

# SAFLAX®



Tips



© Stickpen - Public Domain

## Ilex paraguariensis

	..... Български	BG	.....	2		..... Malti	MT	.....	5
	..... Dansk	DK	.....	2		..... Nederlands	NL	.....	5
	..... Deutsch	DE	.....	2		..... Norsk	NO	.....	6
	..... English	UK	.....	2		..... Polski	PL	.....	6
	..... Eesti	EE	.....	3		..... Português	PT	.....	6
	..... Suomalainen	FI	.....	3		..... Românesc	RO	.....	6
	..... Français	FR	.....	3		..... Svenska	SE	.....	7
	..... Ελληνική	GR	.....	3		..... Slovensky	SK	.....	7
	..... Gaeilge	IE	.....	4		..... Slovenski	SI	.....	7
	..... íslenskur	IS	.....	4		..... Español	ES	.....	7
	..... Italiano	IT	.....	4		..... Český	CZ	.....	8
	..... Hrvatski	HR	.....	4		..... Türkçe	TR	.....	8
	..... Latviešu	LV	.....	5		..... Magyar	HU	.....	8
	..... Lietuvių kalba	LT	.....	5		..... 日本語	JP	.....	9



## Чаен храст мате

Ilex paraguariensis

### Храстът на традиционната напитка на Южна Америка

Вечнозеленият храст мате принадлежи към рода Холи. Листата му с овална форма са леко набъбени по ръба и когато цъфти, показва дебели гроздове, всеки с 30 до 40 бели цветя. Храстът образува плътни, червено-виолетови костилкови плодове. Мате е една от най-известните напитки в Южна Америка и е била ценена от местните още преди колонизацията, защото съдържа кофеин. Активни сили: Мате пречиства, като същевременно осигурява витамини. Народната медицина използва запарката от листа при треска и главоболие. Чай: Изсипете 500 мл топла вода върху две чаени лъжички натрошени изсушени листа и оставете да киснат 5 минути. Не използвайте вряща вода. Подправете с мед, мляко, алкохол или плодов сок. Чайт мате е идеален и като студен чай през лятото. **Естествено местоположение:** Храстът мате расте диво като подраст в горите на араукарията в Бразилия, Аржентина и Парагвай. Родината му е джунглата на басейна на Парана, която се простира по тези земи. **Успешно отглеждане:** Отглеждането от семена на закрито е възможно през цялата година. Първо направете семената с шкурка и след това ги поставете в съд със стайна топла вода за 24 часа, за да набъбнат и съответно да подобрят кълняемостта. Едва тогава поставете семената на около половин сантиметър дълбочина във влажен субстрат за отглеждане. Опънете хранително фолио върху съда с култура и пробийте няколко дупки във фолиото. Това предпазва субстрата от изсъхване. Трябва да отстранявате фолиото за 2 часа на всеки два до три дни. Това предотвратява образуването на мухъл върху растящия субстрат. Поставете саксията за отглеждане на светло и топло място с 20 до 25° по Целзий и поддържайте субстрата за отглеждане влажен, но не мокър. Обикновено покълването става след един до три месеца. **Най-доброто местоположение:** Тъй като храстът Мате расте на естественото си място в храсталака, той е благодарен за частично засенчено място. Особено младите растения трябва да са на сянка през първите две години. **Оптимална грижа:** Идеална е добра почва за цветя или саксийни растения, разрохкана с експандирана глина. Тъй като храстът мате обича температури около 22° по Целзий, добре е да се държи на закрито и на открито през летните месеци. Можете да задоволите нуждата от повишена влажност, като пръскате редовно. По време на вегетационния период наторявайте ежемесечно с ниска доза течен тор за зелени растения. На всеки две години трябва да отрежете растението до една трета от размера му, за да могат да се развият силни издънки. Реколта: Берете възможно най-млада листа. Първо ги сварете и едва след това ги изсушете във фурната на максимум 40° по Целзий с леко отворена врата на фурната и ги дръжте на хладно и тъмно. **През зимата:** Вечнозеленото растение зимува най-добре на светло и при стайна температура на закрито. Сега поливайте малко по-малко.



## Mate tebusk

Ilex paraguariensis

### Busken til den traditionelle drink i Sydamerika

Den stedsegrønne makkerbusk tilhører kristtornslægten. Dens ovale blade har let indhak i kanten, og når den blomstrer viser den tykke klaser, hver med 30 til 40 hvide blomster. Busken danner tykke, rødviolette druer. Mате er en af de mest kendte drinks i Sydamerika og blev værdsat af de indfødte allerede før koloniseringen, fordi den indeholder koffein. Aktive kræfter: Мате renser samtidig med at den tilføjer vitaminer. Folkemedicinen bruger det infunderede blad til feber og hovedpine. Те: Hæld 500 ml varmt vand over to teskefulde knuste tørrede blade og lad trække i 5 minutter. Brug ikke kogende vand. Smag til med honning, mælk, alkohol eller frugtjuice. Мате te er også ideel som iste om sommeren. **Naturlig beliggenhed:** Матеbusken vokser vildt som en underskov i araucaria-skovene i Brasilien, Argentina og Paraguay. Dens hjemland er junglen i Paraná-bassinet, som breder sig til disse lande. **Succesfuld dyrkning:** Dyrkning fra frø indendørs er muligt hele året rundt. Gør først frøene ru med sandpapir og læg dem derefter i en beholder med stuevarmt vand i 24 timer for at opnå hævelse og dermed forbedret spiring. Først derefter placerer du frøene cirka en halv centimeter dybt i fugtigt vækstsubstrat. Stræk husholdningsfilm over dyrkningskarret og prik et par huller i filmen. Dette beskytter underlaget mod udtørring. Du bør fjerne folien i 2 timer hver anden til tredje dag. Dette forhindrer mug i at dannes på vækstsubstratet. Placer vækstpotten et lyst og varmt sted med 20 til 25° Celsius og hold vækstsubstratet fugtigt, men ikke vådt. Spiring sker normalt efter en til tre måneder. **Den bedste beliggenhed:** Da Мате-busken vokser på sin naturlige placering i underskoven, er den taknemmelig for en delvis skygget placering. Især unge planter skal stå i skyggen de første to år. **Optimal pleje:** God jord til blomster eller pottedplanter, løsnet op med ekspanderet ler er ideel. Da матеbusken elsker temperaturer omkring 22° Celsius, er den god at holde indendørs og udendørs i sommermånederne. Du kan imødekomme behovet for øget luftfugtighed ved at sprøjte regelmæssigt. I vækstsæsonen skal du gøde månedligt med en lavdosis flydende gødning til grønne planter. Hvert andet år bør du skære planten tilbage til en tredjedel af dens størrelse, så stærke skud kan udvikle sig. Høst: Høst så unge blade som muligt. Bring dem først i kog og først derefter tør dem i ovnen ved maks. 40° celsius med ovenlågen let åben og hold dem kølige og mørke. **Om vinteren:** Den stedsegrønne plante tilbringer vinteren bedst i lys og ved stuetemperatur indendørs. Vand nu lidt mindre.



## Mate Teestrauch

Ilex paraguariensis

### Der Strauch zum traditionellen Getränk Südamerikas

Der immergrüne Мате-Strauch gehört zur Gattung der Stechpalmen. Seine oval geformten Blätter sind am Rand leicht gekerbt und zur Blütezeit zeigt er dicke Büscheln mit jeweils 30 bis 40 weißen Blüten. Der Strauch bildet dicke, rotviolette Steinfrüchte aus. Мате zählt zu den bekanntesten Getränken Südamerikas und wurde schon vor der Kolonialisierung von den Ureinwohnern geschätzt, da es Koffein enthält. Wirkende Kräfte: Мате entschlackt bei gleichzeitiger Vitaminzufuhr. Die Volksmedizin verwendet das aufgossene Blatt bei Fiebererkrankungen und Kopfschmerzen. Tee: Zwei Teelöffel zerkleinerte getrocknete Blätter mit 500 ml warmem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Kein kochendes Wasser verwenden. Mit Honig, Milch, Alkohol oder Obstsaft würzen. Ideal ist Мате Tee auch als Eistee im Sommer. **Naturstandort:** Der Мате-Strauch wächst wild als Unterholz in den Araukarienwäldern Brasiliens, Argentiniens und Paraguays. Seine Heimat ist der Urwald des Paranábeckens, das sich in diese Länder ausbreitet. **Anzucht:** Im Haus ist die Anzucht aus Samen das ganze Jahr über möglich. Rauhen Sie die Samen zunächst mit Sandpapier auf und legen Sie sie danach für 24 Stunden in ein Gefäß mit raumwarmem Wasser, um ein Aufquellen und damit eine verbesserte Keimfähigkeit zu erreichen. Erst dann setzen Sie die Samen circa einen halben Zentimeter tief in feuchtes Anzuchtsubstrat. Spannen Sie Klarsichtfolie über das Anzuchtgefäß und stechen Sie einige Löcher in die Folie. So ist das Substrat vor Austrocknung geschützt. Alle zwei bis drei Tage sollten Sie die Folie für 2 Stunden entfernen. Das beugt einer Schimmelbildung auf dem Anzuchtsubstrat vor. Stellen Sie das Anzuchtgefäß an einen hellen und warmen Ort mit 20 bis 25° Celsius und halten Sie das Anzuchtsubstrat feucht, aber nicht nass. Die Keimung erfolgt in der Regel nach ein bis drei Monaten. **Standort:** Da der Мате Strauch an seinem Naturstandort im Unterholz wächst, ist er für einen halbschattigen Standort dankbar. Besonders Jungpflanzen sollten in den ersten beiden Jahren schattig stehen. **Pflege:** Gute Blumen- oder Kübelpflanzenerde, aufgelockert durch Blähton ist ideal. Da der Матестrauch Temperaturen um 22° Celsius liebt, ist er gut im Zimmer und während der Sommermonate auch im Freien zu halten. Den Bedarf nach erhöhter Luftfeuchtigkeit erfüllen Sie durch regelmäßiges Übersprühen. Düngen Sie während der Wachstumszeit monatlich mit schwach dosiertem flüssigen Grünpflanzendünger. Alle zwei Jahre sollten Sie die Pflanze auf ein Drittel ihrer Größe zurückschneiden, damit sich kräftige Triebe entwickeln. Ernte: Möglichst junge Blätter ernten. Diese zunächst einmal aufkochen und erst dann im Backofen bei maximal 40° Celsius und leicht geöffneter Ofentür trocknen und kühl und dunkel aufbewahren. **Im Winter:** Der Winter verbringt die immergrüne Pflanze am besten hell und bei Zimmertemperatur im Haus. Wässern Sie jetzt etwas weniger.



## Yerba mate

Ilex paraguariensis

### The shrub to the traditional drink of South America

The evergreen Paraguay Tea is part of the holly family. Its oval-shaped leaves are slightly nicked at the edges and during blossoming it shows big tufts of 30 to 40 white flowers each. The plant produces thick red-purple coloured stone fruits. For the seedlings to crack the hard shell of the fruit, it first has to pass through the digestive tract of a bird - that is the reason for the bird-attracting bright colour of the fruits. Мате is one of the most famous drinks of South America and was already appreciated by indigenous people long before the colonisation due to its caffeine content. Мате Tea is made of minced leaves that are dried with smoke, and is traditionally consumed out of the stalk of a hollowed bottle gourd (in Spanish = mate). Active agents: Мате detoxifies while taking in vitamins at the same time. Folk medicine uses the infusion made with the leaves to help with fever and headache. Tea: pour 500 ml of warm water over two teaspoons of shredded dried leaves and let it steep for 5 minutes. Do not use boiling water. You can add honey, milk, alcohol or fruit juice for flavouring. Мате tea is also ideal as iced-tea in the summer. **Natural location:** The Paraguay Tea grows wild as underbrush in araucaria-woods in Brazil, Argentina and Paraguay. Its natural habitat is the rainforest of the Paraná Basin that stretches through these countries. **Successful cultivation:** Seed propagation indoors is possible throughout the year. To increase its germinability, you can slightly roughen the seed with a piece of sandpaper and place it for about 24 hours in warm water for priming. After that, plant the seeds about 0,5 cm deep into moist potting compost and cover the seed container with clear film. Don't forget to make some holes in the clear film and take it every second or third day completely off for about 2 hours. That way you avoid mold formation on your potting compost. Place the seed container somewhere bright and warm with a temperature between 20°C and 25°C and keep the earth moist, but not wet. Usually it takes two or three months until germination. **The best location:** Since it grows in its natural habitat as brushwood, the Paraguay Tea prefers a half-shaded place to be kept. Especially young plants should stay in the shade during the first two years. **Optimal care:** A good flower or tub-plant soil mixed with perlite or expanded clay would be best for cultivation. The Paraguay Tea prefers temperatures around 22° Celsius and can easily be kept in the house or during summer also outdoors. To meet its need for a high humidity, you can spray your plant regularly. During the growth period you can give a small dose of fluid fertilizer for evergreen plants once a month. Every two years, the plant should be pruned properly by cutting it back to one third of its size, so it will develop strong sprouts. **In the winter:** The evergreen plant hibernates in a bright place with room temperature and modest watering.



