

ESTILO DE VIDA

pequeñas y grandes cosas de la vida!

EL POPULAR • Olavarría, jueves 2 de diciembre de 2021

El mate, compañero leal todo el año

Desde el 2015 y por la ley 27.117, el 30 de noviembre se conmemora el Día Nacional del Mate en homenaje al nacimiento del caudillo Andrés Guacurarí. Hay quienes lo prefieren dulce, otros amargo y en diferentes momentos del día. Lo cierto es que en cualquier ocasión el mate nos ayuda a atravesar todo de otra manera. Y la mayoría, lo consumimos.

La Ley 27.117 estableció al 30 de noviembre como el Día Nacional del Mate por el nacimiento de Andrés Guacurarí y Artigas.

Según la declaración de esta fecha, el objetivo principal es promover el reconocimiento permanente de las costumbres argentinas. Andrés Gua-

curarí y Artigas, conocido como Comandante Andresito por quien se conmemoró el 30 de noviembre, fue un militar y caudillo guaraní misionero.

El mate es un consumo diario de los argentinos que lo prefieren en diferentes versiones según el momento del día, la compañía, la tarea que estén realizando o la estación del año. En las charlas más profundas, en las risas, en el amor y la soledad, el mate está.

EN NÚMEROS

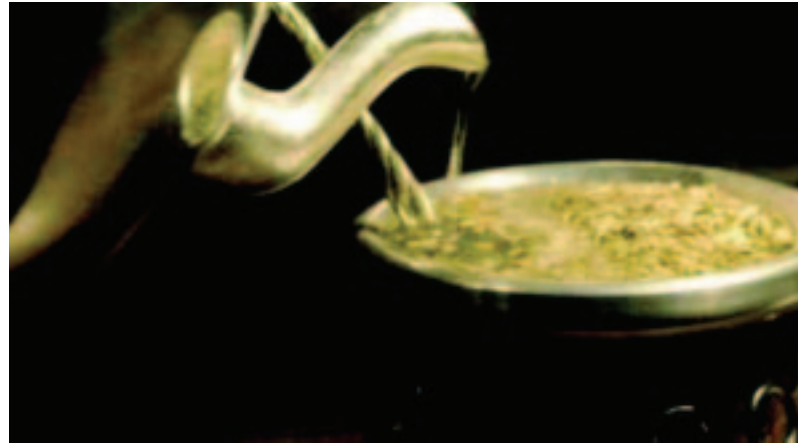
La yerba mate tiene su origen en el río Paraná, en países como Paraguay y Uruguay. Su consumo se originó en la época prehispánica por la comunidad guaraní principalmente. A continuación, diez datos curiosos sobre la yerba mate.

Según los datos del Instituto Nacional de la Yerba Mate (INYM), esta bebida es consumida en un 98% de las casas de la Argentina. Anualmente se consumen 256 millones de kilos de yerba mate, considerando un consumo anual per cápita de unos 6,4 kilos, según el INYM.

En cuanto a las provincias, Corrientes y Misiones son las principales en producir la yerba mate, exportando a otros países.

El Instituto sostiene que en promedio se producen alrededor de 260 millones de toneladas de yerba mate por año. De este número, el 75% es yerba tradicional, el 20% es saborizada y el 5% son productos derivados como el mate cocido.

En el Noroeste del país, se estima que un 70% de las personas eligen consumirlo en su formato de tereré debido a las altas temperaturas.



Lo cierto es que se puede ingerir de diversos modos y que tiene muchísimas propiedades positivas.

Los beneficios

El Instituto Nacional de la Yerba

Mate expresó que “su consumo, bajo la forma de mate tradicional, aporta al organismo gran cantidad de polifenoles, vitaminas del complejo B, potasio, magnesio y xantinas. Los polifenoles actúan como un poderoso

so antioxidante, que ayudan a aumentar las defensas y a disminuir el envejecimiento celular”.

Además, “las vitaminas del complejo B ayudan al cuerpo a aprovechar mejor la energía de los alimentos ingeridos. El potasio y el magnesio son sustancias indispensables para el correcto funcionamiento del corazón y las xantinas (cafeína, teobromina) son compuestos que estimulan el sistema nervioso central; es decir, apuntalan al esfuerzo físico e intelectual”, subrayó.

La yerba mate, según recomienda la naturópata, Carolina Fuentes, se debe consumir tres veces al día, de un litro y medio a dos. Sin embargo, no se recomienda después de las 20 horas, porque tiene un efecto diurético que podría trastornar el sueño.

