



## Alles über Mate ○ Was ist Mate?

**Mate** (botanisch **Ilex paraguariensis**) ist ein **immer grüner Baum** oder Strauch aus der Familie der Stechpalmengewächse. Die Pflanze ist in den Hochland-Wäldern von Paraguay, Uruguay, Süd-Brasilien und Argentinien zu Hause. In diesem tropischen Klima können die Bäume zwischen **6 und 15 Metern hoch** sowie bis zu **80 Jahre alt** werden. Er benötigt eine gleichmäßige Temperatur von 20–25°C sowie relativ hohe Luftfeuchte.

[Auf dem Bild Matete aus fairem Handel, das traditionelle südamerikanische Kalebassengefäß und das Trinkrohr mit aufklappbarem Sieb.]



Man unterscheidet **grünen** sowie **gerösteten Mate**. Grüner Erva **Bio-Mate** im Weltladen [von El Puente, fair gehandelt] sowie der lose Bio-Mate von Oasis stammen aus **Brasilien**. Die **Bewirtschaftung** der kleinen **Plantagen** erfolgt ökologisch in Mischkultur z.B. mit Zuckerrohr, Soja, Mais oder Bohnen. Die Bäume werden zwar gepflegt und per Hand schonend abgeerntet, aber normalerweise nicht von Menschenhand gepflanzt, sondern sind Teil der natürlichen Vegetation. Andererseits verbreiten auch Vögel die Samen. (Etwa die Hälfte Mate auf dem Markt stammt von wildwachsenden Bäumen.)

Die bis zu 20 cm langen und 8 cm breiten Blätter des wilden Matebaumes **erntet** man etwa alle 1–4 Jahre in den Monaten Juni bis Januar. Dabei werden nicht viele Blätter und Zweige abgeschnitten, so dass die Pflanze keinen Schaden nimmt. Je länger man bis zur Folgernte wartet, umso kräftiger schmeckt der Mate.

Nach der Ernte **erhitzt** man die Blätter [teilweise Zweige] für grünen Mate sofort stark (Trommel über einem Feuer), wodurch **keine Fermentation** einsetzt, da die Enzyme zerstört wurden und der Mate **grün** bleibt. Anschließend wird bei 130°C getrocknet, um den Wassergehalt der Blätter auf ca. 5% zu reduzieren. Damit ist grüner Mate fertig. **Gerösteter Mate** wird anschließend noch ca. 5-6 Stunden bei 100°C erhitzt. Es gibt auch Mate, den man erst einen Monat fermentieren lässt, bevor man ihn 1 Minute auf 400°C erhitzt, danach trocknet.

Mate enthält etwa genauso viel Koffein wie Kaffee. Das Koffein ist allerdings an Gerbstoffe gebunden und wirkt so langsamer sowie anhaltender als Kaffee. Daher führt Mate nicht zu Schlaflosigkeit oder innerer Unruhe im Gegensatz zu Kaffee und Co. Auch deshalb ist Mate das positiv belebende Volksgetränk in ganz Südamerika.

## Alles über Mate ○ Mate richtig zubereiten und genießen

Schon immer trinkt man in Südamerika Mate aus einem kleinen **Kürbisgefäß (Kalebasse, in Quechua-Sprache der Indios mati)** mit einer **Bombilla (Trinkrohr)** aus Metall oder Holz, das am Ende ein **aufklappbares Sieb** besitzt, damit man keine Blätter mittrinkt).

**Traditionelle Zubereitung in Südamerika:** Die Kalebasse wird zu 2/3 mit klein geschnittenen, trockenen Mateblättern gefüllt und diese dann mit kochendem Wasser mehrmals überbrüht.

**Zubereitung von getrocknetem grünem Mate:** 2 Esslöffel Mate werden mit 1 Liter kochendem Wasser überbrüht. Dann lässt man ihn 2-5 Minuten ziehen. Das ergibt ein anregendes Getränk mit leicht rauchigem Geschmack. (Je höher die Dosierung und je länger die Ziehzeit, umso kräftiger wird das Getränk.) Mate kann man auch mit Zitrone, Honig oder Milch verfeinern.

Man serviert Mate **heiß** oder auch **kalt**. Eistee aus Mate plus etwas Zitronensaft ist ein Geheimtipp. Auch der Zusatz von Kohlensäure und Eiswürfeln ist möglich.

Vor allem in Paraguay, Uruguay und Argentinien. In **Argentinien trinken** etwa **80% der Bevölkerung Mate** (6,4 kg pro Kopf und Jahr). In anderen Staaten setzte sich Mate weniger durch. In einigen Staaten (z.B. Peru, Bolivien) bezeichnet man manchmal Aufgüsse von Kokablättern auch als Mate (was natürlich nicht richtig ist, da der Kokastrauch eine völlig andere Pflanze ist). Die Jahresproduktion Südamerikas liegt bei 300.000 Tonnen (allein 250.000 in Argentinien). Inzwischen wird Mate in Europa immer beliebter, oft in Erfrischungsgetränken.