## Mate teepõõsas Ilex paraguariensis

### Lõuna-Ameerika traditsioonilise joogi põõsas

Ighaljas mate põõsas kuulub holly perekonda. Selle ovaalsed lehed on servast veidi sälkudega ja õitsemisel ilmuvad paksud kobarad, millest igauhes on 30–40 valget õit. Põõsas moodustab paksud, punakavioletsed luuviljad. Mate on Lõuna-Ameerikas üks tuntumaid jooke ja seda hindasid põliselanikud palaviku ja peavalude koloniseerimist, kuna see sisaldab kofeiini. Aktiivsed jõud: Mate puhastab, pakkudes vitamiine. Rahvameditsiin kasutab infusioonilehte palaviku ja peavalude korral. Tee: Valage kahele teelusikatäie purustatud kuivatatud lehtedele 500 ml sooja vett ja laske 5 minutit tõmmata. Ärge kasutage keevat vett. Maitsesta mee, piima, alkoholi või puuviljamahlaga. Mate tee sobib ideaalselt ka suvel jääteeks. **Looduslik asukoht:** Matepõõsas kasvab metsikul alusmetsana Brasiilia, Argentina ja Paraguay araukariametsades. Tema kodumaa on Paranán basseini džungel, mis levib nendele maadele. **Edukas kasvatamine:** Seemnetest siseruumides kasvatamine on võimalik aastaringiselt. Esmalt karestada seemned liivapaberiga ja seejärel panna 24 tunniks toasooja veega anumasse, et saavutada paisumist ja seeläbi paremat idanemist. Alles seejärel asetage seemned umbes poole sentimeetri sügavusele niiskesse kasvusubstraati. Venitage kultuurianuma kohale toidukile ja torkake kilesse mõned augud. See kaitseb aluspinda kuivamise eest. Peaksite fooliumi eemaldama 2 tunniks iga kahe kuni kolme päeva järel. See hoiab ära hallituse tekke kasvusubstraadile. Asetage kasvupott valgusküllasesse ja sooja kohta, mille temperatuur on 20–25 °C, ning hoidke kasvusubstraati niiskena, kuid mitte märjana. Idanemine toimub tavaliselt ühe kuni kolme kuu pärast. **Parim asukoht:** Kuna Mate põõsas kasvab oma loomulikus kasvukohas alusmetsas, on ta tänuvalt iseloomulise kasvukoha eest. Elukõige peaksid noored taimed olema esimesed kaks aastat varjus. **Optimaalne hooldus:** Lilledele või potitaimedele hea pinnas, paisutatud saviga kobestatud on ideaalne. Kuna mate põõsas armastab umbes 22° Celsiuse kraadi, on seda hea suvekuudel toas ja öues hoida. Suurenenud niiskusevajaduse saate rahuldada regulaarselt pihustades. Kasvuperioodil väetage iga kuu rohelistele taimedele mõeldud väikeses annuses vedelväetisega. Iga kahe aasta tagant tuleks taim kolmandiku võrra tagasi lõigata, et areneks tugevad võrsed. Saagikoristus: Korjake võimalikult noori lehti. Esmalt lase need keema tõusta ja alles siis kuivata ahjus maksimaalselt 40°C juures kergelt avatud ahjuuksega ning hoiu jahedas ja pimedas. **Talvel:** Ighaljas taim veedab talve kõige paremini valguse käes ja toasoojas. Nüüd kasta natuke vähem.



## Mate-teepensas Ilex paraguariensis

### Etelä-Amerikan perinteisen juoman pensas

Ikvihreä mate-pensas kuuluu holly-sukuun. Sen soikeat lehdet ovat hieman lovisia reunasta ja kukkiessaan siinä on paksuja rypäleitä, joissa kussakin on 30–40 valkoista kukkaa. Pensas muodostaa paksuja, punavioletteja luumarjoja. Mate on yksi Etelä-Amerikan tunnetuimmista juomista, ja alkuasukkaat arvostivat sitä jo ennen kolonisaatiota, koska se sisältää kofeiinia. Aktiiviset voimat: Mate puhdistaa ja tarjoaa vitamiineja. Kansanlääketiede käyttää infusoitua lehtiä kuumeen ja päänsäryn hoitoon. Tee: Kaada 500 ml lämmintä vettä kahden teelusikallisen murskattujen lehtien päälle ja anna hautua 5 minuuttia. Älä käytä kiehuvaa vettä. Mausta hunajalla, maidolla, alkoholilla tai hedelmähellulla. Mate-tee sopii myös kesällä jääteenä. **Luonnollinen sijainti:** Matepensas kasvaa villinä aluskasvina Brasiilian, Argentiinan ja Paraguayn araukariametsissä. Sen kotimaa on Paranán altaan viidakko, joka leviää näille maille. **Onnistunut viljely:** Kasvatus siemenistä sisätiloissa on mahdollista ympäri vuoden. Karhenna siemenet ensin hiekkapaperilla ja laita ne sitten huoneenlämpöiseen veteen astiaan 24 tunniksi, jotta ne turpoavat ja itävyyys paranee. Vasta sen jälkeen laita siemenet noin puolen sentin syvyyteen kosteaan kasvualustaan. Venytä elintarvikekalvo viljelyastian päälle ja pistele kalvoon muutamia reikiä. Tämä suojaa alustaa kuivumiselta. Poista folio 2 tunnin ajaksi kahden tai kolmen päivän välein. Tämä estää homeen muodostumisen kasvualustalle. Aseta kasvatusruukku valoisaan ja lämpimään paikkaan, jonka lämpötila on 20–25 °C, ja pidä kasvualusta kosteana, mutta ei märkänä. Itäminen tapahtuu yleensä yhden tai kolmen kuukauden kuluessa. **Paras sijainti:** Koska Mate-pensas kasvaa luonnollisella paikallaan aluskasvillisuudessa, se on kiitollinen osittain varjostetusta paikasta. Etenkin nuorten kasvien tulisi olla varjossa kahden ensimmäisen vuoden ajan. **Optimaalinen hoito:** Hyvä maaperä kukille tai ruukkukasveille, paisutettu savi on ihanteellinen. Koska matepensas rakastaa noin 22 asteen lämpötiloja, se on hyvä pitää sisällä ja ulkona kesäkuukausina. Voit vastata lisätynesteiden kosteuden tarpeeseen ruiskuttamalla säännöllisesti. Kasvukauden aikana lannoita kuukausittain pieniannoksella nestemäisellä lannoitteella viherkasveille. Kahden vuoden välein kasvi tulee leikata takaisin kolmannekseen sen koosta, jotta voimakkaat versot voivat kehittyä. Sadonkorjuu: Korjaa mahdollisimman nuoria lehtiä. Kuumenna ne ensin kiehuvaan veteen ja vasta sitten kuivaa ne uunissa enintään 40°C:ssa uunin luokku hieman auki ja pidä ne viileinä ja pimeinä. **Talvella:** Ikvihreä kasvi viettää talven parhaiten valossa ja huoneenlämmössä sisätiloissa. Nyt vettä vähän vähemmän.



## Maté buisson de thé Ilex paraguariensis

### L'arbuste de la boisson traditionnelle sudaméricaine

Le yerba mate sempervirent appartient aux Ilex. Ses feuilles ovales sont légèrement entaillées au bord et il montre des grosses touffes de 30 à 40 fleurs blanches chacune pour la floraison. L'arbuste forme des grosses drupes rouge violet. Pour que les germes puissent casser la cosse dure, le fruit doit d'abord passer par le système digestif d'un oiseau dans son emplacement naturel. Les couleurs des fruits mûrs si frappantes pour les oiseaux les agitent. Mate compte parmi les boissons les plus connues d'Amérique du Sud et fut déjà estimé par les premiers habitants avant la colonisation, car il contient de la caféine. Le maté est obtenu par infusion de feuilles coupées en petits morceaux et desséchées par de la fumée, et est traditionnellement bu dans unealebasse. Effets efficaces : le maté désintoxique le corps avec un apport simultané de vitamines. La médecine populaire utilise la feuille infusée pour la fièvre et les maux de tête. Infusion : Ajoutez 500 ml d'eau chaude sur deux petites cuillères de feuilles séchées écrasées et laissez infuser pendant 5 minutes. N'utilisez pas d'eau bouillante. Assaisonnez l'infusion avec du miel, du lait, de l'alcool ou du jus de fruit. L'infusion de maté est également idéal comme thé glacé en été. **Emplacement naturel:** Le yerba mate grandit au sauvagement comme sous-bois dans les forêts d'aracaunia du Brésil, d'Argentine, et du Paraguay. Son habitation est la forêt vierge du bassin du Paranán qui s'étend dans ces pays. **Culture réussie:** La culture des graines est possible entre janvier et septembre. Rendez d'abord les graines rugueuses avec du papier de verre, puis mettez-le dans un récipient avec de l'eau à température ambiante pendant 24 heures, afin d'avoir un gonflement et, par conséquent, une meilleure faculté germinative. Ensuite, mettez les graines dans du terreau humide à environ 0,5 cm de profondeur. Couvrez le récipient avec une feuille transparente dans laquelle vous faites des trous. Comme ça, le terreau est protégé du dessèchement. Mettez le récipient dans un endroit lumineux et chaud de 20° à 25° Celsius et gardez le terreau humide, mais pas mouillé. La germination a lieu après deux à trois semaines en général. **Le meilleur emplacement:** Comme le yerba mate grandit dans les broussailles dans son emplacement naturel, il apprécie un endroit mi-ombragé. Les jeunes plantes doivent rester dans un endroit ombragé pendant les deux premières années. **Soins optimaux:** Du bon terreau ou terreau pour plantes en pot qui est rendu plus perméable par de l'argile expansée ou du perlite est idéal. Comme le yerba mate aime les températures inférieures à 22° Celsius, il peut rester dans la chambre et, pendant les mois d'été, en plein air. Vous pouvez satisfaire à son besoin d'une humidité de l'air plus importante avec une pulvérisation régulière. Engraissez la plante tous les mois pendant la période de croissance avec de l'engrais liquide pour plantes vertes en petites doses. **En hiver:** La plante sempervirente passe l'hiver dans un endroit lumineux et à température ambiante à la maison. Arrosez-la un petit peu moins maintenant.



