



CEBADOS

[Mates](#) | [Yerba](#) | [Tutorial](#) | [Beneficios y contras](#)



¿Que es el mate?

Es una infusión popular en América del Sur, especialmente en Argentina, Uruguay y Paraguay. La cual se prepara con hojas de yerba mate y se consume caliente a través de una bombilla. Es una bebida social y culturalmente importante en la región.

El origen:

Surge en la cultura de los pueblos indígenas guaraníes los cuales consumían la infusión de yerba mate mucho antes de la llegada de los colonizadores europeos. La práctica de preparar y consumir mate se extendió luego a otras poblaciones indígenas y eventualmente fue adoptada por los colonizadores españoles y portugueses. A lo largo del tiempo, el mate se ha convertido en una parte integral de la cultura y la identidad de muchas regiones de América del Sur.



CEBADOS

[Mates](#) | [Yerba](#) | [Tutorial](#) | [Beneficios y contras](#)

¿Que es el mate?

Es una infusión popular en América del Sur, especialmente en Argentina, Uruguay y Paraguay. La cual se prepara con hojas de yerba mate y se consume caliente a través de una bombilla. Es una bebida social y culturalmente importante en la región.



El origen:

Surge en la cultura de los pueblos indígenas guaraníes los cuales consumían la infusión de yerba mate mucho antes de la llegada de los colonizadores europeos. La práctica de preparar y consumir mate se extendió luego a otras poblaciones indígenas y eventualmente fue adoptada por los colonizadores españoles y portugueses. A lo largo del tiempo, el mate se ha convertido en una parte integral de la cultura y la identidad de muchas regiones de América del Sur.





Mates

[Home](#) | [Yerba](#) | [Tutorial](#) | [Beneficios y contras](#)



Porongo o calabaza:

Es el estilo de mate que más se utiliza, debido a que con la calabaza, son más ricos y tienen un mejor sabor, además poseen una gran variedad de formas y tamaños. La única desventaja, es que si no lo mantenemos limpios y secos una vez que terminamos de tomar, puede quedar humedad y con el tiempo aparecen hongos.



De madera:

Estos mates son elegidos principalmente porque aportan el aroma propio del árbol, que pueden ser aromas a rosas y cítricos. La desventaja que tiene es que pueden rajarse ante cambios de temperatura y es importante que sean de maderas duras o semiduras y no muy aromáticas, que puedan invadir de manera agresiva el sabor de los mates.



De metal:

Son muy duraderos, ya que el metal es muy resistente a los golpes y caídas, como también a la corrosión y óxido, además no necesitan ser curados. La desventaja de los mates de metal es que el calor del agua puede aumentar la temperatura del metal y dificultar el cebado y si son de boca angosta, la yerba se moja muy rápido y los mates pierden sabor.



De vidrio, cerámica o porcelana:

El material de su interior es neutro e inorgánico, por lo que el mate no afecta el sabor de la yerba y es menos probable que junte hongos o bacterias. Lo malo de este tipo de mate es que son frágiles y muy sensibles a los cambios bruscos de temperatura.



De pomelo:

Es el más eco-amigable que existe, solamente hay que vaciar el interior de un pomelo y rellenarlo con yerba mate. Es una muy buena idea para aprovechar la vitamina C que aporta esta fruta y las cualidades antioxidantes del mate. La desventaja es que solo dura una ronda de mates.



De silicona:

Son los más modernos, son fáciles de limpiar y su principal ventaja es que no fijan bacterias ni sabores; conservan el calor, son irrompibles y de vaciado super fácil. El problema de estos mates es que al ser blandos y flexibles, a veces se vuelcan y se producen accidentes.



Mates

[Home](#) | [Yerba](#) | [Tutorial](#) | [Beneficios y contras](#)

Porongo o calabaza:

Es el estilo de mate que más se utiliza, debido a que con la calabaza, son más ricos y tienen un mejor sabor, además poseen una gran variedad de formas y tamaños. La única desventaja, es que si no lo mantenemos limpios y secos una vez que terminamos de tomar, puede quedar humedad y con el tiempo aparecen hongos.

De madera:

Estos mates son elegidos principalmente porque aportan el aroma propio del árbol, que pueden ser aromas a rosas y cítricos. La desventaja que tiene es que pueden rajarse ante cambios de temperatura y es importante que sean de maderas duras o semiduras y no muy aromáticas, que puedan invadir de manera agresiva el sabor de los mates.



De metal:

Son muy duraderos, ya que el metal es muy resistente a los golpes y caídas, como también a la corrosión y óxido, además no necesitan ser curados. La desventaja de los mates de metal es que el calor del agua puede aumentar la temperatura del metal y dificultar el cebado y si son de boca angosta, la yerba se moja muy rápido y los mates pierden sabor.

