nach Japan. Während diese Art der Teezubereitung in China über die Jahre eher in Vergessenheit geraten ist, entwickelte sie sich in Japan zu einem wichtigen Bestandteil der dortigen Teekultur. Eine prägende Persönlichkeit für die Weiterentwicklung der japanischen Teezeromnie, wie sie heute bekannt ist, war der Teemeister Sen no Rikyū. Dabei steht nicht mehr nur das Teetrinken selbst im Mittelpunkt, sondern auch dessen bewusste und sorgfältige Zubereitung.

Was ist Matcha überhaupt?

Matcha ist ein fein gemahlener Grüntee aus den Blättern der Teepflanze Camellia sinensis. Traditioneller Matcha wird aus sogenannten Tencha hergestellt. Dafür werden die Teepflanzen etwa zwei bis vier Wochen vor der Ernte beschattet. Durch das verminderte Sonnenlicht verändern sich bestimmte Stoffwechselprozesse der Teeblätter, die Farbe und Geschmack beeinflussen: Der Matcha erhält seine intensive grüne Farbe und seinen charakteristischen grasigen Geschmack. Nach der Ernte werden die Blätter gedämpft und getrocknet. Das so gewonnene Zwischenprodukt wird auch als Tencha bezeichnet. Dieses wird von Stängeln befreit und im Anschluss zu feinem Pulver vermahlen. Anders als bei herkömmlichem Tee wird das Teeblatt nach dem Aufgießen mit Wasser nicht entfernt, sondern mitgetrunken.

Matcha heute – vom Tee zum Trendgetränk

Traditionell braucht es für Matcha eigentlich nicht viele Zutaten: Matcha-Pulver und Wasser sind völlig ausreichend. Heute sieht das in vielen Cafés jedoch ganz anders aus. Besonders beliebt ist der Matcha Latta, bei dem Matcha mit Milch oder einem Pflanzendrink gemischt wird. Gerade im Sommer kommt meistens noch Eis dazu und fertig ist der Iced Matcha Latte. Mittlerweile gibt es aber noch viel mehr Varianten! Matcha wird mit Erdbeer-, Mango- oder Pistazienpüree oder verschiedenen Sirups kombiniert. Gerade die bunten Varianten sind auf Social Media und bei Jugendlichen sehr beliebt. Doch Matcha gibt es inzwischen nicht nur zum Trinken. Der Trend hat dazu geführt, dass mittlerweile auch Kuchen, Schokolade, Eis oder Gummibärchen mit Matcha-Geschmack angeboten werden.

Matcha selbst zubereiten

Matcha kann man auch ziemlich einfach zu Hause zubereiten. Wer es traditionell angehen möchte und damit einen Eindruck von der japanischen Teekultur bekommen möchte, braucht Matcha-Pulver, eine Schale – häufig wird dafür eine spezielle Matcha-Schale namens Chawan verwendet – und einen sogenannten Chasen. Das ist ein kleiner Bambusbesen, mit dem Matcha aufgeschlagen wird. Oft gibt es all diese Utensilien zusammen als Matcha-Set zu kaufen.



Toll anzuschauen, lecker im Geschmack: pürierte Mango mit Hafermilch und Matcha.

Zuerst gibt man eine kleine Menge Matcha-Pulver in die Schale und gibt etwas heißes, aber nicht kochendes Wasser hinzu. Anschließend wird diese Mischung mit dem Chasen verrührt und schaumig aufgeschlagen, bis eine möglichst gleichmäßige Mischung entsteht. Ab hier ist jedem selbst überlassen, wie er seinen Matcha vorzugsweise trinken möchte. Man kann einfach noch Wasser hinzugeben oder aber man fügt Milch oder einen pflanzlichen Ersatz hinzu. Mit Eiswürfeln kann man aus einem Matcha Latte einen Iced Matcha Latte zaubern. Wer es süßer oder fruchtiger mag, kann zudem noch Erdbeer- oder Mangopüree oder Vanillesirup hinzugeben.

Darauf solltest du achten

Gutes, hochwertiges Matcha-Pulver erkennt man unter anderem daran, wo es hergestellt wurde, aber auch an dessen Farbe und Geruch. Gute Zeichen sind, wenn das Pulver eine hellgrüne (nicht gelbliche) Farbe hat und es frisch und aromatisch riecht. Bekannte japanische Anbauregionen sind unter anderem Uji (Kyōto) und Nishio (Aichi).
Verbraucherschützer weisen darauf hin, dass Matcha-Konsum dazu führen kann, Aluminium aufzunehmen. Denn die Teeblätter können Aluminium aus dem Boden aufnehmen. Ein gelegentlicher Matcha-Genuss ist nach aktuellem Kenntnisstand jedoch unbedenklich.

Wie sieht es mit Matcha in Vaihingen und Umgebung aus?

Auch in Vaihingen ist der Matcha angekommen. Dabei gibt es nicht nur Matcha Latte im Café, sondern auch Matcha zum Selbermachen und einige andere besondere Produkte. Und es sind längst nicht nur Jugendliche, die sich für das grüne Trendgetränk interessieren, sondern Menschen unterschiedlichen Alters.

Matcha bei der Vaihinger Sternschnuppe

Matcha liegt zwar momentan besonders im Trend, bei der Sternschnuppe in der Vaihinger Fußgängerzone ist er jedoch nichts Neues. Das klassische Pulver gibt es hier schon etwas länger im Sortiment. Wer Matcha selbst zubereiten möchte, findet dort nicht nur Matcha-Pulver, sondern auch ein passendes Zubereitungs-Set. Dem Trend folgend, gibt es neuerdings auch andere Produkte über das Getränk hinaus, so beispielsweise Matcha-Gummibärchen oder Cookie-Mischungen mit Matcha. Wer seinen Matcha etwas fruchtiger trinken möchte, findet dort auch Matcha-Erdbeer- oder Matcha-Mango-Mischungen.



Dem Trend folgend gibt es mittlerweile auch viele andere Produkte - beispielsweise Matcha-Bonbons.

Weitere Spots für das Trendgetränk

Wer Matcha lieber direkt fertig trinken möchte, hat rund um Vaihingen ebenfalls ein paar schöne Möglichkeiten. Im Café VAI gibt es Matcha mit Erdbeer- oder Mangopüree. Im Café Kommod in Illingen steht ein Matcha Latte auf der Karte und bei Shiki Asian Cusine gibt es Matcha als Iced Tea. Eine große Auswahl an verschiedenen Matcha Getränken gibt es zudem in Sachsenheim im Livéa in der Bahnhofstraße.

Das Besondere an Matcha

Ob klassisch mit Wasser, als cremiger Matcha Latte oder mit Erdbeere oder Mango – Matcha lässt sich heute auf ganz unterschiedliche Arten genießen. Die Zubereitung dauert zwar etwas länger als bei klassischem Tee und auch beim Preis muss man häufig etwas tiefer in die Tasche greifen; dafür bekommt man jedoch ein Getränk, dass Tradition und modernen Trend miteinander verbindet. Vielleicht ist es genau diese Mischung, die Matcha heute so besonders macht...



Tolle Sets bekommt ihr direkt in Vaihingen - zum Beispiel bei der Sternschnuppe.

VKZ-Jugendseite / E-Mail: yenz@vkz.de · fotos: Glinder