


MATE TEE

In vielen Staaten Südamerikas trinkt man ihn von früh bis spät in rauen Mengen. Er regt an, entspannt aber gleichzeitig auch und ist viel bekömmlicher als Kaffee. Er reinigt den Körper, stärkt bei Erschöpfung und versorgt mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger



In Argentinien, Brasilien, Paraguay und Uruguay trinkt man mehr Mate Tee als Kaffee und das in der Heimat unseres Genussmittels Nummer eins. Der leicht bittere Geschmack ist eine durchaus vergleichbare Sinnesfreude und dank seines Mateins, ein mildes Koffein, erfährt man ein anregendes Gefühl. Die bei Kaffee mögliche Überreizung bleibt aber aus. Durch spezielle Verbindungen mit anderen Wirkstoffen wird das Matein langsam und dosiert an den Organismus abgegeben, wodurch die belebende Wirkung auch (gleich) länger anhält.

Am liebsten trinkt man Mate Tee in Südamerika gemeinsam mit anderen: zur Begrüßung, zum Abschied, bei wichtigen Anlässen oder nur so nebenbei. Aber auch einzelne, die man unterwegs antrifft, tragen ihre Kalbasse, das traditionelle Mate-Trinkgefäß, überall bei sich wie Amerikaner die Wasser-

flasche. Eine Kalebasse ist ein ausgehöhlter Kürbis. Sie heißt auf spanisch „Mate“. Diese Bezeichnung ging schließlich auf den Tee über. Die Blätter selbst nennt man „Yerba“ (Kraut), obwohl es sich dabei um Blätter eines Strauchs handelt, ein Stechpalmen-gewächs, das im Schatten großer Bäume des Regenwaldes wächst.

> Mate Tee unterstützt bei

- Arteriosklerose
- Blutarmut
- Depressionen
- Ekzeme
- Fettsucht
- Fieber
- Gicht
- Hautprobleme
- Heißhunger
- Juckreiz
- Kopfschmerzen
- Kreislaufschwäche
- Magenbeschwerden
- Müdigkeit
- Muskelschwäche
- Rheuma
- Speichel- und Magensaftbildung
- Stoffwechselschwäche
- Übergewicht
- Verdauungsschwäche
- Verstopfung

Die Guaraní sind die Entdecker des Mate Tees

Die Guaraní sind ein indigenes Volk, das bis heute im Regenwald an den Ufern des Paraná Flusses lebt. Dieser durchfließt Brasilien, Argentinien und Paraguay. Sie blicken auf eine 1000 jährige, mündlich überlieferte Tradition zurück. Ihr Mate Tee war ursprünglich ein Geschenk „der Götter“.



Niemals war er nur Genussmittel, sondern ein mit der Manneskraft verbundenes und sie stärkendes heiliges Getränk aus Blättern, die zunächst einmal rituell getrocknet wurden. Dabei waren nur Männer zugelassen, die in gemeinsamer Trance sangen und beteten, um Kraft und Gesundheit des ganzen Stammes zu stärken. Die Verwendung der Kalebasse sowie die genaue Zubereitungsanweisung und Abfolge im Teeritual sind eine Erinnerung an die alte Bedeutung der gemeinsamen Stärkung im Sinne aller.

Den Mate Tee kann man warm und kalt genießen. Er ist ein ideales Getränk bei Hitze, da seine Mineralstoffzusammensetzung große Ähnlichkeiten mit dem menschlichen Schweiß hat und verlorene Mineralstoffe schnell ersetzen kann. Er ist deshalb das beste natürliche isotonische Getränk. Zum Basenausgleich, in der Sauna, im Sport ist Mate ein Geheimitipp.

Nicht nur sein Kalzium, Magnesium und Kalium machen den Wert des Mate Tees aus. Inhaltsstoffe wie das herzschtützende Rutin fördern die Herztätigkeit, regulieren den Blutdruck, regen die Durchblutung an, dichten Gefäße ab und verbessern die Sauerstoffversorgung. Sein Purin ist ein Stoff, der die Hormone der Nebennierenrinde aufbaut und dadurch bei Erschöpfung hilft. Das ist auch der am häufigsten genannte Grund seiner Anwendung. Der Mate Tee stärkt in einem anstrengenden Alltag.

Ebenso günstig ist es, wenn man mit Mate Tee abnehmen will. Denn selbst das ist möglich! Eine Stunde vor dem Essen getrunken, gilt der Mate als Schlankheitsmittel, da das Hungergefühl gedämpft wird. Seine Saponine, seifenähnliche Substanzen, reinigen zusätzlich den Darm und helfen bei der Fettverdauung. Ähnlich wie auch beim Kaffee macht sich seine leicht abführende Wirkung vor allem morgens



sehr schnell bemerkbar. Seine entwässernde genauso. Sehr angenehm, wenn man eher zu aufgedunsenem Gesicht nach dem Aufstehen neigt.

Mate übertrifft den grünen Tee

Außerdem enthält der Mate Chlorophyll, Gerbstoffe, Theobromin und Theophyllin, seine zellschützenden Caffeoyle-Chinasäuren wirken zusammen mit dem enthaltenen Vitamin C antioxidativ und übertreffen in ihrer Anti-Krebs-Wirkung sogar die sekundären Pflanzenstoffe des grünen Tees. Aufgrund des hohen Gehalts an Beta-Carotin, Vitamin A, Vitamin B1, B2 und Vitamin C, Mineralstoffen, Spurenelementen und Antioxidantien ist der Mate Tee schon fast eine Nahrungsergänzung. Wichtig ist aber, dass man darauf achtet, dass er ohne Rauch getrocknet wurde. Denn nur dann können keine krebserregenden Stoffe aus dem Rauch in die Teeblätter gelangen.

