



Mate (infusión)

El **mate** (en guaraní: *ka'ay*) es una infusión a base de hojas de yerba mate (*Ilex paraguariensis*),² planta originaria de las cuencas de los ríos Paraguay y Paraná, en Sudamérica.³ La yerba mate está formada por hojas que son secadas, cortadas y molidas, que tienen sabor amargo debido a los taninos que contienen. Comúnmente se toma amargo, aunque también puede endulzarse con azúcar, estevia u otros endulzantes no calóricos. Al agregar agua a la infusión se genera espuma debido a los glucósidos que la yerba mate contiene.

Es consumido en América desde la época prehispánica por algunas etnias de origen tupí-guaraní, como los avá, los mbyá y los kaiowa, y también, en menor medida, por otras etnias que realizaban comercio con ellos, como los ñandevá, los taluhets (pampas antiguos) y los qom (tobas). Asimismo, fue adoptado rápidamente por los colonizadores españoles y quedó como parte del acervo cultural principalmente en Paraguay, Argentina, Uruguay, Chile, Bolivia, y Sur de Brasil. A su vez, es consumido en Siria gracias a migrantes sirios en Argentina que llevaron el producto a su país natal y el Líbano.^{4 5}

Se estima que los niveles de la cafeína de una porción de mate rondan el 30 % de los de una porción de café. Anteriormente, se pensaba que tenía un energizante similar pero no igual, al que se llamaba «mateína».^{6 7} Además, se le suma un efecto diurético, que es compensado por el alto consumo de agua que se realiza cuando se «matea», resultando así una infusión digestiva, depuradora y —al poseer antioxidantes— preservadora del organismo. Como las otras infusiones mencionadas, el mate tiene cierta acidez, razón por la que muchas veces se le añaden —en escasas proporciones— otras hierbas (digestivas, reguladoras de la función hepática, sedantes, etc.) que logran neutralizar la acidez como también compensar el ligero efecto estimulante de la cafeína.⁸

El país con el mayor consumo total de mate en el mundo es Brasil, aunque solo el 20 % de su población lo consume. En cambio, Paraguay, Argentina y Uruguay destacan por tener un mayor porcentaje de consumidores de mate en relación con su población total.⁹

Accesorios

Tradicionalmente, se bebe caliente mediante un sorbete denominado bombilla colocado en un pequeño recipiente, que es denominado —según la zona— «mate», «cuia», «porongo» o «guampa», que contiene la infusión.¹⁰

Mate



Yerba servida en un tradicional mate de calabaza y con una bombilla

Valor nutricional por cada 100 g de infusión

Energía 0 kcal 0 kJ

<u>Carbohidratos</u>	1.23 g
<u>Grasas</u>	0 mg
<u>Proteínas</u>	0.29 g
<u>Cafeína</u>	358 mg ¹
<u>Tiamina (vit. B₁)</u>	0.04 mg (3%)
<u>Riboflavina (vit. B₂)</u>	0.07 mg (5%)
<u>Hierro</u>	0.36 mg (3%)
<u>Magnesio</u>	37.05 mg (10%)
<u>Potasio</u>	109.5 mg (2%)
<u>Sodio</u>	12.18 mg (1%)
<u>% de la cantidad diaria recomendada para adultos.</u>	

Fuente: Andinia.com (<http://www.andinia.com/a23100.shtml>)

Por lo común, se distingue al recipiente llamado «porongo» del llamado «mate» por ser el primero de mayores dimensiones y de boca ancha. Aunque se obtienen normalmente del porongo (*Lagenaria siceraria*), una cucurbitácea cuyo fruto tiene una corteza fuerte y leñosa apta para ser usada como recipiente, desde tiempos virreinales se han realizado mates de plata, cuerno vacuno (guampa), porcelana, vidrio, madera (en general quebracho o palo santo) o pezuña de toro labrada.

Nombre científico

El nombre científico es *Ilex paraguariensis*. *Ilex* es un género de plantas con unas 400 especies aceptadas, y *paraguariensis* debido a la entonces llamada Provincia Paraguaria.¹¹ Es decir, se denominó así a la yerba mate debido a la región donde naturalmente crecía y se consumía esta infusión, esto era en la zona de las Misiones jesuíticas guaraníes, las cuales se ubicaban en la antigua Provincia Paraguaria.¹¹

Etimología

Al llegar los ibéricos a Sudamérica, notaron que algunas etnias practicaban el ritual de juntarse a beber una infusión que los avá llamaban «kaay», siendo «ka'á» 'hierba', e «y» 'agua'.¹²

La expresión «mate» nace del vocablo quechua «matí», que significa calabaza (el recipiente para beber mate suele ser hecho de calabaza). El mismo se tomaba a través de una cañita denominada «tacuarí», en cuyo extremo se colocaba una semilla ahuecada que hacía las veces de filtro.

