

"Tomamos mate"

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **55 (1998)**

Heft 9: **Pilze : verblüffend gesund**

PDF erstellt am: **30.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-558382>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

«Tomamos mate»

Im nordöstlichsten Zipfel Argentiniens und im östlichen Paraguay begegnet man dem Ausdruck auf Schritt und Tritt: «Tomamos mate» – trinken wir Mate. Die südamerikanische Variante des Tees ist hier Nationalgetränk, Genuss- und Arzneimittel zugleich. In Europa hat das «grüne Gold Argentiniens» allerdings nie richtig Fuss fassen können.

Mesopotamia, Zweistromland, heisst die Gegend der drei Provinzen Entre Rios, Corrientes und Misiones in Argentinien. Fruchtbarer roter Boden, endloser blauer Himmel, Gauchos, Pferde und Rinder.



Gauchos, die Cowboys Südamerikas – Mate gehört zu ihrem Leben wie das Reiten.

Und natürlich die zwei Flüsse Rio Paraná und Rio Uruguay. Sie bilden im Norden die Grenze zu Paraguay und Brasilien, weiter südlich zu Uruguay. Hier liegt die Heimat des Mate, des rauchig schmeckenden Tees der Gauchos, der Cowboys Südamerikas. Gräberfunden zufolge war das Getränk bereits den vorkolumbianischen Kulturen bekannt. «Ka'á» oder «Caa-mí» nennen die Indianer den hellgrünen bis braunen Tee. «Matí» selbst heisst nur die Kalebasse, das Trinkgefäss, das aus Flaschenkürbis, gelegentlich aus Oleanderholz hergestellt wird. Auf Spanisch lautet die korrekte Bezeichnung der Tee-Droge *Yerba* oder *Hierba Mate*.

Gauchoromantik

Das Ritual ist stets dasselbe, mit oder ohne Sonnenuntergang und Lagerfeuer: Der Cebador, der den Mate zubereitet, erhitzt das Wasser bis kurz vor den Siedepunkt. Dann übergiesst er damit die zerstoßenen, zum besseren Geschmack mit Zweigstückchen (Palos) versehenen Mateblätter (30 bis 40 Gramm Droge auf einen Liter Wasser). Wenn der Cebador seine Arbeit gut gemacht hat, bildet sich, wie bei einem Kaffee, ein Schäumchen; fehlt das Schäumchen und schwimmen die Palos obenauf, dann ist der Tee schlecht. Die Kalebasse mit dem fertigen Getränk wird in der Runde herumgereicht, und jeder saugt an der Bombilla (die in Argentinien «Bombischa» heisst). Dabei handelt es sich um ein metallenes, meist silbernes, bei wohlhabenden Grossgrundbesitzern oft reich verziertes «Trinkröhrchen» mit einer siebartigen Erweiterung. In der Regel trinkt man Mate pur oder mit etwas Zucker, seltener mit etwas Orangen- oder Zitronensaft, einigen Tropfen Milch, einem Pfefferminzblatt oder etwas Alkohol (z.B. Cognac).

Botanisches, Anbau, Export

Yerba Mate ist eine Mischung von Blättern verschiedener Ilex-Arten, in der Natur 15 bis 20 Meter hohe, in Kulturen oft nicht mehr als fünf bis sechs Meter grosse Bäume (Familie der Aquifoliaceae). Für einen

guten Tee werden meist die Blätter, Stengel und kleinen Zweige von *Ilex paraguariensis* St. Hil verwendet. Erstmals beschrieb Aimé Bonpland (1773 - 1858), ein Begleiter Alexander von Humboldts, im Jahre 1821 den unserer Birke ähnelnden Strauch. Seinen Namen erhielt er ein paar Jahre später vom Franzosen Saint Hilaire, dessen Kürzel *St. Hil.* auf diesen Umstand hinweist. Der Anbau erfolgt heute vorwiegend in grossen Kulturen, und der Export aus Argentinien, Brasilien und Paraguay beträgt derzeit jährlich gesamthaft etwa 300 000 Tonnen. In Deutschland werden pro Jahr zwischen 100 bis 200 Tonnen eingeführt - hauptsächlich aus Brasilien.

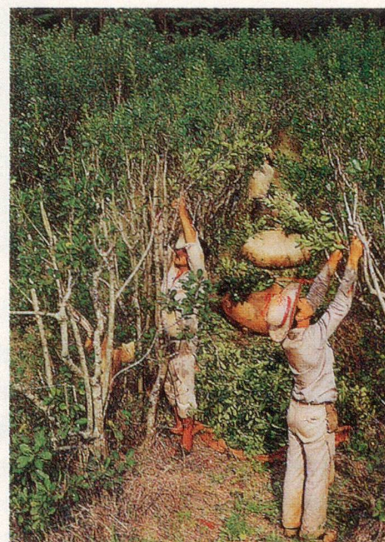
So wirkt der Tee der Gauchos

Die Wirkung von Mate ist mit der von Coca und Guaranà vergleichbar - den beiden anderen südamerikanischen Pflanzen mit stimulierender Wirkung. Die Anwendungen variieren allerdings von Gegend zu Gegend erheblich: • In Paraguay gilt der Paraguay-Tee, wie Mate auch genannt wird, als Anregungsmittel und Tonikum. Er enthält gleich viel Koffein (1,5 Prozent) wie der Kaffee. • In Brasilien liegt das Schwergewicht auf der verdauungsfördernden, abführenden und schweisstreibenden Wirkung. Sodann wirkt er gegen Depressionen, Gicht und äusserlich gegen allerlei Wunden und Geschwüre. • In Argentinien schliesslich ist Mate primär ein verdauungsfördernder Aperitif. Er soll gegen Schlaflosigkeit gut sein und zur Stützung des Herzens angewandt werden. Kalte Mateumschläge lindern bei Verbrennungen die Schmerzen.

Appetitzügler und Schlankmacher

Mate regt generell das zentrale Nervensystem an und beschwichtigt Hunger- und Durstgefühle. Das ist der Grund, weshalb Mate seit einiger Zeit als appetitvertreibendes Schlankheitsmittel populär geworden ist. Angenehmer Nebeneffekt: Selbst bei grösseren Mengen verursacht Mate weder Unruhe noch Herzklopfen oder Schlafstörungen. Ursache ist das Zusammenspiel der Gerbsäure mit dem Koffeingehalt: Es setzt das Koffein - anders als beim Kaffee - nur zögernd und in kleinsten Mengen frei. Die Heilwirkungen des Mate scheinen, so *Bruno Wolters* in seinem Buch «Drogen, Pfeilgift und Indianermedizin» in erheblichem Masse gesichert. Mateblätter sind bei uns in Blasen-, Nieren- und Blutreinigungstees enthalten. Auch die Tinktur aus den Blättern ist z.T. erhältlich. In der Homöopathie wird Mate gegen Verdauungsbeschwerden angewandt.

Warum Yerba Mate in Europa trotz all dem nie die Bedeutung erlangt hat, die er in Südamerika (und, man staune, in Japan!) besitzt, ist schwer zu sagen. Vielleicht kam er, im Vergleich zu anderen Exoten wie Tee, Kaffee und Kakao, einfach etwas zu spät.



Yerba Mate wird von Hand oder auch maschinell geerntet und nach der Ernte zur Trocknung gelagert (unten)



Fotos oben:
Establecimiento Las Marias, Gdor. Virasoro (Corrientes), Argentinien
Foto links:
Hugo Oklander, EDIGEA, Buenos Aires