



Орландо
Аварэ

ЙЕРБА МАТЭ

Напиток силы
индейцев Гцарани



ББК 88.351

УДК 165.24

Орландо Аварэ. «Йерба матэ: напиток силы индейцев Гуарани». — «Чара». — 196 с.

Переб вами всестороннее исследование одного из самых древних напитков мира. Йерба матэ — больше, чем просто заваренные листья падуба парагвайского. Это культурное явление, ритуал и символ единства, пронесенный через века от племен Гуарани до современного глобального общества.

*«Матэ — это гораздо больше, чем просто напиток.
Это связь с природой, история человечества
и инструмент для поиска внутренней гармонии»*

— Орландо Аварэ

Издательство «Чара»

Москва — Ереван

13.0.12.6.4 Ajaw Era

Тираж 100 экз.

СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация	9
Предисловие	
Йерба матэ: напиток силы и вдохновения	12
Легенда о рождении йерба матэ	
В этой главе описана легенда индейцев	14
гуарани о том, как духи природы подарили людям священный напиток для поддержания силы и гармонии с миром.	
История матэ: с древних племен до современности	
Матэ: древнейший напиток человечества: 9000 лет истории	20
Древние племена гуарани и их традиции: о том, как матэ был частью ритуалов, повседневной жизни и культуры племен.	25
Этимология слова «матэ»: от «Каа» к «Yerba»	29
Эпоха колонизации и миссионеры: как испанцы и португальцы открыли для себя матэ, их взаимодействие с гуарани и адаптация напитка в новой среде.	32
Йерба матэ в колониальной Перу: символ элиты и культуры	34
Матэ в современном мире: как он распространился по Южной Америке, стал символом культурной идентичности и пришел в другие части света.	38
Технология обработки йерба матэ	
Йерба Матэ — что это за растение? ботаническое описание растения, где и как оно растет.	42

Сбор и сушка листьев:	47
традиционные и современные методы обработки.	
Типы йербы:	52
классическая, копченая, обжаренная, с добавками и их отличия.	
Обзор основных брендов йерба матэ:	57
Pajarito, Taragui, Amanda, Pipore и другие	

Искусство приготовления матэ

Посуду выбирает сердце:	65
описание калабасов, бомбилы и их символическое значение.	
Как ухаживать за калабасом и бомбилей:	70
основные рекомендации	
Матермос:	73
современный спутник матэпития	
Традиционные способы заваривания:	77
пошаговые инструкции, советы по приготовлению.	
Терере — летняя версия матэ:	82
особенности холодного матэ, его популярность в жарких регионах.	
Заваривание матэ во френч-прессе:	87
простой способ для начинающих	

Полезные свойства йерба матэ

Химический состав и микроэлементы:	90
витамины, антиоксиданты и другие активные вещества.	
Мифы и реальность:	95
влияние на здоровье: польза для сердечно- сосудистой, нервной систем, помощь в борьбе с усталостью и стрессом.	
Возможный вред и противопоказания:	100
ситуации, когда матэ может быть нежелателен, рекомендации по умеренному употреблению.	

Матэ как философия жизни

Социальный ритуал матэ:	106
как напиток объединяет людей, символизируя дружбу и единство.	
Этикет и традиция матепития:	112
ритуал подачи, общение, правила хорошего тона	
Матэ и самопознание:	114
его роль в шаманских практиках и медитации.	
Загадки и мифы:	118
легенда о вечной молодости, таинственная связь с Дьяволом, проклятье ядовитой бомбилы, тайна зеленого золота	

Йерба матэ в искусстве и культуре

Напиток в литературе и музыке:	124
упоминания матэ в южноамериканской культуре.	
Матэ как культурный символ:	131
его значение для народов Южной Америки.	
Матэ как культурное наследие:	133
связь с коренными народами, матэ в искусстве и национальной символике	
Эрнесто Че Гевара и матэ:	135
напиток революционеров	

Йерба матэ в современном мире: напиток, объединяющий планету

Глобальное распространение:	140
как индейский напиток нашел свой путь в страны за пределами Южной Америки, включая Ливан, Сирию, США и Европу.	

Символ единства:	146
как матэ стал объединяющим элементом для людей из разных культур, языков и религий.	
Матэ в эпоху глобализации:	151
о клубах матэпития, международных фестивалях и роли социальных сетей в популяризации напитка.	
Матэ в Армении:	157
новый взгляд на древнюю традицию	
Будущее йерба матэ	162
Баланс в стремительном ритме	166
современности	
 Приложения	
Словарь терминов:	172
объяснение понятий, связанных с йерба матэ.	
Рецепты и вариации матэ:	177
необычные способы приготовления с фруктами или пряностями.	
Йерба матэ в кулинарии:	182
десерты, выпечка и основные блюда	
Алкогольные коктейли на основе матэ:	185
новый взгляд на любимый напиток	
Об авторе	191





Аннотация

«Йерба матэ: напиток силы индейцев Гуарани» — это всестороннее исследование одного из самых древних напитков мира. Йерба матэ — больше, чем просто заваренные листья падуба парагвайского. Это культурное явление, ритуал и символ единства, пронесенный через века от племен Гуарани до современного глобального общества.