## Θάμνος τσαγιού Mate Ilex paraguariensis

### Ο θάμνος στο παραδοσιακό ποτό της Νότιας Αμερικής

Ο αιθαλής θάμνος mate ανήκει στο γένος των πουνράρι. Τα φύλλα του σε σχήμα οβάλ είναι ελαφρώς οδοντωτά στην άκρη και όταν ανθίζει εμφανίζει χοντρές συστάδες, το καθένα με 30 έως 40 λευκά άνθη. Ο θάμνος σχηματίζει χοντρές, κόκκινες-βιολετί δρούπες. Το Mate είναι ένα από τα πιο γνωστά ποτά στη Νότια Αμερική και εκτιμήθηκε από τους ντόπιους ακόμη και πριν από τον αποικισμό, επειδή περιέχει καφεΐνη. Ενεργητικές δυνάμεις: Mate καθαρίζει ενώ παρέχει βιταμίνες. Η λαϊκή ιατρική χρησιμοποιεί το εμποτισμένο φύλλο για πυρετούς και πονοκεφάλους. Τσάι: Ρίξτε 500 ml ζεστό νερό πάνω από δύο κουταλάκια του γλυκού θρυμματισμένα αποξηραμένα φύλλα και αφήστε τα να βράσουν για 5 λεπτά. Μην χρησιμοποιείτε βραστό νερό. Καρμικύστε με μέλι, γάλα, αλκοόλ ή χυμό φρούτων. Το Mate tea είναι επίσης ιδανικό ως ice tea το καλοκαίρι. **Φυσική τοποθεσία:** Ο θάμνος mate αναπτύσσεται άγρια ως χαμόκλαδο στα δάση Araucaria της Βραζιλίας, της Αργεντινής και της Παραγουάης. Η πατρίδα του είναι η ζούγκλα της λεκάνης Paranán, που απλώνεται σε αυτά τα εδάφη. **Επιτυχημένη καλλιέργεια:** Η καλλιέργεια από σπόρους σε εσωτερικούς χώρους είναι δυνατή όλο το χρόνο. Πρώτα τραχύστε τους σπόρους με γυαλόχαρτο και μετά τοποθετήστε τους σε ένα δοχείο με ζεστό νερό για το δωμάτιο για 24 ώρες για να πετύχετε διόγκωση και έτσι βελτιωμένη βλάστηση. Μόνο τότε τοποθετείτε τους σπόρους σε βάθος περίπου μισού εκατοστού σε υγρό υπόστρωμα ανάπτυξης. Τεντώστε μεμβράνη πάνω από το δοχείο καλλιέργειας και ανοίξτε μερικές τρύπες στη μεμβράνη. Αυτό προστατεύει το υπόστρωμα από το στέγνωμα. Θα πρέπει να αφαιρέτε το αλουμινοχαρτό για 2 ώρες κάθε δύο έως τρεις ημέρες. Αυτό αποτρέπει τη δημιουργία μούχλας στο υπόστρωμα ανάπτυξης. Τοποθετήστε τη γλάστρα σε ένα φωτεινό και ζεστό μέρος με θερμοκρασία 20 έως 25° Cελσίου και διατηρήστε το υπόστρωμα ανάπτυξης υγρό αλλά όχι υγρό. Η βλάστηση εμφανίζεται συνήθως μετά από έναν έως τρεις μήνες. **Η καλύτερη τοποθεσία:** Δεδομένου ότι ο θάμνος Mate αναπτύσσεται στη φυσική του θέση στο χαμόκλαδο, είναι ευγνώμων για μια μερική σκιασμένη τοποθεσία. Ειδικά τα νεαρά φυτά πρέπει να βρίσκονται στη σκιά τα δύο πρώτα χρόνια. **Βέλτιστη φροντίδα:** Το καλό έδαφος για λουλούδια ή φυτά σε γλάστρες, χαλαρωμένο με διογκωμένη άργιλο είναι ιδανικό. Δεδομένου ότι ο θάμνος mate αγαπά τις θερμοκρασίες γύρω στους 22° Cελσίου, καλό είναι να διατηρείται σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους κατά τους καλοκαιρινούς μήνες. Μπορείτε να καλύψετε την ανάγκη για αυξημένη υγρασία ψεκάζοντας τακτικά. Κατά τη διάρκεια της καλλιεργητικής περιόδου, λιπάνετε κάθε μήνα με υγρό λιπάσμα χαμηλής δόσης για πρόσνια φυτά. Κάθε δύο χρόνια θα πρέπει να κόβετε το φυτό στο ένα τρίτο του μεγέθους του, έτσι ώστε να αναπτύσσονται δυνατοί βλαστοί. Συγκομιδή: Συγκομίστε όσο το δυνατόν νεαρά φύλλα. Τα αφήνουμε πρώτα να βράσουν και μόνο μετά τα στεγνώσουμε στο φούρνο στους 40° Cελσίου το πολύ με την πόρτα του φούρνου ελαφρώς ανοιχτή και τα κρατάμε δροσερά και σκοτεινά. **Το χειμώνα:** Το αιθαλές φυτό περνάει τον χειμώνα καλύτερα στο φως και σε θερμοκρασία δωματίου σε εσωτερικούς χώρους. Τώρα ποτίζουμε λίγο λιγότερο.



## Tor tae maité Ilex paraguariensis

### An tor go dtí an deoch traidisiúnta Mheiriceá Theas

Baineann an tor maité síorghlas leis an ghéineas cuilinn. Tá a dhuilleoga ubhchruthacha beagán notched ag an imeall agus nuair a bhí lá sé taispeánann sé braislí tiubh, gach ceann acu le 30 go 40 bláthanna bána. Cruthaíonn an tor drupes tiubh, dearg-violet. Tá Mate ar cheann de na deochanna is cáiliúla i Meiriceá Theas agus bhí meas ag na daoine dúchasacha air fiú roimh choilíníú toisc go bhfuil caiféin ann. Cumhachtáí gníomhacha: puríonn maité agus vitimíní á sholáthar. Úsáideann leigheas tíre an duilleog insleadh le haghaidh fiabhras agus tinneas cinn. Tae: Doirt 500 ml d'uisce te thar dhá thaespúnóg de dhuilleoga triomaithe brúite agus lig géar ar feadh 5 nóiméad. Ná húsáid fiuchphointe uisce. Séasúr le mil, bainne, alcól nó sú torthaí. Tá tae maité oiriúnach freisin mar thae oighir sa samhradh. **Suíomh nádúrtha:** Fásann an tor maité fiáin mar thalamhfhás i bhforaoisí Araucaria na Brasaíle, an Airgintín agus Paragva. Is é a thír dhúchais dufair Imchuach Paraná, a leathnaíonn go dtí na tailte seo. **Saothráil rathúil:** Im Haus ist die Anzucht aus Samen das ganze Jahr über möglich. Rauhen Sie die Samen zunächst mit Sandpapier auf und legen Sie sie danach für 24 Stunden in ein Gefäß mit raumwarmem Wasser, um ein Aufquellen und damit eine verbesserter Keimfähigkeit zu erreichen. Erst dann setzen Sie die Samen circa einen halben Zentimeter tief in feuchtes Anzuchtsubstrat. Spannen Sie Klarsichtfolie über das Anzuchtgefäß und stechen Sie einige Löcher in die Folie. So ist das Substrat vor Austrocknung geschützt. Alle zwei bis drei Tage sollten Sie die Folie für 2 Stunden entfernen. Das beugt einer Schimmelbildung auf dem Anzuchtsubstrat vor. Stellen Sie das Anzuchtgefäß an einen hellen und warmen Ort mit 20 bis 25° Celsius und halten Sie das Anzuchtsubstrat feucht, aber nicht nass. Die Keimung erfolgt in der Regel nach ein bis drei Monaten. **An suíomh is fearr:** Ós rud é go bhfásann an tor Mate ina shuíomh nádúrtha san tearcfhás, tá sé buíoch as suíomh atá scáthaithe go páirteach. Ba chóir go mbeadh plandaí óga go háirithe sa scáth don chéad dá bhliain. **Cúram is fearr is féidir:** Tá ithir mhaith le haghaidh bláthanna nó plandaí i bpotáí, scaoilte suas le cré leathnaithe oiriúnach. Ós rud é gur breá leis an toir maité teocht timpeall 22 ° Celsius, is maith a choinneáil laistigh agus lasmuigh le linn míonna an tsamhraidh. Is féidir leat freastal ar an ngá atá le taise méadaithe trí spraeáil rialta. Le linn an tséasúir atá ag fás, fertilize go míosúil le leasachán leachtach íseal-dáileog do phlandaí glasa. Gach dhá bhliain ba chóir duit an gléasra a ghearradh ar ais go dtí an tríú cuid dá mhéid ionas gur féidir le shoots láidre a fhorbairt. Harvest: Bain chomh duilleoga óga agus is féidir. Ar dtús tabhair chun boil iad agus gab ach ansin iad a thriomú san oigheann ag 40 ° Celsius ar a mhéad agus doras an oighinn oscailte beagán agus coinnigh fionnuar agus dorcha iad. **Sa gheimhreadh:** Caitheann an gléasra síorghlas an geimhreadh is fearr i bhfianaise agus ag teocht an tseomra laistigh. Anois uisce beagán níos lú.



## Mate te runna Ilex paraguariensis

### The runni ad heðbundnum drykk Suður-Ameríku

Sígræni maka runni tilheyrið ættkvísl holly. Sporóskjúlaga blöðin eru örlítið skorin í brún og þegar hún blómstrar sýnir hún þykka klasa, hver með 30 til 40 hvítum blómum. Runnin myndar þykkar, rauðfjólubláar rjúpur. Mate er einn þekktasti drykkurinn í Suður-Ameríku og var metinn af innfæddum jafnvel fyrir landnám vegna þess að hann inniheldur koffín. Virkir kraftar: Mate hreinsar á sama tíma og gefur vítamín. Alþýðulækningar nota innrennslisblaðið við hita og höfuðverk. Te: Hellið 500 ml af volgu vatni yfir tvær teskeiðar af muldum þurrkuðum laufum og látið malla í 5 mínútur. Ekki nota sjóðandi vatn. Kryddið með hunangi, mjólk, áfengi eða ávaxtasafa. Mate te er líka tilvalið sem íste á sumrin. **Náttúruleg staðsetning:** Makkarunni vex viltur sem undirgróðri í araucaria-skógum Brasilíu, Argentínu og Paragvæ. Heimaland þess er frumskógur Paraná vatnasvæðisins sem breiðist út til þessara landa. **Árangursrík ræktun:** Ræktun úr fræjum innandyrta er mögulegt allt árið um kring. Fræin eru fyrst gróf með sandpappír og síðan sett í ílát með herbergisheitu vatni í 24 klukkustundir til að ná fram bólgu og þar með bætrri spirun. Aðeins þá seturðu fræin um hálfis sentimetr djúpt í rakt vaxandi undirlagi. Teygðu matarfilmu yfir ræktunarlátið og stingdu nokkrum göt á filmuna. Þetta verndar undirlagið frá þurrkun. Þú ættir að fjarlægja álpappírinn í 2 klukkustundir á tveggja til þriggja daga fresti. Þetta kemur í veg fyrir að mygla myndist á vaxandi undirlagi. Settu ræktunarpottinn á björtum og heitum stað með 20 til 25° Celsius og haltu undirlaginu rakt en ekki blautt. Spirun á sér venjulega stað eftir einn til þrjú mánuði. **Besta staðsetningin:** Par sem Mate runni vex á sínum náttúrulega stað í undirgróðrinum er hann þakklátur fyrir að hluta til skyggða stað. Sérstaklega ættu ungar plöntur að vera í skugga fyrstu tvö árin. **Besta umönnun:** Góður jarðvegur fyrir blóm eða pottaplöntur, losaður með stækkuðum leir er tilvalinn. Par sem maka runninn elskar hita í kringum 22° á Celsius er gott að hafa hann inni og ýti fyrir sumarmánuðina. Hægt er að mæta þörfinni fyrir aukinn raka með því að úða reglulega. Á vaxtarskeiðinu skal frjónva mánaðarlega með lágskammta fljótandi áburði fyrir grænar plöntur. Á tveggja ára fresti ættir þú að skera plöntuna niður í þriðjung af stærð hennar svo sterkir sprotar geti þróast. Uppspera: Uppskerið eins ung blöð og hægt er. Látið suðuna fyrst koma upp og þurrkið þá fyrst í ofni við mest 40° á Celsius með ofnhurðina örlítið opna og haldið þeim köldum og dökkum. **Á veturna:** Sígræna plantan eyðir vetrinum best í ljósi og við stofuhita innandyrta. Vökvaðu nú aðeins minna.