De vidrio, cerámica o porcelana:

El material de su interior es neutro e inorgánico, por lo que el mate no afecta el sabor de la yerba y es menos probable que junte hongos o bacterias. Lo malo de este tipo de mate es que son frágiles y muy sensibles a los cambios bruscos de temperatura.



De pomelo:

Es el más eco-amigable que existe, solamente hay que vaciar el interior de un pomelo y rellenarlo con yerba mate. Es una muy buena idea para aprovechar la vitamina C que aporta esta fruta y las cualidades antioxidantes del mate. La desventaja es que solo dura una ronda de mates.

De silicona:

Son los más modernos, son fáciles de limpiar y su principal ventaja es que no fijan bacterias ni sabores; conservan el calor, son irrompibles y de vaciado super fácil. El problema de estos mates es que al ser blandos y flexibles, a veces se vuelcan y se producen accidentes.





Yerba

[Home](#) | [Mates](#) | [Tutorial](#) | [Beneficios y contras](#)

Que tener en cuenta a la hora de elegir la yerba para nuestro mate

Cuando tomamos un mate, el tiempo de estacionamiento y las proporciones de hoja, palo y polvo. Estos factores van a influir en el sabor, intensidad y duración del mate. Además cada marca de yerba elabora sus proporciones de hoja, palo y polvo, por ende todas las marcas tendrán una particularidad diferente

Yerba con palo:

Este tipo de yerba es la ideal para disfrutar de un mate suave, debido a que posee un 70% de hojas secas y trituradas y un 30% de palo.

Yerba sin palo:

Para los que gustan de un mate más fuerte, duradero y de sabor intenso, la opción es utilizar la yerba sin palo.

Yerba compuesta:

Contiene hierbas naturales, las cuales se mezclan con las propiedades de la yerba, pueden ser hierbas digestivas, relajantes o de bienestar.

Yerba saborizada:

Este estilo es para los que no les gusta el mate amargo, pueden encontrar yerbas hechas de esencias naturales que pueden ir de sabores cítricos a exóticos

Yerba para tereré:

Tiene una molienda mas gruesa y contiene menor cantidad de polvo para que la bombilla no se tape con el la infusión fría que utilicemos

Yerba Barbacué:

Es sometida a un proceso de tostado con leñas para que obtenga un sabor ahumado, "Barbacué" significa tostado en guaraní

Yerba orgánica:

Esta hecha para el cuidado del medio ambiente, desde la siembra hasta la cosecha, además se evita usar agroquímicos.



Yerba

[Home](#) | [Mates](#) | [Tutorial](#) | [Beneficios y contras](#)

Que tener en cuenta a la hora de elegir la yerba para nuestro mate:

Cuando tomamos un mate, el tiempo de estacionamiento y las proporciones de hoja, palo y polvo. Estos factores van a influir en el sabor, intensidad y duración del mate. Además cada marca de yerba elabora sus proporciones de hoja, palo y polvo, por ende todas las marcas tendrán una particularidad diferente.

Yerba con palo:

Este tipo de yerba es la ideal para disfrutar de un mate suave, debido a que posee un 70% de hojas secas y trituradas y un 30% de palo.

Yerba sin palo:

Para los que gustan de un mate más fuerte, duradero y de sabor intenso, la opción es utilizar la yerba sin palo.

Yerba compuesta:

Contiene hierbas naturales, las cuales se mezclan con las propiedades de la yerba, pueden ser hierbas digestivas, relajantes o de bienestar.

Yerba saborizada:

Este estilo es para los que no les gusta el mate amargo, pueden encontrar yerbas hechas de esencias naturales que pueden ir de sabores cítricos a exóticos

Yerba para tereré:

Tiene una molienda mas gruesa y contiene menor cantidad de polvo para que la bombilla no se tape con el la infusión fría que utilizemos

Yerba Barbacué:

Es sometida a un proceso de tostado con leñas para que obtenga un sabor ahumado, "Barbacué" significa tostado en guaraní

Yerba orgánica:

Esta hecha para el cuidado del medio ambiente, desde la siembra hasta la cosecha, además se evita usar agroquímicos.





Tutorial

[Home](#) | [Mates](#) | [Yerba](#) | [Beneficios y contras](#)

Paso a paso de como preparar un buen mate, con sabor, duradero y estético:

1- Lo primero que tenemos que hacer es poner el agua a calentar hasta que llegue a estar entre los 70° y los 80° y para mantenerla a esa temperatura lo ideal es que la pongamos en un termo. Es importante que el agua no hierva porque puede quemar la yerba y quitarle el sabor, además de quemarnos a nosotros cuando la tomemos.

