

<style type="text/css"></style>

Yerba

Ilex paraguariensis

Familj: Aquifoliaceae

Beskrivning av Ilexväxter. Vintergröna buskar eller små träd; tvåbyggare. Bark grå, kvistar gröna. Blad strödda, elliptiska, läderartade, blanka, mörkgröna; kant vågad och med vassa tornar; blad på äldre grenar ibland utan tornar. Blommor ensamma eller få tillsammans, på korta skaft från bladvecken, enkönade. Kronblad fyra, vita. Ståndare fyra. Frukttämne översittande. Fukt en röd stenfrukt. Frukststenar vanligen fyra, klyft-formade.

Kromosomtall: $2n=40$.

Etymologi. Släktnamnet *Ilex* är ett namn som användes redan av Vergilius, men då om arten stenek (*Quercus ilex*) som är en sydeuropeisk vintergrön ek från släktet ekar (*Quercus*).

Släktet har omkring fyrahundra arter, i Sverige förekommer bara arten järnek (*I. aquifolium*). Några andra arter av järnekar odlas ibland, som japansk järnek (*I. crenata*) och amerikansk järnek (*I. verticillata*).

Från blad av den sydamerikanska arten *Ilex paraguariensis* framställs drycken yerba-te eller maté.

Yerba - det gröna guld

Yerbabusken (järnek - *Ilex paraguariensis*) växer vilt i Misiones i Argentina. Av bladen på yerbabusken framställs maté, ett slags bittert te samt vanligt te. Yerba maté är Argentinas nationaldryck. Yerba maté dricks också i angränsande länder som Uruguay, Brasilien och Paraguay.

Bladen har en koffeinhalt som motsvarar kaffets och är därmed centralstimulerande. Man brukar rekommendera Yerba Mate te i samband med bantningskurer för att minska hungerskänslan. Den anses vara något vätskedrivande och kan lindra huvudvärk och trötthet.

Enligt "Örtagubbens 25 underbara läkeörter", en skrift från 1977, var det jesuitmunkarna som kom till Sydamerika och lärde känna yerbateets värde av indianerna. Munkarna lade märke till att i de trakter där befolkningen drack yerbaté var reumatism och gikt och flera andra sjukdomar så gott som okända. Örtagubben hänvisar till en användare som säger "Efter en tids daglig användning känner man också hur verkligen välgörande detta té är, och först då kan man fullt värdera och uppskatta detta hälsoté. Det skadar aldrig hjärtat eller irriterar nerverna, ej heller förorsakar det sömnlöshet. Det alstrar ingen magsyra eller magkatarr även vid rikligaste bruk därav, utan inger blott en känsla av idel välbefinnande. Det är även utmärkt välgörande vid fall av reumatism, gikt och njurlidande. Det har stor förmåga att rensa ut urinsyra och andra skadliga beståndsdelar ur kroppen".

Att teet kallas mate har att göra med att det dricks i speciella koppar med en pip, de ser ut som mycket stora tobakspipor. Man suger i sig teet genom silverrör. Ordet mate betyder kalebasskärl och det är det man använder i Sydamerika att dricka ur. Teet läggs i koppen och därefter slår man i hett vatten. Man kan också koka upp yerba med vatten och låta det sjunka några minuter. Precis som kaffe och tobak är yerba mate beroendeframkallande.

Teet kan drickas varmt eller kallt, gärna sötat med honung eller med tillsättning av mjölk.

Forskare vid Pasteur Institutet i Paris konkluderade 1964: Maté innehåller nästan alla näringsämnen som är nödvändiga för livets upprätthållande.

En missionär såg redan på 1500-talet att de infödda i Paraguay kunde löpa en hel dag genom skogen på enbart stora mängder Yerbamate.

Indianstammarna i Argentina kallade yerba mate för Caa-Matí, ört-kalebass. Mate kunde drickas innan jakt, vid ritualer och som vardagsdryck. Indianerna använde mate som en stimulerande dryck. Den stimulerande effekten kommer från xantin-derivat. Mate innehåller tre olika xantin-derivat: koffein, teobromin och teofyllin. Xantin-derivathalten är hög, men jämfört med kaffe och te har mate en mindre proportion av koffein och mer teofyllin och teobromin. Teofyllin vidgar luftrören och underlättar syresättningen. Teobromin stimulerar hjärtat och verkar svagt muskelavslappande och urindrivande.

Den stimulerande effekten på hjärnan blir genom den högre andelen av teobromin tydligt annorlunda jämfört med kaffe. Teobromin är en mild stimulant som verkar under lång tid. Medan koffein ger rastlös

energi får man ett försiktigt positivt humör av teobromin. Många som blir nervösa av kaffe kan dricka mate utan problem.

Lisbeth Flising

Källor: den virtuella floran

Örtagubbens 25 underbara läkeörter. Litteraturförlaget, Stockholm 1977

Hogman@algonet.se

www.trendic.se- Rofa Örtagård

www.nutrioutlet.se artikel från 1970

Flera källor på internet nämner den som hälsosam

Den här sidan har inget innehåll. Ditt bidrag får Handbok att växa.