## Erba Mate Ilex paraguariensis

### L'arbusto della bevanda tradizionale del Sud America

L'arbusto sempreverde dell'Erba mate appartiene al genere degli agrifogli. Le foglie ovali sono leggermente incise sui bordi, durante la fioritura mostra piccoli cespugli che raggruppano da 30 a 40 fiori bianchi. L'arbusto produce frutti a drupa compatti, di color rosso-violoaceo. Poiché è necessario che i germogli possano rompere la buccia dura, nel suo habitat il frutto si è sviluppato in modo da attraversare l'apparato digerente degli uccelli. Da questo dipende il colore dei frutti maturi, così attraente per gli uccelli. Il Mate è fra le bevande più conosciute in Sud America e prima del colonialismo era già apprezzata per il suo contenuto di caffeina. Il tè di Mate si ricava per infusione delle foglie seccate e sminuzzate e si beve, tradizionalmente, aspirandolo con una cannucchia da una zucca a bottiglia aperta e svuotata (mate spagnolo). Principi attivi: il mate disintossica e apporta vitamine. La medicina popolare usa le foglie in infusione per febbre e mal di testa. Tisana: versare 500 ml di acqua calda sopra un cucchiaino di foglie essiccate e tritate e lasciare riposare per 5 minuti. Non usare acqua bollente. Insaporire con miele, latte, alcool o succo di frutta. Il tè Mate è ideale anche come tè freddo in estate. **Posizione naturale:** L'arbusto di Mate cresce selvatico come sottobosco nelle foreste di araucaria in Brasile, Argentina e Paraguay. Il suo habitat è la foresta vergine del bacino del Paraná, che si estende su questi territori. **Coltivazione riuscita:** La coltivazione da semi in casa è possibile durante tutto l'anno. Per aumentare la germinabilità dei semi, strofinateli prima con carta vetrata, poi lasciateli immersi per 24 ore in un recipiente con acqua a temperatura ambiente affinché si gonfino. Collocate i semi a circa mezzo centimetro di profondità nella terra di coltivo umida. Coprite il recipiente di coltivazione con pellicola trasparente, sulla quale praterete dei fori, in questo modo la terra eviterà di seccarsi. Ogni due o tre giorni rimuovete la pellicola per 2 ore, per prevenire la formazione di muffe sulla terra. Collocate il recipiente di coltivazione in un luogo luminoso e caldo, a una temperatura fra i 20° e i 25°C e mantenete la terra umida, ma non bagnata. La germinazione avviene di norma da due a tre settimane dopo. **La posizione migliore:** Poiché l'arbusto del Mate nel suo habitat cresce come sottobosco, è consigliabile scegliere una collocazione a mezz'ombra. In particolare le giovani piante nei primi due anni di vita dovrebbero stare in un punto ombreggiato. **Cura ottimale:** Un buon terriccio per piante da vaso o da fiori, alleggerito con argilla espansa o perlite, è l'ideale. Poiché l'arbusto del Mate predilige temperature attorno ai 22° C è indicato da tenere all'interno, anche all'esterno durante i mesi estivi. Potete sopprimere al suo fabbisogno di umidità nell'aria spruzzandolo regolarmente. Durante il periodo di crescita concimatelo mensilmente con una dose moderata di fertilizzante liquido per piante verdi. Ogni due anni potete la pianta vigorosamente di un terzo della sua altezza, affinché possa sviluppare getti forti. **In inverno:** In inverno mantenete questa pianta sempreverde in casa, a temperatura ambiente e in un luogo luminoso. In questo periodo innaffiatela solo un po' meno.



## Mate čaj grm Ilex paraguariensis

### Grm tradicionalnog pića Južne Amerike

Zimzeleni grm mate pripada rodu božikovine. Listovi su joj ovalnog oblika na rubu blago zarezani, a kad provcate pokazuje guste grozdove od kojih svaki ima 30 do 40 bijelih cvjetova. Grm formira guste, crveno-ljubičaste koštunice. Mate je jedno od najpoznatijih pića u Južnoj Americi, a starosjedioci su ga cijelili i prije kolonizacije jer sadrži kofein. Aktivna svojstva: Mate pročišćava i daje vitamine. Narodna medicina koristi topljeni list protiv groznice i glavobolje. Čaj: dvije čajne žličice zdrobljenih osušenih listova prelijte s 500 ml tople vode i ostavite da stoji 5 minuta. Nemojte koristiti kipuću vodu. Začinite medom, mlijekom, alkoholom ili voćnim sokom. Mate čaj idealan je i kao ledeni čaj ljeti. **Zemlja porijekla:** Grm mate raste samoniklo kao podrast u šumama araukarije u Brazilu, Argentini i Paragvaju. Njegova domovina je džungla Parana bazena, koja se širi ovim zemljama. **Uspješan uzgoj:** Uzgoj iz sjemena u zatvorenom prostoru moguć je tijekom cijele godine. Sjeme prvo ogрубite brusnim papirom, a zatim ga stavite u posudu sa sobno toplom vodom na 24 sata kako bi došlo do bubrenja i time boljeg klijanja. Tek tada stavite sjeme oko pola centimetra duboko u vlažan supstrat za uzgoj. Razvucite prozornu foliju preko posude s kulturom i probušite nekoliko rupa u foliji. Time se podloga štiti od isušivanja. Svaka dva do tri dana skinite foliju na 2 sata. Time se sprječava stvaranje plijesni na podlozi za uzgoj. Stavite posudu za uzgoj na svjetlo i toplo mjesto s 20 do 25°C i održavajte supstrat za uzgoj vlažnim, ali ne mokrim. Klijanje obično nastupa nakon jednog do tri mjeseca. **Najbolja lokacija:** Budući da grm Mate raste na svom prirodnom mjestu u šikari, zahvalan je na djelomično zasjenjenom položaju. Osobito bi mlade biljke prve dvije godine trebale biti u sjeni. **Optimalna njega:** Idealno je dobro tlo za cvijeće ili lončanice, razrahljeno ekspandiranim glinom. Budući da grm mate voli temperature oko 22°C, dobro ga je držati u zatvorenom i na otvorenom tijekom ljetnih mjeseci. Potrebu za povećanom vlagom možete zadovoljiti redovitim prskanjem. Tijekom vegetacijske sezone gnojite jednom mjesečno s malim dozama tekućeg gnojiva za zelene biljke. Svake dvije godine biljku trebete odrezati na trećinu njezine veličine kako bi se mogli razviti snažni izdanci. Berba: Berite što mlade listove. Prvo ih prokuhajte pa tek onda sušite u pećnici na maksimalno 40°C s malo otvorenim vratima pećnice i držite na hladnom i tamnom mjestu. **U zimi:** Zimzelena biljka najbolje prezimi na svjetlu i sobnoj temperaturi u zatvorenom prostoru. Sada zalijevajte malo manje.



## Mates tējas krūms

Ilex paraguariensis

### Krūms līdz tradicionālajam Dienvidamerikas dzērienam

Mūzjālais mate krūms pieder pie holly ģints. Tās ovālas lapas malās ir nedaudz iezāģētas, un, kad tas zied, parādās biezi puķi, katrā no 30 līdz 40 baltiem ziediem. Krūms veido biezās, sarkanvioletas kaulenes. Mate ir viens no pazīstamākajiem dzērieniem Dienvidamerikā, un vietējie iedzīvotāji to novērtēja jau pirms kolonizācijas, jo tas satur kofeīnu. Aktīvās spējas: Mate attīra, vienlaikus nodrošinot vitamīnus. Tautas medicīnā uzlieto lapu lieto pret drudzi un galvassāpēm. Tēja: Aplej ar 500 ml silta ūdens divām tējkarotēm sasmalcinātu kaltētu lapu un ļauj ievilkties 5 minūtes. Nelietojiet verdošu ūdeni. Garšojiet ar medu, pienu, alkoholu vai augļu sulu. Mate tēja ir ideāli piemērota arī kā ledus tēja vasarā. **Dabiska vieta:** Matu krūms savvaļā aug kā pamežs Brazīlijas, Argentīnas un Paragvajā araukārijās mežos. Tās dzimtene ir Paranas baseina džungļi, kas izplatās uz šīm zemēm. **Veiksmīga audzēšana:** Audzēšana no sēklīm telpās ir iespējama visu gadu. Sēklas vispirms raupjini ar smilšpapīru un pēc tam uz 24 stundām novietojiet traukā ar istabas siltu ūdeni, lai panāktu uzbrīst un tādējādi uzlabotu dīgspēju. Tikai tad ievietojiet sēklas apmēram puscentimetra dziļumā mitrā augšanas substrātā. Izstiepiet pārtikas plēvi virs kultivēšanas trauka un ieduriet plēvē dažus caurumus. Tas pasargā substrātu no izžūšanas. Jums vajadzētu noņemt foliju 2 stundas ik pēc divām līdz trim dienām. Tas novērš pelējuma veidošanos uz augšanas substrāta. Novietojiet audzēšanas podu gaišā un siltā vietā ar temperatūru 20 līdz 25 ° C un turiet augšanas substrātu mitru, bet ne mitru. Dīgšana parasti notiek pēc viena līdz trim mēnešiem. **Labākā atrašanās vieta:** Tā kā Mate krūms aug savā dabiskajā vietā pamežā, tas ir pateicīgs par daļēji noēnotu vietu. Pirmos divus gadus īpaši jauniem augiem vajadzētu atrasties ēnā. **Optimāla aprūpe:** Ideāla ir laba augsne puķēm vai augiem podos, kas irdināta ar keramzītu. Tā kā mate krūms mīl temperatūru ap 22°C, vasaras mēnešos ir labi turēt telpās un ārā. Jūs varat apmierināt vajadzību pēc paaugstināta mitruma, regulāri izsmidzinot. Augšanas sezonā mēslojiet katru mēnesi ar mazas devas šķidro mēslojumu zālajiem augiem. Ik pēc diviem gadiem augu vajadzētu nogriezt līdz trešdaļai no tā lieluma, lai varētu attīstīties spēcīgi dzinumi. Ražas novākšana: Novāc pēc iespējas jaunākas lapas. Vispirms uzskārē līdz vārīšanās temperatūrai un tikai tad žāvē cepeškrāsnī ne vairāk kā 40°C temperatūrā ar nedaudz atvērtām cepeškrāsns durvīm un turiet vēsu un tumšu. **Ziemā:** Mūzjālais augs vislabāk ziemā telpās gaismā un istabas temperatūrā. Tagad laistiet nedaudz mazāk.