Für die Haut (bei Akne oder Rosacea oder Ekzemen), die Schleimhäute, das Bindegewebe und das Immunsystem lohnt es sich Mate Tee zu trinken. Auch diverse innere Organe profitieren vom Mate Tee, so etwa die Niere, die Galle und die Leber. Der Tee wirkt harntreibend, schweißtreibend, durstlöschend, Magensaft aktivierend und anregend auf Kreislauf und Muskeltätigkeit. Indem der Abbau von Glycogen gefördert wird, steht dem Körper Energie zur Verfügung. Die Guaraní setzten Mate auch bei körperlicher und geistiger Schwäche ein, bei Blutarmut, Arteriosklerose, Fieber, Rheuma, Kopfschmerzen, Gicht und Entzündungen. Bei Männern blieb die Zeugungskraft bis ins hohe Alter erhalten und es gab keine Prostatabeschwerden. Sie konnten dank Mate tagelang durch den Urwald streifen ohne hungrig oder müde zu werden.

Mate Tee sollte – wie alles eigentlich – in Maßen genossen werden. Wie viele andere Lebensmittel kann er die Freisetzung des histaminabbauenden Enzyms DAO blockieren.

Wichtig ist die richtige Zubereitung, um die Inhaltsstoffe zu erhalten. Für 1/2 l Teewasser 1 Esslöffel Mate mit etwas kaltem Wasser quellen lassen, dann mit heißem Wasser – 70 bis 95 ° Celsius (nicht kochend!) – immer wieder übergießen, ähnlich wie beim hochwer-

> Mate Tee mit dem „ethik trade“ - Zeichen

Ethischer Handel wird mit dem „ethik trade“- Label gekennzeichnet. Das bedeutet, dass ein Produkt am Ort des Ursprungs und der Herstellung das soziale Umfeld direkt positiv beeinflusst. Primäres Ziel ist es, dass mit derartig gekennzeichneten „Juwelen der Schöpfung“ nicht Konzerne ihre Gewinne maximieren, sondern dass ein wesentlicher Teil der Wertschöpfung in den Ursprungsstrukturen wie Dorfgemeinschaften, Sippen und Familien bleibt. Sie leben im Wesentlichen von der Herstellung dieser Natursubstanzen und beeinflussen nach traditionellen Prinzipien auch die »Wirkenergie« positiv.

> Unterstützung für die Guarani Brasiliens

Mate Tee mit dem „ethik trade“- Label kommt aus einem argentinischen Projekt fairen Handels, wird von dort lebenden Guarani biologisch angebaut und ohne Rauch getrocknet (ist daher frei von Giften).

Außerdem wird ein Teil der Wertschöpfung aus dem Verkauf des Mate Tees für die rechtliche Unterstützung der heute in Not lebenden Guarani in Brasilien verwendet.

> Denn die Guarani fordern ihr Land zurück!

Für sie ist Land der Ursprung allen Lebens. Doch Farmer haben ihr Gebiet in Brasilien verwüstet und nahezu all ihr Land genommen. Die Kinder der Guarani verhungern. Ihre Anführer werden ermordet. Solange sie denken können, sind die Guarani auf der Suche nach einem Ort, der ihnen von ihren Vorfahren offenbart wurde. Es ist der Ort, an dem Menschen ohne Schmerz und Leid leben können. Sie nennen diesen Ort „Land ohne Übel“.

Schon im 16. Jahrhundert dokumentierten Berichterstatter „ihr ständiges Verlangen neues Land zu suchen, auf dem sie glauben, Unsterblichkeit und ewige Ruhe zu finden“.

Heutzutage äußert sich diese Suche auf eine tragische Art und Weise: Durch den Verlust ihres Landes stieg die Selbstmordrate unter den Guarani drastisch an und stellt nun eine der höchsten in Südamerika dar. Die Probleme und Verzweiflung sind im Bundesstaat Mato Grosso do Sul besonders akut. Hier bewohnten die Guarani einst Wälder und Wiesen von der Größe Deutschlands. Heute leben sie eingepfercht in kleinen Schutzgebieten, umgeben von Viehweiden, Soja- und Zuckerrohrplantagen. Manche besitzen überhaupt kein Land und leben unter Planen am Straßenrand. Durch die Abholzung der Wälder wurde das einst fruchtbare Heimatland der Guarani zu einem Ödland aus Viehweiden und Zuckerrohrplantagen für Brasiliens Biotreibstoff-Industrie. Viele Guarani wurden in kleine, überfüllte Reservate gezwängt. Im Dourados-Reservat leben 12.000 Indigene auf etwas mehr als 30 km². Die Waldzerstörung hat auch das Jagen und Fischen unmöglich gemacht. Es gibt außerdem kaum mehr genug Land für die Guarani, um Getreide oder Früchte anzubauen. Unterernährung ist ein ernsthaftes Problem. Jede Unterstützung ist für das Überleben der Guarani von großer Bedeutung.

Mehr Informationen finden Sie auf der Seite der globalen Bewegung für die Rechte indigener Völker unter www.survivalinternational.de



tigsten grünen Tee. Der erste Aufguss ist bitter, weitere sind angenehmer zu trinken. Es gibt auch gerösteten Mate Tee, der aber im Ruf steht nicht so gesund zu sein. Mate kann mit Zucker oder Honig und Milch sowie mit anderen Kräutern getrunken werden. Kalt genossen mit Zitrone erfrischt er im Sommer und heiß wärmt er im Winter besser als jedes andere Getränk. ✍