

# Čaj mate, zelené zlato indiánů

Vloženo: 31.08.2017 Komerční sdělení

Čaj mate je jeden z nejoblíbenějších jihoamerických nápojů připravených z lístků a stonků stále zeleného stromu: cesmíny paraguayské. Slovo *mate* vzniklo z kečuánského slova *mati* označující nádobu na pití. Ačkoliv obyvatelé Jižní Ameriky objevili kouzlo nápoje již před dávnými časy, v Evropě se začal pít až v 16. století.



## Příprava mate

Horké mate se dá připravit dvěma způsoby:

### 1. **Klasicky - jako čaj**

Jedná se o jednoduchý způsob přípravy, který si oblíbili lidé zejména v Evropě a USA.

Postup:

Přibližně 1 lžičci [mate](#) zalijeme zhruba 150 ml vody o teplotě 80 °C. Necháme 3-5 minut luhovat a poté scedíme. Je důležité nepřesáhnout dobu 5 minut, protože by mohlo dojít k nechtěnému zhořknutí čaje. Podle chuti můžeme před podáváním přidat cukr nebo med.

### 2. **Tradičně v kalabase:**

K tradiční přípravě čaje potřebujeme *kalabasu* (nádobu z vydlabané tykve) nebo jinou nádobu, jejíž stěna nápoj nasává. Tato příprava se neobejde ani bez *bombilly* (brčko se sítkem, většinou z kovu).

Postup:

Do kalabasy nasypeme 2-3 čajové lžičky mate a naplníme zhruba do 2/3 teplou vodou. Necháme pár minut odležet, zalijeme vodou o teplotě 80 °C a necháme přibližně 3 minuty luhovat. Na závěr vsuneme bombillu s malým sítkem, kterou můžete nápoj popíjet, aniž by Vás obtěžovaly nežádoucí lístky. Na závěr je možné dochutit cukrem, citrónem či trochou mléka.



### **Co jste možná nevěděli**

Čaj [mate](#) je přírodní energetický nápoj výrazné chuti. Přestože obsahuje kofein, jsou na něj navázány další chemické látky. Z toho důvodu je jeho účinek mírnější a dlouhodobější, oproti účinku kofeinu v kávě. Nejen, že pomáhá regulovat fázi bdění a spánku, ale pomáhá také se zažíváním a dokáže snížit pocit hladu. Je skvělým pomocníkem i při hubnutí, jelikož odbourává tuky z těla a může být dobrým pomocníkem při snižování tělesné hmotnosti.