## Matēs arbatos krūmas

Ilex paraguariensis

### Krūmas iki tradicionālo Pietu Amerikas gērimo

Viszālis mate krūms priekšā holly ģenčiai. Jo ovalas formas lapai yra šiek tiek iļpauti pakraščiuose, o žydint matosi storos kekės, kurių kiekviename yra po 30-40 baltų žiedų. Krūmas formuoja storus, raudonai violetinius kaulavaisius. Matė yra vienas žinomiausių gėrimų Pietų Amerikoje ir buvo vertinamas vietinių gyventojų dar prieš kolonizaciją, nes jame yra kofeino. Aktyvios galios: Mate valo ir aprūpina vitaminais. Liaudies medicina užpiltą lapą naudoja nuo karščiavimo ir galvos skausmo. Arbata: du arbatinius šaukštelių susmulkintų džiovintų lapų užpilkite 500 ml šilto vandens ir palikite 5 minutes. Nenaudokite verdančio vandens. Pagardinkite medumi, pienu, alkoholiu ar vaisių sultimis. Mate arbata taip pat puikiai tinka kaip ledinė arbata vasarą. **Natūrali vieta:** Matės krūmas auga laukinis kaip pomiškis Brazīlijos, Argentīnos ir Paragvajaus araukarijū miškuose. Jos tėvynė – Paranos baseino džunglīs, kurios plinta j šias zemes. **Sėkmingas auginimas:** Augini iš sėklų patalpose galima išstius metus. Iš pradžių sėklas šurkštinkite švitrinui popieriumi, o paskui 24 valandoms sudėkite į indą su kambario šilto vandeniui, kad išbrinktų ir pagerėtų daigumas. Tik tada sėklas dėkite maždaug pusės centimetro gylį į drėgną auginimo substratą. Ant kultivavimo indo užtieskite maistinę plėvelę ir įdarykite kelias skylutes. Tai apsaugo pagrindą nuo išdžiūvimo. Kas dvi ar tris dienas 2 valandas nuimkite foliją. Tai apsaugo nuo pelėsio susidarymo ant augančio substrato. Auginimo vazoną pastatykite šviesioje ir šiltoje vietoje, kurios temperatūra yra 20–25 ° C, o auginimo substratas laikykite drėgną, bet ne šlapia. Paprastai sudygsta po vieno ar trijų mėnesių. **Geriausia vieta:** Kadangi Mate krūmas auga natūralioje vietoje pomiškyje, jis dėkingas už dalinai pavėsingą vietą. Ypač jauni augalai pirmuosius dvejus metus turėtų būti šešėlyje. **Optimali priežiūra:** Gera dirva gėlėms ar vazoniniams augalams, supurenta keramzitu, idealiai tinka. Kadangi mate krūmas mėgsta apie 22° Celsijaus temperatūrą, vasaros mėnesiais jį gerai laikyti viduje ir lauke. Reguliariai purškdamai galite patenkinti padidintos drėgmės poreikį. Vegetacijos metu kas mėnesį tręškite mažos dozės skystomis trąšomis žalesiems augalams. Kas dvejus metus augalą reikia nupjauti iki trečdaliao jo dydžio, kad išsivystytų stiprus ūgliai. Derlius: nuimkite kuo jaunesnius lapus. Pirmiausia užvirinkite ir tik tada išdžiiovinkite orkaitėje ne aukštesnėje kaip 40°C temperatūroje, šiek tiek pravertomis orkaitės durelėmis ir laikykite vėsiai ir tamsiai. **Ziemą:** Viszālis augalas geriausiai žiemoja šviesoje ir kambario temperatūroje patalpose. Dabar laistykite šiek tiek mažiau.



## Mate tea bush

Ilex paraguariensis

### L-arbuxell għax-xarba tradizzjonali tal-Amerika t'Isfel

L-arbuxell Evergreen mate jappartjeni għall-ġeneru tal-Holly. Il-weraq tal-forma ovali tiegħu huma kemmxejn intaljati fit-tarf u meta jiffjorixxu juri grupp ħoxnin, kull wiehed bi 30 sa 40 fjura bojod. L-arbuxell jiffirma drupes ħoxnin u ħomor-vjola. Mate huwa wiehed mill-aktar xarbiet magħrufa fl-Amerika t'Isfel u kien stmat mill-indiġeni anke qabel il-kolonizzazzjoni minhabba li fih il-kaffeina. Setgħat attivi: Mate jippurifika filwaqt li jipprovdi vitamini. Il-medicina folkloristika tuża l-weraq infuża għal deni u uġiġħ ta 'ras. Te: Ferra 500 ml ta 'ilma shun fuq żewġ kuċċarini ta' weraq imnixxef imfarrak u halli wieqaf għal 5 minuti. Tużax ilma jagħli. Staġun bl-għasel, ħalib, alkohol jew meraq tal-frott. Mate tea huwa wkoll ideali bħala tē silġ fis-sajf. **Post naturali:** Il-bush mate jikber selvaġ bħala ħaxix ta 'taħt fil-foresti araucaria tal-Brazil, l-Argentina u l-Paragwaj. Art twelidha hija l-ġungla tal-Bacir tal-Paraná, li tinfirax għal dawn l-artijiet. **Kultivazzjoni b'suċċess:** It-tkabbir miż-żrieragħ ġewwa huwa possibbli s-sena kollha. L-ewwel ħarxa ž-zrieragħ b'sandpaper u mbagħad poġġihom f'kontenitur b'ilma shun tal-kamra għal 24 siegħa sabiex tikseb neħħa u b'hekk il-ġermiżazzjoni mtejbja. Imbagħad biss tpoġġi ž-zrieragħ fond madwar nofs centimetru f'sottostrat ta 'tkabbir niedja. Stretch cling film fuq il-bastiment tal-kultura u poka ftit toqob fil-film. Dan jipproteġi s-sottostrat milli jinxf. Għandek tneħħi l-fojl għal saġhtejn kull jumejn jew tlett ijiem. Dan jipprevjeni l-iffurmar tal-moffa fuq is-sottostrat li qed jikber. Poġġi l-borma li qed tikber f'post qawwi u shun b'20 sa 25 ° Celsius u żomm is-sottostrat tat-tkabbir niedja iżda mhux imxarrab. Ġermiżazzjoni ġeneralment isseħħ wara xahar sa tliet xhur. **L-aħjar post:** Peress li l-arbuxell Mate jikber fil-post naturali tiegħu fit-taħt il-ħaxix, huwa grat għal post parzjalment oskura. Pjanti għar b'mod partikolari għandhom ikunu fid-dell għall-ewwel sentejn. **Kura ottimali:** Ħamrija tajba għall-fjuri jew pjanti mħawla, maħlula b'tafal estiz hija ideali. Peress li l-bush mate iħobb temperaturi ta 'madwar 22 ° Celsius, huwa tajjeb li żżomm ġewwa u barra matul ix-xhur tas-sajf. Tista 'tissodisfa l-ħtieġa għal żieda fl-umdità billi tisprejja regolarment. Matul l-istaġun tat-tkabbir, fertilizza kull xahar b'fertilizzant likwidu b'doża baxxa għal pjanti ħodor. Kull sentejn għandek taqta 'l-pjanta lura għal tere tad-daqs tagħha sabiex ikunu jistgħu jiżviluppaw rimjiet b'saħħithom. Ħsad: Ħsad kemm jista 'jkun weraq għar. L-ewwel hallihom jagħli u mbagħad biss nixxefhom fil-forn f'massimu ta' 40° Celsius bil-bieb tal-forn ftit miftuħ u żommhom friski u mudlama. **Wax-xitwa:** Il-pjanta Evergreen tqatta 'l-aħjar xitwa fid-dawl u f'temperaturi tal-kamra ġewwa. Issa ilma fit inqas.



## Medicinale Planten - Mate Theestruik

Ilex paraguariensis

### De struik voor de traditionele drank van Zuid-Amerika

De groenblijvende partnerstruik behoort tot het geslacht hulst. Het ovale blad is aan de rand iets gekerfd en in de bloei vertoont het dikke trossen met elk 30 tot 40 witte bloemen. De struik vormt dikke, roodpaarse steenvruchten. Mate is een van de bekendste dranken in Zuid-Amerika en werd al voor de kolonisatie gewaardeerd door de inheemse bevolking omdat het cafeïne bevat. Effectieve krachten: Mate ontgift met een gelijktijdige toevoer van vitamines. De volksgeneeskunde gebruikt het geïnfuseerde blad voor koorts en hoofdpijn. Thee: Giet 500 ml warm water over twee theelepels geraspte gedroogde bladeren en laat dit 5 minuten trekken. Gebruik geen kokend water. Breng op smaak met honing, melk, alcohol of vruchtensap. Mate-thee is ook ideaal als jsthee in de zomer. **Natuurlijke locatie:** De matestruik groeit in het wild als ondergroei in de araucariabossen van Brazilië, Argentinië en Paragwaj. Het huis is het erbos van het Paraná-bekken, dat zich uitstrekt tot in deze landen. **Succesvolle teelt:** Binnen kweken uit zaden is het hele jaar mogelijk. De zaden eerst opruwen met schuurpapier en daarna 24 uur in een bakje met kamerwarm water zetten om ze op te zwellen en zo hun kiemkracht te verbeteren. Pas dan plaats je de zaden ongeveer een halve centimeter diep in het vochtige groeimedium. Rek vershoudfolie over de kweekbak en prik een paar gaatjes in de folie. Dit beschermt het substraat tegen uitdroging. Om de twee tot drie dagen moet u de film gedurende 2 uur verwijderen. Dit voorkomt schimmelvorming op het kweeksubstraat. Zet de kweekbak op een lichte en warme plaats met 20 tot 25 ° Celsius en houd het kweeksubstraat vochtig, maar niet nat. Kieming duurt meestal een tot drie maanden. **De beste locatie:** Omdat de matestruik op zijn natuurlijke locatie in het kreupelhout groeit, is hij dankbaar voor een gedeeltelijk schaduwrijke locatie. Vooral jonge planten moeten de eerste twee jaar in de schaduw staan. **Optimale verzorging:** Een goede bloem- of kuipplantarde, losgemaakt door geëxpandeerde klei is ideaal. Omdat de matroos houdt van temperaturen rond de 22 ° Celsius, is het goed om hem tijdens de zomermaanden binnen en buiten te houden. Aan de behoefte aan verhoogde luchtvochtigheid kan worden voldaan door regelmatig te sproeien. Bemest maandelijks tijdens het groeiseizoen met zwak gedoseerde vloeibare groenplantenmest. Om de twee jaar moet u de plant terugsnijden tot een derde van zijn grootte, zodat er sterke scheuten ontstaan. Oogst: Oogst de jongste bladeren die mogelijk zijn. Breng ze eerst aan de kook en droeg ze daarna in de oven op maximaal 40 ° Celsius met de ovendeur iets open en bewaar ze op een koude en donkere plaats. **In de winter:** De groenblijvende plant brengt de winter het beste door in het licht en bij kamertemperatuur binnenshuis. Geef nu iets minder water.



## Kompis tebusk Ilex paraguariensis

### Busken til den tradisjonelle drinken i Sør-Amerika

Den eviggrønne kompisbusken tilhører krøsttornslekten. De ovale bladene har litt hakk i kanten, og når den blomstrer viser den tykke klaser, hver med 30 til 40 hvite blomster. Busken danner tykke, rød fiolette druper. Mate er en av de mest kjente drikkene i Sør-Amerika og ble verdsatt av de innfødte allerede før koloniseringen fordi den inneholder koffein. Aktive krefter: Mate renser samtidig som den tilfører vitaminer. Folkemedisin bruker det infunderte bladet mot feber og hodepine. Te: Hell 500 ml varmt vann over to teskjeer med knuste tørkede blader og la trekke i 5 minutter. Ikke bruk kokende vann. Smak til med honning, melk, alkohol eller fruktjuice. Mate-te er også ideell som iste om sommeren. **Naturlig beliggenhet:** Maktbusken vokser vilt som en underskog i araucaria-skogene i Brasil, Argentina og Paraguay. Hjemlandet er jungelen i Paraná-bassenget, som sprer seg til disse landene. **Vellykket dyrking:** Å dyrke fra frø innendørs er mulig hele året. Ru først frøene med sandpapir og legg dem deretter i en beholder med romvarmt vann i 24 timer for å oppnå hevelse og dermed forbedret spiring. Først da plasserer du frøene rundt en halv centimeter dypt i fuktig vekstsubstrat. Strekk matfilm over kulturkaret og stikk noen hull i filmen. Dette beskytter underlaget mot å tørke ut. Du bør fjerne folien i 2 timer annenhver til tredje dag. Dette forhindrer mugg fra å dannes på vekstsubstratet. Plasser vekstpotten på et lyst og varmt sted med 20 til 25° Celsius og hold vekstsubstratet fuktig, men ikke vått. Spiring skjer vanligvis etter en til tre måneder. **Den beste beliggenheten:** Siden Mate-busken vokser på sin naturlige plassering i underskogen, er den takknemlig for en delvis skyggefull plassering. Spesielt unge planter bør stå i skyggen de to første årene. **Optimal omsorg:** Gute Blumen- oder Kübelpflanzen, aufgelockert durch Blähton ist ideal. Da der Matestrauch Temperaturen um 22° Celsius liebt, ist er gut im Zimmer und während der Sommermonate auch im Freien zu halten. Den Bedarf nach erhöhter Luftfeuchtigkeit erfüllen Sie durch regelmäßiges Übersprühen. Düngen Sie während der Wachstumszeit monatlich mit schwach dosiertem flüssigen Grünpflanzendünger. Alle zwei Jahre sollten Sie die Pflanze auf ein Drittel ihrer Größe zurückschneiden, damit sich kräftige Triebe entwickeln. Ernte: Möglichst junge Blätter ernten. Diese zunächst einmal aufkochen und erst dann im Backofen bei maximal 40° Celsius und leicht geöffneter Ofentür trocknen und kühl und dunkel aufbewahren. **Om vinteren:** Den Winter verbringt die immergrüne Pflanze am besten hell und bei Zimmertemperatur im Haus. Wässern Sie jetzt etwas weniger.



