

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 55 (1998)  
**Heft:** 9: Pilze : verblüffend gesund

**Artikel:** "Tomamos mate"  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558382>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

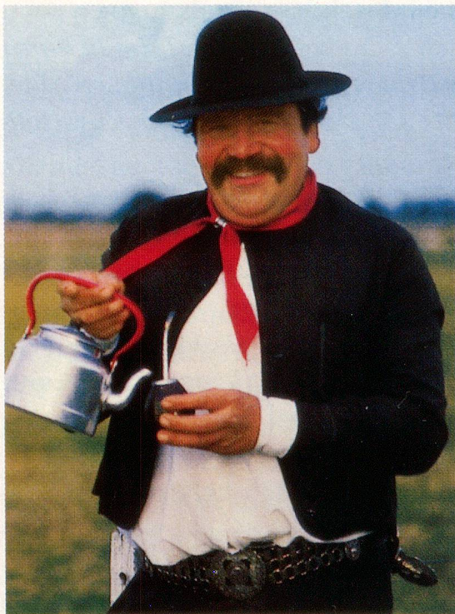
**Download PDF:** 02.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## «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.

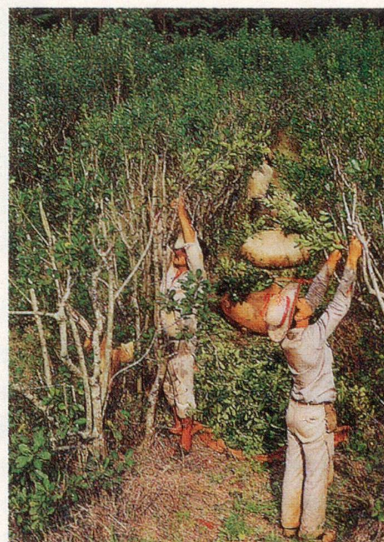
### So wirkt der Tee der Gauchos

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