HOGYAN KÉSZÍTSD EL A MATÉT?

24 óra

A mate bögrét / üreges tököt első használat előtt érdemes előkészíteni. Töltsd meg yerba mate-vel és forró vízzel, majd hagyd pihenni legalább 24 óráig. Így a bögre megköt és a természetes anyagát áthatja a mate íze. Ezt követően már csak elég kiszárítani, és lehet is élvezni a matét. (Kerámia-, üveg- és fémedények esetén nem szükséges ezt a folyamatot követni.)

1. Töltsd félig a tököt / bögrét yerba mate-vel (több yerbával erősebb ízt érhetsz el).

2. Fedd le a bögre nyílását a kezeddel, és rázd össze. Így a levelekről származó por később nem tömíti majd el a szívószálat.

3. Rendezd a leveleket egyik oldalra, majd önts langyos vizet a tökben lévő „üres helyre" (kb. feléig érjen a mate-halom tetejéhez képest).

4. Adj hozzá egy kevés forró vizet (70 - 80 °C), a víz a mate-halom tetejével egyvonalban legyen (ne lepje el).

5. Tedd a bögrébe a szívószálat / bombillát - ügyelve rá, hogy ne kavargasd, mert a szívószál vége eldugulhat az apró tealevelektől.

6. Élvezd ki a matédat (kb. 10-szer tudod újratölteni). Mosd el vízzel az edényt, majd a nyílással felfelé helyezve szárítsd ki.

MINDENT A MATÉRÓL

A yerba mate teát már ie. 3000 évvel is fogyasztották jótékony hatásai miatt. Számtalan pozitív egészségügyi hatása és kulturális hordereje miatt azóta is töretlen. Különleges elkészítési módja, fogyasztásának szertartásossága és közösséget összekovácsoló ereje nagyon vonzóvá teszi a matét. Fogyasztása segít nyitottan tartani az elmét új ötletekre és igazi közösségi élményt ad. Ennek és számtalan egészségügyi hatásának köszönhetően a yerba mate tea ma már a világ egyik legelterjedtebb italának számít.

A mate számos előnyös egészségügyi hatással bír:

- segít szabályozni a testsúlyt
- segít a koleszterincsökkentésben
- gyulladáscsökentő hatású
- javítja az emésztést
- alvásjavító hatású
- serkenti az immunrendszert
- vérnyomáscsökkentő hatású
- fokozza a fizikai és mentális állóképességet

A mate tea íze magas tannin tartalmának köszönhetően keserű, hasonlóan a kávé vagy a fekete tea ízéhez. A nagyobb mennyiségű szár résszel rendelkező teakeverékeknek fásabb az íze, mint a túlnyomórészt leveleket tartalmazóknak. Dél-Amerikában a yerba matet cukrozatlanul fogyasztják, az Egyesült Államokban általában mézet vagy cukrot adnak hozzá fogyasztás előtt.

Gondoltad volna, hogy ők is mate-rajongók?

Barack Obama

James Hetfield

Stephen King

Bruce Wayne

Ferenc pápa