## Krzew Herbacyjni Mate Ilex paraguariensis

### Krzew od tradycyjnego napoju z Ameryki Południowej

Wiecznie zielona herbata Paragwaju należy do rodziny ostrokrzewów. Jej owalne liście są lekko wyszczerbione na krawędziach, a podczas kwitnienia pokazuje duże kępkę po 30 do 40 białych kwiatów. Roślina produkuje grube, czerwono-fioletowe owoce pestkowe. Aby sadzonki pękły twardą skorupkę owocu, musi on najpierw przejść przez przewód pokarmowy ptaka - stąd przyciągający ptaki jasny kolor owoców. Mate to jeden z najsłynniejszych napojów Ameryki Południowej, który ze względu na zawartość kofeiny został doceniony przez rdzenną ludność na długo przed kolonizacją. Herbata Mate jest zrobiona z mielonych liści, które są suszone dymem i tradycyjnie spożywa się ją z łydgi wydrążonej tykwy butelkowej (po hiszpańsku = mate). Substancje czynne: Mate działa odtruwająco jednocześnie przyjmując witaminy. Medycyna ludowa wykorzystuje napar z liści, aby złagodzić gorączkę i ból głowy. Herbata: dwie łyżeczki rozdrobnionych suszonych liści zalej 500 ml ciepłej wody i pozostaw na 5 minut. Nie używaj wrzącej wody. Możesz dodać miód, mleko, alkohol lub sok owocowy do aromatyzowania. Herbata mate jest również idealna jako herbata mrożona latem. **Naturalne położenie:** Herbata Paragwaj rośnie dziko jak zarośla w lasach araukariów w Brazylii, Argentynie i Paragwaju. Jego naturalnym środowiskiem jest las deszczowy dorzecza Paraná, który rozciąga się przez te kraje. **Udana uprawa:** Rozmnażanie nasion w pomieszczeniach jest możliwe przez cały rok. Aby zwiększyć zdolność kiełkowania, nasiona można lekko zmatowić kawałkiem papieru ściernego i umieścić je w ciepłej wodzie na około 24 godziny w celu przygotowania gruntu. Następnie umieść nasiona na głębokości około 0,5 cm w wilgotnym kompoście doniczkowym i przykryj pojemnik na nasiona przezroczystą folią. Nie zapomnij zrobić dziur w przezroczystej folii i zdejmuj ją co drugi lub trzeci dzień na około 2 godziny. W ten sposób unikniesz tworzenia się pleśni na kompoście doniczkowym. Umieść pojemnik na nasiona w jasnym i ciepłym miejscu o temperaturze od 20 ° C do 25 ° C i utrzymuj ziemię wilgotną, ale nie mokrą. Zwykle trwa to dwa lub trzy miesiące do kiełkowania. **Najlepsza lokalizacja:** Ponieważ rośnie w swoim naturalnym środowisku jako chrust, herbata Paragwaj preferuje trzymanie w półcienistym miejscu. Szczególnie młode rośliny powinny pozostać w cieniu przez pierwsze dwa lata. **Optymalna pielęgnacja:** Do uprawy najlepsza byłaby dobra gleba kwiatowa lub doniczkowa zmieszana z perlitem lub keramzytem. Herbata Paragwaj preferuje temperatury około 22 ° Celsjusza i można ją łatwo przechowywać w domu, a latem również na zewnątrz. Aby zaspokoić zapotrzebowanie na wysoką wilgotność, możesz regularnie spryskiwać roślinę. W okresie wzrostu raz w miesiącu można podawać niewielką dawkę płynnego nawozu dla roślin zimozielonych. Roślinę należy co dwa lata odpowiednio przycinać, zmniejszając ją do jednej trzeciej wielkości, aby rozwinąć mocne pędy. **W zimę:** Zimozielona roślina zimuje w jasnym miejscu o temperaturze pokojowej i umiarkowanym podlewaniu.



## Mate Teestrauch Ilex paraguariensis

### Der Strauch zum traditionellen Getrnk Südamerikas

O arbusto perene pertence ao gnero de azevinho. Suas folhas de forma oval são ligeiramente entalhadas na borda e quando florescem apresentam cachos grossos, cada um com 30 a 40 flores brancas. O arbusto forma drupas grossas de cor vermelho-violeta. O mate  uma das bebidas mais conhecidas da América do Sul e era valorizado pelos nativos antes mesmo da colonizao por conter cafeina. Poderes ativos: Mate purifica enquanto fornece vitaminas. A medicina popular usa a folha infundida para febre e dores de cabeça. Ch: Despeje 500 ml de água morna sobre duas colheres de chá de folhas secas trituradas e deixe em infusão por 5 minutos. Não use água fervente. Tempere com mel, leite, álcool ou suco de frutas. O chá mate também  ideal como chá gelado no verão. **Localizao natural:** A erva-mate cresce selvagem como vegetao rasteira nas florestas de araucárias do Brasil, Argentina e Paraguai. Sua terra natal  a selva da Bacia do Paraná, que se estende até essas terras. **Cultivo bem sucedido:** Cultivar a partir de sementes dentro de casa  possível durante todo o ano. Primeiro, asperize as sementes com uma lixa e depois coloque-as em um recipiente com água morna por 24 horas para obter o inao e, assim, melhorar a germinao. São então você coloca as sementes com cerca de meio centímetro de profundidade no substrato de crescimento mido. Estique o filme plástico sobre o recipiente de cultura e faça alguns furos no filme. Isso protege o substrato de secar. Você deve remover o papel almino por 2 horas a cada dois ou três dias. Isso evita a formao de mofo no substrato em crescimento. Coloque o vaso de cultivo em um local claro e quente com 20 a 25 Celsius e mantenha o substrato de cultivo úmido, mas não molhado. A germinao geralmente ocorre após um a três meses. **A melhor localizao:** Como o arbusto Mate cresce em sua localizao natural na vegetao rasteira, agradece um local parcialmente sombreado. As plantas jovens, em particular, devem ficar na sombra durante os primeiros dois anos. **Cuidado ideal:** Bom solo para flores ou vasos de plantas, solto com argila expandida  o ideal. Como a erva-mate adora temperaturas em torno de 22 Celsius,  bom mantê-la dentro de casa e ao ar livre durante os meses de verão. Você pode atender  necessidade de aumento da umidade pulverizando regularmente. Durante a estao de crescimento, fertilize mensalmente com um fertilizante líquido de baixa dosagem para plantas verdes. A cada dois anos, você deve cortar a planta em um terço de seu tamanho, para que brotos fortes possam se desenvolver. Colheita: Colha o mais jovem possível. Primeiro leve-os  fervura e são depois seque-os no forno a uma temperatura máxima de 40 Celsius com a porta do forno ligeiramente aberta e mantenha-os frescos e escuros. **No inverno:** A planta perene passa o inverno melhor na luz e na temperatura ambiente dentro de casa. Agora regue um pouco menos.



## Plante medicinale - Tuf De Ceai Mate Ilex paraguariensis

### Arbustul ctre butura tradiional din America de Sud

Arbustul mat vesnic verde aparine genului holly. Frunzele sale în formă ovală sunt uor crestate pe margine i cnd nfloreste prezintă ciorchini groi cu 30 pn la 40 de flori albe fiecare. Arbustul formează drupe groase, rou-violet. Mate este una dintre cele mai renumite băuturi din America de Sud i a fost apreciată de indigeni chiar înainte de colonizare, deoarece conine cofeain. Fore active: Mate se detoxific cu un aport simultan de vitamine. Medicina populară folosete frunza infuzată pentru febră i dureri de cap. Ceai: Se toarnă 500 ml apă caldă peste două lingurite de frunze uscate mrunite i se lasă să se absoarbă timp de 5 minute. Nu folosii apă clocotită. Condimentai cu miere, lapte, alcool sau suc de fructe. Ceaiul Mate este, de asemenea, ideal ca ceai cu ghea vară. **Locaie naturală:** Tufiul mat devine sălbatic ca pădure n pădurile de araucarie din Brazilia, Argentina i Paraguay. Locuina sa este pădurea primordială a Bazinului Paraná, care se extinde în aceste ari. **Cultivare de succes:** Cultivarea din seminte în interior este posibilă pe tot parcursul anului. Mai nti asprui semintele cu hrtie de lefuit i apoi punei-le într-un vas cu apă caldă n cameră timp de 24 de ore, pentru a le umflă i, astfel, a le mbunti capacitatea de germinare. Abia atunci aezai semintele la o jumătate de centimetru adncime în mediul de cretere umed. ntindei folia alimentatr peste recipientul de cultivare i introducei cteva găuri în film. Acest lucru protejează substratul de uscare. La fiecare două pn la trei zile ar trebui să ndeprtai filmul timp de 2 ore. Acest lucru împiedică formarea mucegaiului pe substrat n cretere. Aezai recipientul de cretere într-un loc luminos i cald, cu 20-25 Celsius i meninei substratul de cretere umed, dar nu umed. Germinarea durează de obicei una pn la trei luni. **Cea mai bună locaie:** Din moment ce tufiul mat crete n locaia sa naturală n tufiuri, este recunoscutr pentru o locaie parial umbrat. n special plantele tinere ar trebui să fie la umbră în primii doi ani. **ngrijire optimă:** Solul bun pentru flori sau plante din containere, slăbit de argila expandată este ideal. Deoarece arbustul mate iubeste temperaturile în jurul valorii de 22 Celsius, este bine să-l pstrai în interior i în aer liber în lunile de vară. Putei satisface nevoia de umiditate crescută prin pulverizare regulată. Fertilizai lunar în timpul sezonului de cretere cu ngrsmnt de plante verde lichid slab dozat. La fiecare doi ani ar trebui să tiai planta la o treime din dimensiunea sa, astfel nct să se dezvolte lăstari puternici. Recoltare: Recoltai cele mai tinere frunze posibile. Mai nti aducei-le la fierbere i abia apoi uscai-le în cuptor la maximum 40 Celsius cu ua cuptorului uor deschisă i pstrai-le într-un loc răcoros i întunecat. **n iarnă:** Planta vesnic verde trece iarna cel mai bine la lumină i la temperatura camerei în interior. Acum udati putin mai putin.



## Läkemedelsväxter - Mate Te Buske

Ilex paraguariensis

### Busken till den traditionella drinken i Sydamerika

Den vintergröna kompisbusken tillhör holly-släktet. Dess ovalformade löv är något skårade på kanten och när den blommar visar den tjocka kluster med 30 till 40 vita blommor vardera. Busken bildar tjocka, rödlila droppar. Mate är en av de mest kända dryckerna i Sydamerika och uppskattades av ursprungsbefolkningen redan före koloniseringen eftersom den innehåller koffein. Aktiva krafter: Maten avgiftar med samtidig tillförsel av vitaminer. Folkmedicin använder det infunderade bladet för febersjukdomar och huvudvärk. Te: Häll 500 ml varmt vatten över två teskedar strimlade torkade blad och låt det branta i 5 minuter. Använd inte kokande vatten. Krydda med honung, mjölk, alkohol eller fruktjuice. Mate-te är också perfekt som iste på sommaren.