2- En lo que el agua se calienta tenemos que llenar nuestro mate con nuestra yerba preferida y poner aproximadamente 2/3 del mate

3- Luego pondremos nuestra mano tapando el mate y lo agitamos para sacarle el polvo.

4- Cuando ya le hayamos sacado el polvoladeamos toda la yerba para un mismo lado y vertemos agua en el hueco, la cual dejaremos reposar 5 minutos.

5- Una vez pasen los minutos con nuestra bombilla empujaremos toda la yerba mojada hacia la que está seca dejando mitad del mate nuevamente con un hueco.



6- Ahí pondremos nuestra bombilla y comenzaremos a cegar, lo ideal es siempre tirar el agua en el mismo lugar para evitar que el mate se lave y con el pasar de las rondas iremos cebando sacando poco a poco parte de la montaña para mantener una cebada extensa con buen sabor.

7- Este punto no es obligatorio, pero cada persona tiene sus gustos y se le puede agregar azúcar o yuyos para conseguir un sabor distinto.



Tutorial

[Home](#) | [Mates](#) | [Yerba](#) | [Beneficios y contras](#)

Paso a paso de como preparar un buen mate, con sabor, duradero y estético:

1- Lo primero que tenemos que hacer es poner el agua a calentar hasta que llegue a estar entre los 70° y los 80° y para mantenerla a esa temperatura lo ideal es que la pongamos en un termo. Es importante que el agua no hierva porque puede quemar la yerba y quitarle el sabor, además de quemarnos a nosotros cuando la tomemos.

2- En lo que el agua se calienta tenemos que llenar nuestro mate con nuestra yerba preferida y poner aproximadamente 2/3 del mate

3- Luego pondremos nuestra mano tapando el mate y lo agitamos para sacarle el polvo.

4- Cuando ya le hayamos sacado el polvoladeamos toda la yerba para un mismo lado y vertemos agua en el hueco, la cual dejaremos reposar 5 minutos.

5- Una vez pasen los minutos con nuestra bombilla empujaremos toda la yerba mojada hacia la que está seca dejando mitad del mate nuevamente con un hueco.



6- Ahí pondremos nuestra bombilla y comenzaremos a cear, lo ideal es siempre tirar el agua en el mismo lugar para evitar que el mate se lave y con el pasar de las rondas iremos cebando sacando poco a poco parte de la montaña para mantener una cebada extensa con buen sabor.

7- Este punto no es obligatorio, pero cada persona tiene sus gustos y se le puede agregar azúcar o yuyos para conseguir un sabor distinto.





Beneficios y contras del mate

[Home](#) | [Mates](#) | [Yerba](#) | [Tutorial](#)

Propiedades del mate:

La yerba mate contiene, alcaloides - xantinas, teofilina, cafeína, teobromina, polifenoles, saponinas, taninos y ácidos ursólicos.

Beneficios:

Se destaca por ser un estimulante natural, contiene antioxidantes, también posee nutrientes esenciales, ayuda a tener una mejor salud cardiovascular, una mejor salud digestiva y a la pérdida de peso, además de propiedades antiinflamatorias y estimulación del sistema inmunológico.

Desventajas:

Debe ser consumida con moderación, debido a que posee cafeína y en exceso puede llegar a tener efectos secundarios tales como, nerviosismo, insomnio, o irritabilidad, también en caso de estar tomando algún medicamento puede llegar a cortar el efecto del mismo y por último puede llegar a afectar tu salud gastrointestinal, con malestar estomacal, acidez o problemas digestivos.



09:52 AM



Beneficios y contras del mate

[Home](#) | [Mates](#) | [Yerba](#) | [Tutorial](#)

Propiedades del mate:

La yerba mate contiene, alcaloides - xantinas, teofilina, cafeína, teobromina, polifenoles, saponinas, taninos y ácidos ursólicos.

Beneficios:

Se destaca por ser un estimulante natural, contiene antioxidantes, también posee nutrientes esenciales, ayuda a tener una mejor salud cardiovascular, una mejor salud digestiva y a la pérdida de peso, además de propiedades antiinflamatorias y estimulación del sistema inmunológico.

Desventajas:

Debe ser consumida con moderación, debido a que posee cafeína y en exceso puede llegar a tener efectos secundarios tales como, nerviosismo, insomnio, o irritabilidad, también en caso de estar tomando algún medicamento puede llegar a cortar el efecto del mismo y por último puede llegar a afectar tu salud gastrointestinal, con malestar estomacal, acidez o problemas digestivos.

