

Im Folgenden wird die traditionelle, südamerikanische Art der Zubereitung beschrieben:

Beim Trinken aus der traditionellen ‚mati‘ sind einige Punkte zu beachten um den vollen Trinkgenuss zu erhalten. Vor der ersten Benutzung des Mate-Bechers sollte der Becher mindestens einen Tag lang gefüllt mit Mate-Tee und Wasser stehen. Das dichtet das Kürbis-Gefäß ab und entzieht ihm seinen holzigen Geschmack. (*mati, eintrinken*) Im Zuge dieser ersten Füllung kann es passieren, dass der Kürbis noch etwas „schwitzt“, deshalb empfehlen wir, das Gefäß in einen tiefen Teller zu stellen. Danach füllen Sie den Mate-Becher mit Mate-Tee bis zur Hälfte. Je nach Geschmack kann auch weniger Mate genommen werden (siehe oben). Stellen Sie den Trinkhalm schräg in den Becher, so dass das Sieb am Boden steht und von Kräutern umgeben ist. Giessen Sie den Becher mit 70°C heißem Wasser auf bis er fast voll ist. Es können dabei ohne weiteres einige Blätter trocken bleiben, sie werden mit den nächsten ‚Runden‘ sicher noch Wasser abbekommen. Fügen Sie je nach Geschmack dem Mate Kandis oder Minzeblätter hinzu. Für Kinder kann der Mate auch mit Milch zubereitet werden. Der Aufguss mit Wasser kann einige Male gemacht werden, bis der Geschmack deutlich schwächer wird.<sup>6</sup>.

## BEZUGSQUELLEN:

1. Kawakami, M. and Kobayashi, A.; *Volatile Constituents of Green Mate and Roasted Mate*, J.Agric.Food Chem. 39, 1275 (1991)
2. Gosmann, G., Schenkel, E.P. and Seligmann, O.; *A New Saponin from Mate, Ilex Paraguarensis*, J.Nat.Prod. 52(6), 1367 (1989)
3. Vazques, A. and Molina, P.; *Studies on Mate Drinking*, J. Ethnopharmacology 18, 267 (1986)
4. <http://www.iwr.com/acai-juice/product.html> (19/02/05)
5. <http://www.biomedicus.de/home.htm> (19/02/05)
6. <http://www.mate-tee.de/> (19/02/05)



Teehaus INDOLERO  
Böheimgasse 2  
2700 Wiener Neustadt

Fon: 02622 28093  
Fax: 02622 28093 15  
Mail: [office@indolero.at](mailto:office@indolero.at)

**WWW.INDOLERO.AT**

## YERBA-MATE:

‚Te levanta el espíritu‘



Yerba-Mate, der Mate-Tee wird aus den getrockneten und gerösteten Blättern des *Ilex paraguariensis* gewonnen. Der etwa 15m hohe unscheinbare Baum gedeiht in den Regenwäldern Argentinien, Paraguays und Uruguays.

In weiten Teilen der Welt wird Mate-Tee, vor allem wegen seiner anregenden Wirkung geschätzt.

Mate enthält, wie Kaffee, Schwarzer sowie Grüner Tee Koffein und Xanthine, die stimulierend auf das zentrale Nervensystem wirken. Es unterscheidet sich jedoch die biologische Zusammensetzung der Inhaltstoffe.

Dadurch ist die anregende Wirkung nicht mit klassischen Nebenwirkungen wie Herzklopfen, Nervosität, Übersäuerung des Magens, Bluthochdruck oder Schlaflosigkeit verbunden.

Regelmäßige Matetrinker berichten hingegen von ausgewogenen Schlafzyklen und einer leichten stimmungsaufhellenden Wirkung – insbesondere in Fällen von Depression<sup>3</sup>.

Mate enthält neben Vitaminen und Mineralstoffen wie Karotin, Vitamin A, C, E, B-1, B-2; Nikotinsäure, Pantothensäure, Magnesium, Kalzium, Eisen, Natrium und Kalium auch zahlreiche biologische Wirkstoffe<sup>1</sup>. So können etwa mehrere starke Antioxidantien (Polyphenole) und verschiedene Saponine im Mate nachgewiesen werden<sup>2</sup>.

Ähnlich wie der Grüntee, unterstützt Mate-Tee dadurch die körpereigene Abwehr und Selbstheilung<sup>5</sup>.

Der Name des südamerikanischen Mate stammt eigentlich von seinem typischen kleinen Trinkgefäß, dem getrocknetem *Kalebassen-Kürbis*, genannt *matí*.

Die traditionelle Zubereitung schreibt vor, den Mate zur Stärkung der Gemeinschaft aus nur einer *„Mate-Nuss“* zu trinken.

Der *Mate-Cebador*, der die Aufgabe der Zubereitung übernimmt, reicht die

„Mate-Nuss“ gegen den Uhrzeigersinn an die Anwesenden im Kreis. Es wird darauf geachtet, dass der Trinkhalm, der sogenannte *Bombilla*, immer zum Empfänger zeigt.

Jeder hat soviel Zeit wie er braucht, seinen Tee zu trinken. Man sollte allerdings bedenken, dass Mate immer stärker wird je länger er ziehen darf. Ist man fertig, reicht man die *„matí“* an den *Cebador* zurück.

Der Tee wird neu aufgegossen und der nächsten Person im Kreis gereicht.



*Ilex paraguariensis* A. St.-Hil.

Image processed by Thomas Schoepke  
[www.plant-pictures.de](http://www.plant-pictures.de)

## ZUBEREITUNG:



Für den *„europäischen Gaumen“* empfiehlt es sich, Mate-Tee wie einen Grüntee zuzubereiten:

Je nach gewünschter Teestärke werden 0,5 - 2 TL Mate pro 1/4l Wasser mit 70°C heißem Wasser aufgegossen. Hierfür können alle üblichen Teesiebe und -filter verwendet werden. Mate kann man 4-5mal aufgießen.

Je nach Geschmack kann Mate-Tee auch mit Kandis, Minze, Orange oder Milch verfeinert werden. Beim ersten Genuss des Mate-Tees kann der Geschmack etwas ungewohnt sein. Man stellt aber schnell fest, wie wohltuend und lecker Mate ist und durch die unterschiedlichen Variationen der Zubereitung, findet jeder schnell *seinen* Lieblings-Mate.

Die traditionelle Zubereitung, bei der der Tee lose in einer Mate-Nuss aufgegossen und mit dem *Bombilla* getrunken wird, findet wahrscheinlich die meisten Anhänger. ...