Las alternativas en yerbas diferentes

En Almacén Saludable (Independencia y Colón), hay un mundo por descubrir. Allí su propietaria, Mariana Alberdi, nos recomendó diferentes ingredientes y mezclas para nuestra infusión preferida: el mate. “El mate nos genera momentos de felicidad y placer. Ahora se comparte pero en mates individuales. Todos somos fans del mate”, señaló y agregó que en su local “vendemos variedad de yerbas orgánicas, yerbas que no pasan por ningún proceso ni agroquímicos desde su plantación hasta el envasado. Es bien natural”. Estas opciones se eligen “para no tener efectos digestivos”.

Muchas personas prefieren tomar en el mate “una mezcla con hierbas que hay montones. Llevan manzanilla, cedrón, poleo, melisa. Esta última brinda relajación como el tilo”.

También se le pone pimienta al agua “porque es antioxidante”, informó y recomendó la cúrcuma también. Para dar sabor “se puede poner coco en escamas, jengibre, ralladura de cítricos o



bien seleccionar los que ya vienen envasados con su mix correspondiente”.

Si bien muchos los llevan para consumo personal, también se usan para regalar al igual que los blends que

vienen saborizados con eucalipto, menta, flores, lavanda, café.

Por último Mariana nos repasó algunos beneficios del mate, “es antioxidante, baja el colesterol, ayuda a los huesos

y reduce la posibilidad de diabetes tipo 2. También nos brinda saciedad”.

Almacén Saludable atiende de lunes a viernes de 9 a 18 y los sábados por la mañana.

Tips para la hora de lavar el mate

Tratar de usar mates de metal o cerámica, que no sean ni estén recubiertos en materiales porosos, para que sean fácilmente lavables.

Se recomienda lavar el mate inmediatamente después de cada uso. El Instituto Nacional de la Yerba Mate recomienda lo siguiente con respecto a la limpieza del mate:

El raspado de residuos sólidos, lavado con detergente, enjuague, desinfección con lavandina o agua caliente y secado al aire de todos los elementos después de cada uso, es de fundamental importancia para prevenir el contagio del COVID19.

Al terminar de tomar, tirar la yerba y enjuagar el mate, escurrir y dejar secar boca arriba. Es una equivocación habitual dejar el mate dado vuelta, pues impedimos que se seque bien y así propiciamos la formación de hongos.



¿Qué tipo de mate prefieren los argentinos?

De madera, vidrio, cerámica, porongo o calabaza y hasta silicona. En el mundo del mate cada vez hay más opciones para elegir.

Para saber qué variante prefieren los mates argentinos se hizo una encuesta en nuestras redes sociales y el resultado fue contundente: más del 60% prefiere cebar en mates de calabaza.

Cada material aporta algo a la experiencia de disfrutar de un buen mate.

En Facebook: En el grupo “El mate, pasión Argentina”, de las 226 personas que votaron, 141 eligieron el mate de calabaza, una abrumadora mayoría.

¿Los motivos? “Porque le da un sabor especial al mate”, “porque es el verdadero mate”, “porque le da más gusto al mate” expresaron los usuarios.



La historia clave de Andresito Guacurarí

Andrés Guacurarí y Artigas nació el 30 de noviembre de 1778 en Santo Tomé, Corrientes. Perteneciente a una familia de origen guaraní, Guacurarí fue quien gobernó la entonces denominada Provincia Grande de las Misiones entre 1815 y 1819.

Participó como general de la Banda Oriental junto a José Gervasio Artigas, quien luego le daría su apellido ya que lo consideraba como un hijo adoptivo. Guacurarí se destacó como soldado en la Milicia Guaraní-Misionera del Ejército de Manuel Belgrano y en el Ejército de José Artigas, luchando por la independencia del país.

Su trabajo se basaba en defender el territorio argentino y luchar por los principios federalistas impulsados por Artigas. Guacurarí fue quien fomentó la producción y comercialización de la yerba mate, procurando preservar las tradiciones autóctonas ante posibles invasiones extranjeras. (La Nación).



Andresito, el héroe de Misiones.

Participá en la consigna del día y ganá importantes premios

Lunes a viernes de 9 a 13 hs.

Equipo: YANELA ALVES • BELEN CARDOZO
DAMIAN DUMERAUF • RAMIRO MARQUES

Mejor de Mañana
 @Mejor de Mañana
 2284 565065

Estilo de Vida

Todos los jueves con tu diario EL POPULAR