

Der Mate-Strauch (*Ilex paraguariensis* A.St.-Hil, auch: *Ilex paraguensis* D.Don und *Ilex paraguayensis* Hook.), auch Mate-Baum genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Stechpalmen (*Ilex*) in der Familie der Stechpalmengewächse. Die Heimat der Pflanze liegt in Südamerika. Mate ist ebenfalls die Bezeichnung für ein in Südamerika weit verbreitetes Aufgussgetränk, das durch Aufguss kleingeschnittener trockener Blätter des *Ilex paraguayensis* gewonnen wird. Mate bezeichnet ursprünglich das Trinkgefäß (aus dem Quechua *mati* für Trinkgefäß), heutzutage auch das Getränk, das von den Guaraní *caigua* genannt wurde. Die Blätter hingegen werden als *yerba* bezeichnet.

Zutaten

Mateblätter

Art der Anwendung

Zum Trinken nach Bereitung eines Teeaufgusses.

Dosierung / Art der Anwendung

Loser Tee: 1 Teelöffel Matetee (ca. 3 g) wird mit kochendem Wasser (ca. 150 ml) übergossen und nach etwa 10–15 Minuten gegebenenfalls durch ein Teesieb gegeben.

Filterbeutel: 1 Teebeutel wird mit kochendem Wasser (ca. 150 ml) übergossen und etwa 10–15 Minuten ziehen gelassen.

Hinweis

Vor Licht und Feuchtigkeit geschützt aufbewahren.