**Naturligt läge:** Kompisbusken växer vild som underväxt i araucaria-skogarna i Brasilien, Argentina och Paraguay. Dess hem är urskogen i Paraná-bassängen, som sträcker sig in i dessa länder. **Framgångsrik odling:** Att odla från frön inomhus är möjligt året runt. Först upp frön med sandpapper och lägg dem sedan i ett kärl med rumsvarmt vatten i 24 timmar för att svälla upp dem och därmed förbättra deras förmåga att gro. Först då placeras de fröna ungefär en halv centimeter djupt i det fuktiga odlingsmediet. Sträck folie över odlingsbehållaren och sticka några hål i filmen. Detta skyddar substratet från att torka ut. Varannan till var tredje dag ska du ta bort filmen i två timmar. Detta förhindrar att mögel bildas på det växande substratet. Placera odlingsbehållaren på en ljus och varm plats med 20 till 25 ° C och håll växtsubstratet fuktigt men inte vått. Spiring tar vanligtvis en till tre månader. **Den bästa platsen:** Eftersom kompisbusken växer på sin naturliga plats i underskogen är den tacksam för en delvis skuggad plats. I synnerhet unga växter bör vara i skuggan under de första två åren. **Optimal vård:** Bra blomma eller behållarväxtjord, lossad med expanderad lera är idealisk. Eftersom kompisbusken älskar temperaturer runt 22 ° Celsius är det bra att hålla den inomhus och utomhus under sommarmånaderna. Behovet av ökad luftfuktighet kan tillgodoses genom regelbunden sprutning. Gödsla varje månad under växtsäsongen med svagt doserad flytande grön växtgödsel. Vartannat år ska du skära ner växten till en tredjedel av sin storlek så att starka skott utvecklas. Skörd: Skörda de yngsta möjliga bladen. Koka dem först och torka dem först i ugnen vid maximalt 40 ° C med ugnsluckan öppen och förvara på en sval och mörk plats. **På vintern:** Den vintergröna växten tillbringar vintern bäst i ljus och vid rumstemperatur inomhus. Vattna nu lite mindre.



## Maté čajový krík

Ilex paraguariensis

### Ker k tradičnímu nápoju Južnej Ameriky

Vždyzelený krík mate patří do rodu cezmýny. Jeho oválné listy sú na okraji mierne vrúbkované a keď kvitne, vykazuje husté strapce, každý s 30 až 40 bielymi kvetmi. Ker tvorí husté, červenofialové kôstkovice. Maté je jedným z najznámejších nápojov v Južnej Amerike a domorodci si ho cenili už pred kolonizáciou, pretože obsahuje kofeín. Aktívne sily: Maté čistí a zároveň dodáva vitamíny. V ľudovom liečiteľstve sa vylúhovaný list používa pri horúčkach a bolestiach hlavy. Čaj: Dve čajové lyžičky rozdrvených sušených listov zalejte 500 ml teplej vody a nechajte 5 minút lúhovať. Nepoužívajte vriacu vodu. Dochutíme medom, mliekom, alkoholom alebo ovocnou šťavou. Čaj maté je v lete ideálny aj ako ľadový čaj. **Prírodná pôha:** Maté krík rastie divo ako podrast v araukárskej lesoch Brazílie, Argentíny a Paraguaja. Jeho domovinou je džungľa Paranaíkej kotliny, ktorá sa rozprestiera do týchto krajín. **Úspešná kultivácia:** Pestovanie zo semien v interiéri je možné po celý rok. Semená najskôr zdrsните brusným papierom a potom ich vložte na 24 hodín do nádoby s izbovou teplotou vodou, aby sa napučalo a tým zlepšilo klíčenie. Až potom semená umiestnite asi pol centimetra hlboko do vlhkého pestovateľského substrátu. Natiahnite prílnavú fóliu na nádobu s kultúrou a urobte do nej niekoľko otvorov. To chráni substrát pred vysychaním. Fóliu by ste mali odstraňovať na 2 hodiny každé dva až tri dni. Zabráni sa tak tvorbe plesni na pestovateľskom substráte. Pestovateľský črepník umiestnite na svetlé a teplé miesto s teplotou 20 až 25 ° Celzia a pestovateľský substrát udržiajte vlhký, ale nie mokry. Klíčenie zvyčajne nastáva po jednom až troch mesiacoch. **Najlepšie umiestnenie:** Da der Mate Strauch an seinem Naturstandort im Unterholz wächst, ist er für einen halbschattigen Standort dankbar. Besonders Jungpflanzen sollten in den ersten beiden Jahren schattig stehen. **Optimálna starostlivosť:** Ideálna je dobrá pôda pre kvety alebo črepníkové rastliny, uvoľnená keramzitom. Keďže mate krík miluje teploty okolo 22 ° Celzia, je dobré ho počas letných mesiacov chovať v interiéri aj exteriéri. Potrebu zvýšenej vlhkosti uspokojíte pravidelným postrekom. Počas vegetačného obdobia prirnojujte mesačne nízkodávkovým tekutým hnojivom na zelené rastliny. Každé dva roky by ste mali rastlinu zredukovať na tretinu jej veľkosti, aby sa mohli vyvinúť silné výhonky. Zber: Zbierajte čo možno mladé listy. Najprv ich privedte do varu a až potom ich sušte v rúre pri teplote maximálne 40 ° Celzia s mierne pootvorenými dvierkami rúry a uchovávajte v chlade a tme. **V zime:** Vždyzelená rastlina najlepšie prezimuje na svetle a pri izbovej teplote v interiéri. Teraz zalievajte trochu menej.



## Čajni grm mate

Ilex paraguariensis

### Grm tradicionalne pijače Južne Amerike

Zimzelene grm mate spada v rod bodikov. Njeni ovalni listi so na robu rahlo zarezani, ko cveti, pa pokaže debele grozde, v vsakem od 30 do 40 belih cvetov. Grm tvorí debele rdeče-vijolične koščice. Mate je ena najbolj znanih pijač v Južni Ameriki, ki so jo domorodci cenili že pred kolonizacijo, ker vsebuje kofeín. Aktivne moči: Mate čistí in hkrati zagotavlja vitamine. Ljudsko zdravilstvo uporablja poparek listov pri vročini in glavobolu. Čaj: Dve čajni žlički zdrobljenih posušenih listov prelijemo s 500 ml tople vode in pustimo stati 5 minut. Ne uporabljajte vrele vode. Začinite z medom, mlekom, alkoholom ali sadnim sokom. Mate čaj je poleti idealen tudi kot ledeni čaj. **Naravni habitat:** Grm mate raste divje kot podrast v gozdovih araukarije v Braziliji, Argentini in Paragvaju. Njegova domovina je džungla porečja Paraná, ki se razprostira v teh deželah. **Navodila za gojenje:** Gojenje iz semen v zaprtih prostorih je možno vse leto. Semena najprej nahrapavite z brusnim papirjem in jih nato za 24 ur postavite v posodo s sobno toplo vodo, da nabreknejo in s tem izboljšajo kalitev. Šele nato semena položite približno pol centimetra globoko v vlažen rastni substrat. Preko posode s kulturo napnite živilsko folijo in v folijo prebodite nekaj lukenj. To štiti podlago pred izsušitvijo. Vsake dva do tri dni za 2 uri odstranite folijo. S tem preprečimo nastanek plesni na rastni podlagi. Rastlinjski lonec postavimo na svetlo in toplo mesto s temperaturo od 20 do 25 ° C, rastni substrat pa naj bo vlažen, a ne moker. Kaljenje običajno nastopi po enem do treh mesecih. **Najboljša lokacija:** Ker grm Mate raste na svojem naravnem mestu v podrasti, je hvaležen za delno zasenčeno lego. Predvsem mlade rastline naj bodo prvi dve leti v senci. **Optimalna nega:** Idealna je dobra zemlja za rože ali lončnice, zrahljana z ekspandirano glino. Ker grm mate obožuje temperature okoli 22 ° Celzija, ga je v poletnih mesecih dobro imeti doma in na prostem. Potrebo po povečani vlažnosti lahko zadovoljite z rednim škropljenjem. Med rastno sezono enkrat mesečno gnojite z nizkoodmernim tekočim gnojilom za zelene rastline. Vsaki dve leti rastlino odrežite na tretjino velikosti, da se lahko razvijejo močni poganjki. Pobiranje: Pobiramo čim mlajše liste. Najprej jih zavremo in šele nato sušimo v pečici pri največ 40 ° C z rahlo odprtimi vrati pečice in jih pustimo na hladnem in temnem. **V zimskem času:** Zimzelena rastlina najboljše prezimi na svetlobi in pri sobni temperaturi v notranjih prostorih. Sedaj zalivajte malo manj.



## Arbusto del té mate

Ilex paraguariensis

### El arbusto de la bebida tradicional de América del Sur

La yerba mate de hoja perenne pertenece al género de los acebos. Las hojas son ovaladas y están ligeramente dentadas en los bordes y durante la florecencia muestra entre 30 y 40 flores blancas. El arbusto desarrolla drupas gruesas de color rojo morado. Para que las plántulas puedan brotar deben primero romper y atravesar la cáscara dura, para ello la fruta en su hábitat natural debe pasar primero por el tracto digestivo de un pájaro. De ahí tiene la fruta madura los colores tan llamativos para los pájaros. El mate es una de las bebidas más famosas de América del Sur y ya fue apreciada por los pueblos indígenas antes de la colonización, porque contiene cafeína. El mate se elabora como infusión de hojas picadas y desecadas bajo humo y tradicionalmente se bebe a través del extremo del tallo de una calabaza ahuecada (mate). Propiedades activas: El mate purifica con el suministro simultáneo de vitaminas. La medicina popular utiliza la hoja de infusión para la fiebre y los dolores de cabeza. Té: Vierta 500 ml de agua tibia sobre dos cucharaditas de hojas secas trituradas y deje en infusión durante 5 minutos. No use agua hirviendo. Sazone con miel, leche, alcohol o jugo de fruta. El té mate también es ideal como té frío en verano. **Ubicación natural:** La yerba mate crece de forma silvestre como maleza, en los bosques de Araucaria de Brasil, Argentina y Paraguay. Su origen es la selva de Paranábeckens que se propaga en estos países. **Cultivo exitoso:** La semilla se puede criar en interior durante todo el año. Granee las semillas con papel de lijar y manténgalas durante 24 horas en agua a temperatura ambiente, para hidratarlas. Este procedimiento aumentará la germinación de las mismas. Entierre las semillas a medio centímetro en sustrato húmedo. Cubra el recipiente de cultivo con un film transparente y agujeréelo. Así protegerá la tierra de la desecación. Para evitar la putrefacción del sustrato retire el film cada dos o tres días durante 2 horas. Coloque el recipiente de cultivo en un lugar luminoso y cálido entre 20 y 25 grados y mantenga el sustrato húmedo, pero no mojado. La germinación se produce a los dos a tres meses. **La mejor ubicación:** Dado que la yerba mate crece en su ubicación natural en sotobosque, agradece por lo tanto un lugar con semi sombra. Especialmente las plantas jóvenes deben permanecer en sombras durante los dos primeros años. **Cuidado óptimo:** Lo ideal es una buena tierra para flores o plantas en maceta, mezclada con arcilla o perlita. Dado que la yerba mate necesita temperaturas alrededor de los 22 grados, es bueno mantenerla en interior, y en exterior solo durante los meses de verano. La demanda de una humedad ambiental alta la puede saciar rociando la planta regularmente. Durante los meses de crecimiento puede suministrarle mensualmente una pequeña dosis de fertilizante líquido para plantas verdes en maceta. Cada dos años debe podar la planta hasta dejarla a un tercio de su tamaño, para que se desarrollen brotes fuertes. **En el invierno:** El invierno lo debe pasar en un espacio luminoso y a temperatura ambiente en interior. Riegue ahora un poco menos.



