Как я подсела на Мате

Автор: Наталья Невзорова
25.01.2013 01:14

Всем привет! Все ли знают чай матэ? Я впервые его попробовала в Аргентине в январе прошлого 2012 года.

Я была приятно удивлена его вкусом. Густая, тянучая, медовая горечь... и вдруг, совсем недавно в одном из магазинов нашего города я увидела пачку чая с надписью матэ.

Конечно, я решила взять и понастальжировать. Конечно, пакетик чая, не дал такого наслаждения, как тот, который мы пили в Аргентине. Но вкус вспомнился. И я этот чай теперь пью вместо напитка для утоления жажды.

Ма́те — тонизирующий напиток с высоким содержанием матеина (В отличие от кофеина матеин не вызывает бессонницы и учащенного сердцебиения, зато дает большой запас бодрости), приготавливаемый из высушенных измельченных листьев и молодых побегов падуба парагвайского (Ilex paraguariensis).

Высушенные листья падуба называются «травой мате», сам напиток имеет то же название, сосуд для его приготовления так же называется мате, но в российской практике прижилось название калабас или калебас; что означает по-испански «тыква», изготавливают его из тыквы-горлянки. В других языках сосуд называют «чашка матэ».

{youtube}zsHSfRI-oA0{/youtube}

Крепкий мате имеет горьковатый вкус (менее горький, чем зелёный чай, заваренный в таком же количестве) с лёгким сладковатым привкусом и содержит алкалоиды из группы ксантинов (в эту группу входят кофеин, теобромин и теофиллин), витамин А, витамины группы В (преобладают В1, В2), витамины С, Е, Р, микроэлементы, в том числе сера, магний, калий, марганец, натрий, железо, медь, хлор. По составу витаминов и микроэлементов мате сопоставим с чаем.

Мате рекомендован как средство, снижающее разрушающее действие неврозов и депрессий, которое влияет на общее психоэмоциональное состояние — улучшается настроение, повышается активность, но при этом действует мягко, одновременно снимая такие симптомы, как бессонница, чувство тревоги, суетливость, эмоциональная неуравновешенность и нервозность. Во многом это связано с подавлением выделения гормона адреналина. Не нарушает цикл сна. Многие люди отмечают, что им требуется меньше времени для того, чтобы выспаться, после того, как они пили мате. Организм погружается в стадию глубокого сна, что позволяет снять напряжение и усталость, бывающую вследствие беспокойного сна и бессонницы. (взято отсюда)

Чай я всегда пила без сахара. Этот чай, который я купила в Котласе напоминает травяной настой. А вот тот который мы пили в Аргентине... я даже записала мастер-класс по приготовлению настоящего матэ. И вчера в архивах вырыла запись и выложилила её для вас. Рекомендую этот замечательный напиток. Пусть даже в России он не такой как я пробовала на другом материке.

{youtube}CLq_ss1XVjg{/youtube}

{jcomments on}

Автор: Наталья Невзорова
25.01.2013 01:14