

EL MATE

¿Qué es el mate? esta palabra que proviene del quichua "mati", calabacita, tiene varios significados: por empezar es el fruto de una planta, algo así como una calabacita, y que adecuadamente acondicionado (curado) sirve de recipiente para preparar "el mate cebado".

El mate se toma de diferentes maneras, de acuerdo a las tradiciones y gustos en las diferentes regiones del país agregándole a la yerba, cascarillas de naranja o hierbas que varían de región en región como por ej.: manzanilla, café, menta, etc.

LA YERBA MATE

Es un árbol que crece en las cuencas de los ríos Paraná, Uruguay y Paraguay, en una región que abarca la zona limítrofe entre los países de Argentina, Brasil y Paraguay (triple frontera). Los indígenas de esa zona, los Guaraníes, usaron este vegetal por sus propiedades alimenticias y curativas.



Hoy el uso de la Yerba mate difiere de la antigua manera de consumirla de los Guaraníes, quienes maceraban sus hojas por días y luego bebían esa preparación como un curativo para diversas enfermedades (reumáticas, intestinales, etc.) y como un elixir reconfortante que les brindaba fuerza y energía. Su consumo más difundido es la "infusión", la cual se realiza de dos maneras predominantes:

- En forma de té (conocido como mate cocido), para lo cual se cuele la Yerba mate o se usa el empaquetado comercial como los típicos saquitos en que se prepara el té.
- En forma de "mate cebado", para lo cual se necesita un mate hecho de calabaza, madera o metal; la **bombilla**, un tubo de metal o caña con perforaciones en su parte inferior que, al sumergirla en el mate con yerba, hace las veces de sorbete y colador al mismo tiempo. El mate se "ceba" (se sirve) con agua caliente, pero también existe la versión fría llamada "tereré".

El mate cebado se consume más por tradición que por sus muchas propiedades nutritivas y curativas.

Actualmente puede conseguirse en los locales y negocios de venta yerba mate de diversas marcas, con palo, sin palo, saborizada, como por ejemplo: limón, naranja, a la menta, semidulce, etc.

Propiedades

En la yerba mate, los principios activos se encuentran en las hojas, por lo que se realiza una cosecha en forma de poda, que no perjudica al árbol. Sus propiedades terapéuticas y nutritivas no dependen de un solo principio activo, sino de todo el complejo.

Según el Código Alimentario Argentino, "con la denominación de Yerba Mate o Yerba se entiende el producto formado por las hojas desecadas, ligeramente tostadas y desmenuzadas, de *Ilex paraguariensis* Saint Hilaire (Aquifoliácea) exclusivamente, mezcladas o no con fragmentos de ramas secas jóvenes, pecíolos y pedúnculos florales,

sin perjuicio de autorizar la inclusión de otras especies de igual género tan pronto como se disponga de estudios que avalen su inocuidad y sean aprobados por la Autoridad Sanitaria Nacional".

La infusión de las hojas de yerba mate presenta propiedades energizantes y tonificantes debidas al contenido de mateína, principio activo del grupo de las catequinas, estimulante del sistema nervioso central y promotor de la actividad mental, con la positiva particularidad de no interferir con los patrones normales del sueño. Brinda sensación de saciedad y posee cantidades considerables de potasio, hierro, fósforo, sodio y magnesio; también contiene diversas sustancias antioxidantes, vitaminas (A, B1, B2, C y K) y carotenos.

LO QUE HACE FALTA PARA UN TOMAR UN BUEN MATE



El mate: lo primero que hay que definir es el tipo de mate que se usará como recipiente, según dicen los que saben, el mejor es el que está hecho con una calabaza seca, pues adquiere los sabores propios de la yerba.



La yerba mate: se venden distintos tipos de yerba: con palo y sin palo, saborizadas o no y de distintas marcas, las hay en paquetes de 1/2 y 1 kilo en supermercados, almacenes y kioscos.

El agua: es muy común escuchar en una estación de servicio, en una "parada" de ómnibus de larga distancia, en los alojamientos donde uno pasa unos días, (hoteles, hosterías, posadas, casas de campo etc.) una frase que dice algo así como "... ¿podría llenar este termo con agua caliente"?..., es que el matero lleva a cuestras todo el kit, sólo falta ese último ingrediente, el agua, que se considera "a punto" unos grados anteriores a la ebullición. Si el agua hierve, el mate no sirve, porque se quema la yerba (además de por supuesto nuestras bocas).



La pava/ el termo: la pava es un recipiente metálico, con un asa por encima del orificio de llenado de agua y un pico vertedor, preparado especialmente para ser inclinado sobre el mate y poderlo cebar correctamente.

Con el objetivo de que el agua dure más tiempo caliente se la puede traspasar a un recipiente térmico o "termo", con lo cual nos aseguramos que la temperatura del agua va a estar en su punto justo de principio a fin.



La bombilla: su función es la de sorber el agua desde el mate. La mayor parte de ellas están confeccionadas en metal, aunque también puede ser de caña, no es lo más común. Las más comunes son de aluminio, pudiendo ser también de plata o alpaca, simples o con incrustaciones de otros metales nobles. Respecto a su forma las hay rectas o con formas curvas de distintos diseños, y mide aproximadamente 20cm. El lado inferior es una especie de "media esfera" hueca con pequeños agujeros para que filtre el agua; la superior es como un sorbete achatado.

Un buen cebador: cualquier persona puede servir o hacer un mate pero no es fácil encontrar buenos cebadores de mate.

Cebiar no es simplemente servir o verter agua caliente al mate sino mantener el mate en condiciones agradables para ser tomado.

Ese trabajo, en la época de la colonia, estaba reservado para sirvientes especializados: las cebadoras de mate.

En la actualidad, entre los gauchos y arrieros o entre un grupo de amigos, sea en un taller mecánico, una oficina o un banco, siempre hay alguien que se especializa en hacerlo.

Preparación y cebado del Mate

- Ponga agua a calentar y retírela antes de que entre en ebullición (en lo posible, póngala en un termo para que no pierda la temperatura).
- Llene 3/4 parte del mate con yerba.
- Tape el mate con la mano, delo vuelta, golpée suavemente la base - para que el polvillo de la yerba quede en la superficie.
- Incline el mate unos 45 grados, e introduzca la bombilla hasta el final.
- Si se desea tomarlo dulce, añada una cucharadita de azúcar dejándola caer sobre el extremo de la bombilla.
- Luego vierta el agua suavemente hasta que alcance el borde del mate (después de unos segundos, el agua será absorbida por la yerba y bajará su nivel)
- Vuelva a verter más agua hasta que llegue nuevamente al tope.
- Tome el primer mate, volver a cebar y convide al invitado y si está solo, entonces tómesele usted.

Gracias: ¡Gracias! es la palabra indicadora de que se ha satisfecho el deseo de tomar mate, pero al mismo tiempo refleja el reconocimiento del matero hacia el cebador por eso nunca debe decirse simplemente "no quiero más".