Книга раскрывает:



Истоки и мифы: легенды о появлении матэ среди индейцев Гуарани и его сакральное значение для коренных народов Южной Америки.



Исторический путь: как испанские колонизаторы открыли для себя этот удивительный напиток и распространили его по всему миру, включая Сирию, Иран, США и Европу.



10 ЙЕРБА МАТЭ НАПИТОК СИЛЫ ИНДИЙЦЕВ ПУАРАНИ



- ☀ Производство и технология: подробное описание процесса сбора, сушки и обработки листьев, а также разнообразие сортов — от классической до копченой и обжаренной йербы.
- ☀ Искусство матэпития: традиционные и современные способы приготовления матэ, включая холодный терере и рецепты с добавлением фруктов, трав и пряностей.
- ☀ Полезные свойства и противопоказания: научно обоснованные факты о химическом составе матэ, его влиянии на организм, поддержке нервной и сердечно-сосудистой систем, а также важные предостережения.
- ☀ Культура и философия: роль матэ в шаманских практиках, медитациях, социальных ритуалах и современном мире как символа силы, гармонии и осознанности.

Издание дополнено:

- ☀ Словарем терминов для полного погружения в матэ-культуру;
- ☀ Рецептами необычных вариаций матэ, от освежающих летних напитков до согревающих зимних чаев;

Эта книга станет идеальным гидом для всех, кто хочет узнать больше о матэ, — от новичков, только открывающих для себя этот напиток, до опытных ценителей, стремящихся глубже понять его историю и философию.

Погрузитесь в мир йерба матэ и откройте для себя древний напиток, способный подарить силу тела, ясность ума и гармонию души.





Предисловие

Йерба матэ: напиток силы и вдохновения

Йерба матэ — это больше, чем просто напиток. Это культурное наследие, символ силы и ясности, источник вдохновения для людей по всему миру. Его корни уходят глубоко в историю индейцев гуарани, для которых он был неотъемлемой частью жизни. Сегодня йерба матэ известен как напиток, который объединяет и вдохновляет.

Этот напиток богат антиоксидантами, витаминами и минералами, которые способствуют укреплению здоровья, улучшению концентрации и повышению энергии. Спортсмены ценят его за способность поддерживать выносливость, писатели и творческие люди — за ясность мысли и вдохновение, а путешественники — за возможность заря-

диться энергией в дороге. Йерба матэ легко готовить и можно пить где угодно: у костра в лесу, дома на кухне или в кругу друзей.

Пить матэ — это не просто утолить жажду, это пережить уникальный ритуал. Калабас, наполненный душистыми листьями, и бомбия — традиционные атрибуты, которые делают процесс заваривания матэ особенным. Эти элементы символизируют связь с природой и вековую традицию, передаваемую из поколения в поколение.

Йерба матэ — это напиток, который стирает границы между культурами, объединяя людей за одним калабасом. Независимо от языка, возраста или национальности, каждый, кто берет в руки бомбию, становится частью этой древней и одновременно современной традиции. Это больше, чем чай. Это ритуал, философия и образ жизни. В этой книге ты узнаешь, откуда берет свое начало этот удивительный напиток, как его готовить, как он повлиял на историю и культуру, и почему он стал таким популярным по всему миру.

Добро пожаловать
в мир йерба матэ!





Легенды о рождении йерба матэ

О происхождении йерба матэ старики рассказывают такую легенду:

Давным-давно, когда мир был молод, и духи природы ходили среди людей, в сердце бескрайних лесов жило племя гуарани. Их жизнь была простой и в полной гармонии с окружающим миром. В те времена у каждой звезды на небе, у каждого ручья, у каждого дерева был свой дух — хранитель. И одним из самых могущественных среди них был дух великого дерева Падуба, которое позже люди назовут йерба матэ.

Однажды среди густых джунглей появилась странная фигура — старик с глазами, полными мудрости, но телом, слабым и изможденным. Его путь был долг, и он искал нечто большее, чем просто покой. Он был

в поиске силы, способной вернуть ему юность души и ясность ума. Говорили, что этот старик — не простой человек, а сам дух времени, решивший испытать мир смертных.

