

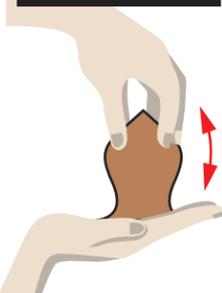
Cómo hacer un buen mate argentino

En la Argentina, el mate es infusión nacional, orgullo y tradición que se comparte. Descubrí los secretos para que salga rico y rendidor.

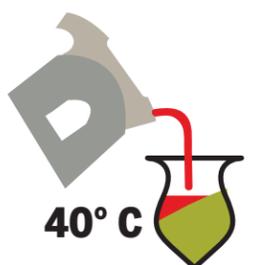
PASO A PASO



1
Cargar el mate con 3/4 partes de yerba mate.



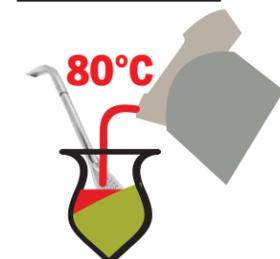
2
Sacudir el mate con energía, tapándolo con la mano unos segundos para integrar bien los componentes de la mezcla.



3
Verter un poco de agua tibia en el hueco que se formó y dejar reposar unos segundos para que la yerba mate libere gradualmente sus compuestos bioactivos.



4
Colocar la bombilla en el área humedecida, recostarla sobre la pared del mate para que quede bien firme.



5
Verter el agua caliente cerca de la bombilla, evitando humedecer la parte seca de la yerba mate llamada "montañita".

Bombilla

Las más duraderas son de alpaca. Las de acero inoxidable son las más utilizadas.



Curvas o rectas

Las bombillas curvas son las más cómodas a la hora de tomar.

No moverla

Es recomendable no hacerlo para mantener la "montañita" o parte seca de la preparación.

Yerba mate con palo

Es la más consumida por los argentinos. Los paquetes tienen que tener al menos 65% de hojas desecadas, rotas o pulverizadas y no más de 35% de palos. (Código Alimentario Argentino)

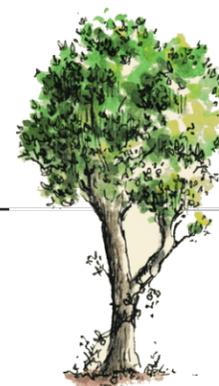
Calabaza o Porongo

Es el recipiente más utilizado. Evoca el ritual de los Guaranés.



Los primeros materos

Fueron los Guaranés, pueblo nativo de la Selva Paranaense. Descubrieron que las hojas del árbol generaban bienestar y energía.



El árbol de la yerba mate

1° Cosecha
3 - 4 años

16 a 18 mts.

En la Selva Paranaense.



En cultivo
2 a 3 mts.

Las hojas

Contienen compuestos bioactivos que son beneficiosos para la salud.



Saponinas
Metilxantinas
Polifenoles



Las semillas

Sirven de alimento a las aves, quienes actúan como dispersoras.

Zona Productora

En Argentina se cultiva en Misiones y noreste de Corrientes.



Prospera en suelos rojos profundos, con clima subtropical sin estación seca.



@INYMARG



www.inym.org.ar