## Čajový keř maté Ilex paraguariensis

### Keř k tradičnímu nápoji Jižní Ameriky

Stálezelený keř mate patří do rodu cesmíny. Jeho oválné listy jsou na okraji mírně vroubkované a když kvete, vykazuje silné hrozny, každý s 30 až 40 bílými květy. Keř tvoří husté, červenofialové peckovice. Maté je jedním z nejznámějších nápojů v Jižní Americe a domorodci si ho cenili už před kolonizací, protože obsahuje kofein. Aktivní síly: Maté čistí a zároveň dodává vitamíny. Lidové léčitelství používá vyluhovaný list při horečkách a bolestech hlavy. Čaj: Dvě čajové lžičky rozdrcených sušených listů zalijte 500 ml teplé vody a nechte 5 minut louhovat. Nepoužívejte vroucí vodu. Dochutěte medem, mlékem, alkoholem nebo ovocnou šťávou. Čaj maté je v létě ideální i jako ledový čaj. **Přírozená poloha:** Maté keř roste divoce jako podrost v araukářských lesích v Brazílii, Argentíně a Paraguayi. Jeho domovinou je džungle povodí Paraná, která se do těchto zemí rozprostírá. **Úspěšné pěstování:** Pěstování ze semínek v interiéru je možné po celý rok. Semínka nejprve zdrsnete smirkovým papírem a poté je vložte na 24 hodin do nádoby s pokojově teplou vodou, aby došlo k nabobtnání a tím ke zlepšení klíčení. Teprve potom semena umístíte asi půl centimetru hluboko do vlhkého pěstebního substrátu. Natáhněte přílnavou fólii přes kultivační nádobu a propíchněte do fólie několik otvorů. Tím je substrát chráněn před vysycháním. Fólii byste měli odstraňovat na 2 hodiny každé dva až tři dny. Tím se zabrání tvorbě plísní na pěstebním substrátu. Květináč umístěte na světlé a teplé místo s teplotou 20 až 25° Celsia a pěstební substrát udržujte vlhký, ale ne moký. Klíčení obvykle nastává po jednom až třech měsících. **Nejlepší umístění:** Vzhledem k tomu, že keř Mate roste na přirozeném místě v podrostu, je vděčný za částečné zastíněné stanoviště. Zejména mladé rostliny by měly být první dva roky ve stínu. **Optimální péče:** Ideální je dobrá půda pro květiny nebo rostliny v květináčích, zkyprěná keramzitem. Vzhledem k tomu, že mateřidouška miluje teploty kolem 22° Celsia, je dobré ji v letních měsících chovat uvnitř i venku. Potřeba zvýšené vlhkosti uspokojíte pravidelným postřikem. Během vegetace měsíčně přihnojíte nízkodávkovým tekutým hnojivem pro zelené rostliny. Každé dva roky byste měli rostlinu seříznout zpět na třetinu její velikosti, aby se mohly vyvinout silné výhonky. Sklizeň: Sklizeňte pokud možno mladé listy. Nejprve je přivedte k varu a teprve poté je sušte v troubě při teplotě maximálně 40° Celsia s mírně otevřenými dvířky trouby a udržujte v chladu a temnu. **V zimě:** Stálezelená rostlina přezimuje nejlépe na světlé a při pokojové teplotě v interiéru. Nyní zalévejte trochu méně.



## Mate çay çalısı Ilex paraguariensis

### Çalıda Güney Amerika'nın geleneksel içeceğine

Yaprak dökmeyen mate çalı, çobanpüskülü cinsine aittir. Oval biçimli yaprakları kenarlarında hafifçe çentiklidir ve çiçek açtığında her biri 30 ila 40 beyaz çiçek içeren kalın salkımlar gösterir. Çalı kalın, kırmızı-mor sert çekirdekli meyveler oluşturur. Mate, Güney Amerika'daki en iyi bilinen içeceklerden biridir ve yerliler tarafından kolonizasyondan önce bile kafein içerdiği için değer görmüştür. Aktif güçler: Mate vitamin sağlarken arındırır. Halk hekimliği, demlenmiş yaprağı ateş ve baş ağrıları için kullanır. Çay: İki çay kaşığı ezilmiş kuru yaprağın üzerine 500 ml ılık su dökün ve 5 dakika demlenmesini bekleyin. Kaynar su kullanmayın. Bal, süt, alkol veya suyu ile tatlandırın. Mate çayı da yaz aylarında ice tea olarak idealdir. **Doğal konum:** Mate çalısı, Brezilya, Brezilya, Arjantin ve Paraguay'ın araucaria ormanlarından bir çallık olarak yabancı olarak yetişir. Anavatanı, bu topraklara yayılan Paraná Havzası ormanlarıdır. **Başarılı yetiştirme:** İç mekanlarda tohumlardan büyümek tüm yıl boyunca mümkündür. Önce tohumları zımpara kağıdı ile pürüzlendirin ve ardından şişmeyi ve dolayısıyla daha iyi çimlenmeyi sağlamak için 24 saat oda sıcaklığında su dolu bir kaba koyun. Ancak o zaman tohumları nemli büyüyen alt tabakaya yaklaşık yarım santimetre derinliğe yerleştirirsiniz. Kültür kabının üzerine streç film çekin ve filmde birkaç delik açın. Bu, alt tabakanın kurumasını önler. Folyoyu her iki ila üç günde bir 2 saat çıkarmalısınız. Bu, büyüyen alt tabaka üzerinde küf oluşmasını önler. Yetiştirme saksısını 20 ila 25°C sıcaklıkta aydınlık ve sıcak bir yere koyun ve büyüyen alt tabakayı nemli tutun ama ıslak tutmayın. Çimlenme genellikle bir ila üç ay sonra gerçekleşir. **En iyi konum:** Mate çalısı çallıkların arasındaki doğal konumunda büyüdüğü için kısmen gölgeli bir yer için minnettardır. Özellikle genç bitkiler ilk iki yıl gölgede kalmalıdır. **Optimum bakım:** Genişletilmiş kil ile gevşetilmiş çiçekler veya saksı bitkileri için iyi toprak idealdir. Mate çalısı 22°C civarındaki sıcaklıkları sevdiğinden, yaz aylarında içeride ve dışarıda tutmak iyidir. Artan nem ihtiyacını düzenli olarak püskürterek karşılayabilirsiniz. Büyüme mevsimi boyunca, yeşil bitkiler için düşük doz sıvı gübre ile aylık olarak gübreleyin. Güçlü sürgünlerin gelişebilmesi için her iki yılda bir bitkiyi boyutunun üçte birini kadar kesmelisiniz. Hasat: Mümkün olduğu kadar genç yaprakları toplayın. Önce onları kaynatın ve ancak daha sonra fırının kapağını hafifçe açarak maksimum 40°C'de kurutun ve serin ve karanlık tutun. **Kışın:** Yaprak dökmeyen bitki, kışı en iyi ışıkta ve oda sıcaklığında iç mekanlarda geçirir. Şimdi biraz daha az sulayın.



## Mate teacerje Ilex paraguariensis

### A cserje a hagyományos dél-amerikai italhoz

Az örökzöld mate cserje a magyar nemzetségébe tartozik. Ovális alakú levelei szélén enyhén bevágottak, virágzaskor vastag fűrtöket mutat, mindegyikben 30-40 fehér virág. A cserje vastag, vörös-lila csonthéjas leveleket alkot. A mate az egyik legismertebb ital Dél-Amerikában, és a bennszülöttek már a gyarmatosítás előtt is nagyra értékelték, mert koffeint tartalmaz. **Természetes elhelyezkedés:** A mate bokor vadon, aljnövényzetként nő Brazília, Argentína és Paraguay araucaria erdőiben. Hazája a Paraná-medence dzsungelje, amely ezekre a vidékekre terjed. **Sikeres termesztés:** A beltéri magvak természetese egész évben lehetséges. Először csizolópapírral érdesítse fel a magokat, majd helyezze 24 órára szobameleg vízzel ellátott edénybe, hogy megduzzadjon és ezáltal javuljon a csírázás. Csak ezután helyezze a magokat körülbelül fél centiméter mélyre nedves természetfölületbe. Nyújtson ragasztófoliát a tenyészedényre, és szúrjon ki néhány lyukat a fóliába. Ez megvédi az aljzatot a kiszáradástól. A fóliát két-három naponként 2 órára le kell venni. Ez megakadályozza a penészképződést a természet fölületén. Helyezze a cserepet világos és meleg helyre, ahol a hőmérséklet 20-25°C, és a természet fölületet tartsa nedvesen, de ne nedvesen. A csírázás általában egy-három hónap után következik be. **A legjobb hely:** Mivel a Mate cserje természetes helyén, az aljnövényzetben nő, ezért hálás a részben árnyékos helyért. A fiatal növényeknek az első két évben árnyékban kell lenniük. **Optimális gondozás:** Virágoknak vagy cserepes növényeknek jó talaj, duzzasztott agyaggal fellátva ideális. Mivel a mate bokor szereti a 22 Celsius fok körüli hőmérsékletet, a nyári hónapokban jó bent és szabadban tartani. A fokozott páratartalom igényét rendszeres permetezéssel elégítheti ki. A vegetációs időszakban havonta trágyázzon alacsony dózissal folyékony műtrágyával a zöld növények számára. Kétévente vissza kell vágni a növényt méretének harmadára, hogy erős hajtások fejlődhessenek. Betakarítás: A lehető legfiatalabb leveleket szedjük le. Először forrald fel, és csak ezután szárítsd meg a sütőben, maximum 40°C-on, kissé nyitott sütőajtó mellett, és tartsd hűvös és sötétben. **Télen:** Az örökzöld növény a telet legjobban fényben és szobahőmérsékleten beltéren tölti. Most egy kicsit kevesebbet öntözzünk.

• • • • •



## マテ茶

Ilex paraguariensis

### 南アメリカの伝統的な飲み物への低木

常緑のパラグアイティーはヒイラギ科の一部です。その楕円形の葉は端がわずかに刻まれており、開花中はそれぞれ30〜40個の白い花の大きな房が見られます。この植物は、濃い赤紫色の核果を生産します。実生が果実の固い殻を割るには、まず鳥の消化管を通過する必要があります。これが、鳥が果実の明るい色を引き付ける理由です。メイトは南アメリカで最も有名な飲み物の1つであり、カフェインが含まれているため、植民地化のずっと前から先住民にすでに高く評価されていました。マテ茶は、煙で乾燥させたみじん切りの葉でできており、伝統的に、くり抜かれたひょうたんの茎から消費されます(スペイン語=メイト)。活性剤:メイトはビタミンを摂取しながら解毒します。民間療法は、熱と頭痛を助けるために葉で作られた注入を使用します。お茶:小さじ2杯の乾燥した葉に500mlの温水を注ぎ、5分間浸します。沸騰したお湯は使用しないでください。はちみつ、牛乳、アルコール、フルーツジュースを加えて風味を付けることができます。マテ茶は夏のアイスティーとしても理想的です。

#### 自然な場所:

パラグアイ茶は、ブラジル、アルゼンチン、パラグアイのナンヨウスギ属の森で下層植生として自生しています。その自然の生息地は、これらの国々に広がるパラナ盆地の熱帯雨林です。

#### 栽培成功:

屋内での種子繁殖は一年中可能です。発芽性を高めるために、紙やすりで種子を少し粗くし、ブライミングのために温水に約24時間置きます。その後、湿った培養土に約0.5cmの深さで種子を植え、種子容器を透明なフィルムで覆います。クリアフィルムに穴を開け、2日または3日おきに約2時間完全に外すのを忘れないでください。そうすれば、培養土にカビが発生するのを防ぐことができます。種子容器を20°Cから25°Cの間の温度で明るく暖かい場所に置き、地球を湿らせますが、湿らせないでください。通常、発芽まで2〜3ヶ月かかります。

#### 最高のロケーション:

パラグアイティーは、その自然の生息地でブラシウッドとして成長するため、半日陰の場所を維持することを好みます。特に若い植物は最初の2年間は日陰にとどまる必要があります。

#### 最適なケア:

パーライトまたは膨張した粘土と混合された良い花または桶植物の土壌は、栽培に最適です。パラグアイティーは摂氏22度前後の気温を好み、家の中や夏の間は屋外でも簡単に保管できます。高湿度のニーズを満たすために、定期的に植物にスプレーすることができます。成長期間中、月に一度、常緑植物に少量の液体肥料を与えることができます。2年ごとに、植物をそのサイズの3分の1に縮小して適切に剪定する必要があります。そうすれば、強い芽が発生します。

**冬に:**常緑植物は、室温で適度な水やりをする明るい場所で休眠します。

SKU: 15238 / Mate Teestrauch