Он пришел в племя гуарани, где его встретили с почтением и гостеприимством. Старейшины племени предложили ему пищу и кров, но старик отказался, сказав: «Я ищу не хлеб, не крышу. Я ищу напиток, который даст мне силу жить дальше и познать истину мира».

Старейшины были в замешательстве, ибо никто не знал, что предложить гостю. Тогда вперед вышла молодая девушка по имени Яри, известная своей добротой и связью с духами леса. Она сказала: «Я проведу тебя к дереву, которое скрывает секрет вечной силы».

Яри и старик отправились в самое сердце джунглей, где росло великое дерево Падуба. Его листья сверкали в лунном свете, будто покрытые росой, а от ветвей исходил тонкий аромат, вызывающий умиротворение. Старик прикоснулся к коре дерева и услышал голос: «Ты ищешь силы и мудрости? Возьми мои листья, измельчи их, облей горячей водой, и ты обрешь то, что ищешь. Но помни, сила, которую я даю, требует уважения и умеренности».

Яри помогла старику собрать листья, и они вернулись в деревню. Старик следовал ука-





заниям дерева и впервые попробовал йерба матэ. С первого глотка он ощутил, как энергия наполняет его тело, а мысли становятся ясными, как утренний рассвет. Он поблагодарил Яри и племя гуарани, сказав: «Этот напиток станет благословением для вашего народа и всех, кто придет после. Он объединит сердца и наполнит души».

Говорят, что с тех пор дерево Падуба стало священным для гуарани, а йерба матэ — их главным спутником в жизни. И каждый, кто пьет этот напиток, становится частью древней легенды, вспоминая мудрость Яри и щедрость духа леса.

Так родилась традиция матэпития, которая до сих пор связывает поколения и дарит людям силу и вдохновение. А вот другая легенда:

Во времена, когда людей на земле было еще мало, а непролазные тропические леса полнились грозными зверями, у водопадов Игуасу, чьи серебряные потоки срывались в бездну, бродили изможденные голодом мужчина и женщина. Уже много дней они тщетно пытались подстрелить сильную дичь, надеясь отыскать в новых землях пропитание. Силы покидали их, когда неожиданно они вышли на поляну, где ярко пылали костры. Над ними стояли большие бронзовые

чаны с кипящей водой, в которую с ветвей деревьев медленно падали невиданные доселе листья, точно росинки дождя.

Мужчина и женщина никогда прежде не видели огня в руках человека. Они знали лишь, что молния, ударяя в дерево, порождает пламя. Но здесь пламя было создано кем-то равным Богу, и в этих чудесных сосудах, которых люди тоже никогда не встречали, бурлила вода, словно низвергающаяся в колдовской омут струя водопада.

Испугавшись, они спрятались в густых зарослях. Ночь наполнилась жуткими криками зверей, и казалось, прошли целые века, прежде чем рассвело. Но на поляну так никто и не вернулся. Постепенно вода в котлах остывала, а костры угасали, обращаясь в мерцающие уголья, подобные далеким звездам.

Сонные, измученные голодом люди решились приблизиться к чанам. Они попробовали отвар, и тот оказался удивительно живительным. Это был матэ — напиток, дарующий силу, мудрость и храбрость. Бог Виракоча, наблюдая с небес, едва заметно улыбнулся. Он вновь подарил людям великое сокровище, с которым им надлежало обращаться заботливо и ласково...

С давних времен народы Южной Америки хранят в своей памяти бесчисленное коли-





чество легенд о рождении матэ. В каждой местности они звучат по-своему, и порой трудно найти два предания, полностью совпадающих в именах богов или героев, в описаниях лесных прогалин и таинственных ритуалов. Иногда матэ являют в образе живительного чуда, преподнесенного людям небесным созданием; иногда — как сладкий дар великого Духа Леса или морских глубин. Порой повествования наполнены волшебной поэзией ночной охоты, мерцающих углей и незримого присутствия богов.

Но стоит присмотреться к этим историям внимательнее, и за пестротой деталей и разнообразием образов отчетливо проступает единая мысль: матэ — не просто растение, которое дарует бодрость и силу. Во всех мифах он неизменно возвышается до священного символа, через который высшие силы протягивают людям руку помощи. Каждый лист, опавший в кипящую воду, каждая искорка угасающего огня, каждый глоток обжигающего напитка напоминают о том, что матэ — это подарок богов, дар, который сопровождает человечество с древнейших времен.

Он объединяет в себе мудрость предков, таинство мироздания и незримую поддержку высших сил, направляющих людей на путь гармонии и духовного раскрытия.





История матэ

от древних племен
до современности

Матэ: древнейший напиток человечества

Когда речь заходит о напитках, сопровождающих историю человечества на протяжении тысячелетий, мы чаще всего вспоминаем чай, кофе или какао. Однако есть напиток, древность которого поражает воображение: йерба матэ. Его происхождение уходит корнями в столь глубокую древность, что он по праву может считаться старейшим напитком на Земле, насчитывающим около 9 тысяч лет истории.

Старше чая, какао и кофе

Для сравнения: чай, согласно легендам, был открыт примерно 5 тысяч лет назад

китайским императором Шэнь-нуном, когда случайно опавшие в котел листья придали кипящей воде изумительный вкус. Какао историки датируют примерно 1100 годом до н.э., то есть ему чуть более 3 тысяч лет. Кофе, по преданию, был «открыт» эфиопским пастухом Калди около 850 года н.э., и его история составляет всего около тысячи лет.

Но йерба матэ, собранный с вечнозеленых кустарников рода *Ilex paraguariensis*, был освоен коренными народами Южной Америки — в первую очередь индейцами гуарани — уже в седьмом тысячелетии до нашей эры. Это не просто дата в несколько тысяч лет: это целые эпохи, за которые этот напиток стал неотъемлемой частью культуры, традиций и мировоззрения целых племен и народов.

Родина матэ

Родными землями для матэ являются районы современного Парагвая, северной Аргентины, южной Бразилии и восточных областей Боливии. Здесь, в лоне дикой природы, матэ испокон веков рос под пологом густых тропических лесов. Древние индейцы, освоившие искусство настаивать измельченные листья этого растения, почитали напиток за его бодрящее действие и способность укреплять здоровье тела и духа.





География происхождения матэ изобилует поразительной красотой и многообразием: мощные реки рассекают нетронутые просторы, прерии пестрят сочной растительностью, а грандиозные водопады — такие как величественные Игуасу — срываются с высоты, обрушивая миллиарды литров воды вниз, под своды лесов. В этой среде, наполненной силой земли и экспрессией стихий, матэ вобрал в себя дух региона и стал его символом.

Земля древних культур и живых легенд

Южная Америка — колыбель многих цивилизаций, подаривших миру легендарные памятники. В Перу возвышается Мачу-Пикчу, древний город инков, признанный новым чудом света. В этих землях были одомашнены ламы, ставшие подлинными символами континента. И тут же, совсем неподалеку, бушуют водопады Игуасу — место, где, по преданиям, индейцы гуарани заваривали матэ, считая его лучшим напитком на свете.

Здесь же стоят величественные памятники современной эпохи, среди которых и крупнейшая в мире статуя Иисуса Христа в Рио-де-Жанейро, а бурная история Латинской Америки породила культовых личностей, таких как Че Гевара. Карнавалы, кухня, музыка, танцы, богатая фауна и флора — весь

этот колорит лег в основу той самой культуры, чьим неотъемлемым элементом стал матэ.

Сокровище, пережившее тысячелетия

Огромная древность матэ не просто любопытный исторический факт — это свидетельство того, что напиток смог пережить целые эпохи, меняющиеся культуры и цивилизации. Он прошел путь от традиционного средства общения и ритуала среди коренных племен до символа южноамериканской идентичности, востребованного по сей день. Матэ пили задолго до появления письменности, первых государств и религиозных систем, которые мы привыкли считать древними.

Сегодня матэ стал интернациональным явлением. Культура его потребления распространилась далеко за пределы Южной Америки. Все больше людей открывают для себя нежный травяной вкус, бодрящее действие и непревзойденную энергетическую ценность напитка, которому более 9 тысяч лет.

Йерба матэ — это уникальное творение природы, ставшее частью истории человечества задолго до появления других известных напитков. Его корни уходят в глубину тысячелетий, и каждая чашка — это возможность прикоснуться к величию земель, породивших эту священную, живую легенду.





Древние племена гуарани и их традиции

Племя гуарани жило в тесной связи с природой, видя в каждом ее проявлении мудрость и руководство. Йерба матэ занимал особое место в их жизни. Они считали это растение подарком богов, способным укрепить дух, тело и сознание. Листья дерева использовались не только как напиток, но и в ритуалах и обрядах.

Самоназвание народа гуарани — «ава» («человек»), а всех остальных они называли буквально «не людьми». Испанцы долго не могли определиться с названием для этого народа. Первые варианты — «кариос», «чандулес», «чандрис» и «ландулес» — не прижились. Итоговым стало слово «гуарани», происходящее либо от боевого клича, либо от слова «гуарини» («война»). Таким образом, европейцы воспринимали гуарани прежде всего как воинов.

Гуарани жили небольшими кланами на окраинах лесов и у рек. Их хозяйство было простым: они выращивали маниок и маис, охотились, рыбачили, а также занимались собирательством. Для охоты использовали тяжёлые луки, способные пробивать кость обожжёнными глиняными снарядами («бодогги»). Дичь не имела шансов ускользнуть.