También, se lo ha llamado «té del Paraguay»¹³ u «oro verde», por el alto valor que tuvo sobre todo en tiempos virreinales.¹⁴ Por extensión, los conquistadores denominaron de esta manera a la infusión elaborada a partir de la yerba (*Ílex paraguariensis*).

En portugués se lo llama *chimarrão* ('cimarrón', 'salvaje'), aunque especialmente en el sur de Brasil también se utiliza la palabra «mate».

Historia

Los antiguos pueblos guaraníes fueron los pioneros en consumir de diversas formas las hojas de yerba mate, bebiéndola con agua e incluso mascándolas. Los conquistadores españoles hicieron los primeros registros escritos de su consumo en el actual Paraguay en el siglo XVI.¹⁵ Los mismos jesuitas elogiaron los efectos de la yerba, ya que daba un cierto vigor al que ingería la infusión, y calmaba la sed mejor que el agua pura. El padre Pedro de Montenegro (1663-1728), naturalista, declaró:

«Socorrió Dios con esta medicina a esta pobre tierra por ser más conducente a ella que el chocolate, y vino a sus naturales habitantes así como lo es el cacao en el Oriente, porque estas tierras muy calientes y húmedas causan graves relajaciones



Mate amargo cebado con montañita de yerba seca y agua caliente a aproximadamente 80 °C.

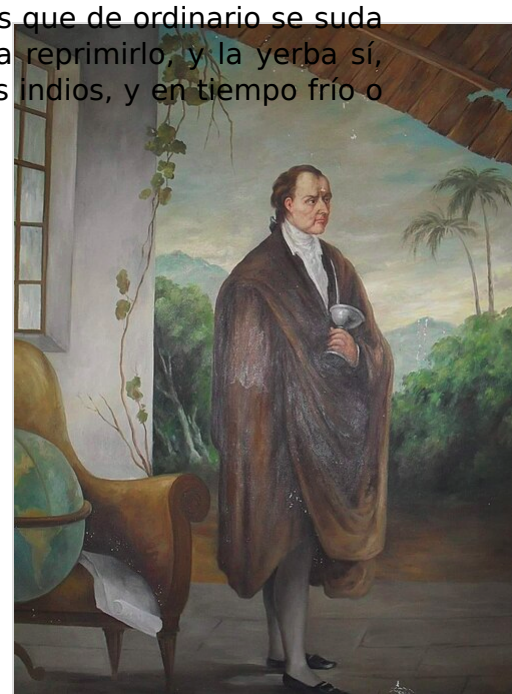


Mate sin montañita de yerba seca recién cebado.



Esperando que se hinche la yerba.

de miembros, por la grave aspersión de los poros, y vemos que de ordinario se suda con exceso, y no es remedio el vino ni cosas cálidas para reprimirlo, y la yerba sí, tomada en tiempo de calor con agua fría, como la usan los indios, y en tiempo frío o templado con agua caliente o templada...»¹⁶



Gaspar Rodríguez de Francia, dictador del Paraguay, tomando mate (ca. 1820)

Los ibéricos que veían a los indígenas tomarlo, llamaban al mate «hierba del demonio» por desconocer la práctica y sus efectos.^{nota 1} Sostenían además que era una bebida de haraganes, ya que los nativos dedicaban varias horas del día a esta práctica. Sin embargo otros cronistas, como Acarete du Biscay, consideraban que esa yerba era muy útil para los trabajadores en las minas de Perú, asegurando que «sin esa yerba (con la cual preparan una bebida refrescante, con agua y azúcar, que debe beberse tibia) los habitantes del Perú, salvajes y otros, especialmente los que trabajan en las minas, no podrían subsistir, porque el suelo está lleno de vetas minerales y los vapores que se desprenden los sofocarían y nada sino ese brebaje puede restaurarlos, ya que los hace revivir y los devuelve a su antiguo vigor».¹⁷

Algunos cronistas españoles relatan en sus diarios que los nativos llevaban, junto a las armas, unas pequeñas bolsas de cuero (guayacas) en las que guardaban hojas de yerba mate triturada y tostada que masticaban o colocaban en una calabaza con agua y sorbían, usando sus dientes como filtro o por medio de un canuto de caña. Según ellos, lejos de aflojarlos, estas hojas les daban mayor resistencia para las largas marchas o para realizar las labores diarias.¹⁸
¹⁹

El mate se originó como un rito de los *avá* en el territorio que hoy ocupa parte de Paraguay, el noreste argentino y el sur de Brasil. Ellos sepultaban los restos de sus seres queridos y en ese mismo lugar plantaban yerba mate, y luego de que la planta crecía, la cosechaban, preparaban la infusión y la tomaban «en rueda» con sus familias. Realizaban estos ritos porque creían que de esa manera el espíritu de sus seres allí enterrados crecería en la planta de yerba mate y pasaría a través del mate a su cuerpo para permanecer junto a ellos. También junto a la hierba solían plantar diferentes vegetales, ya que creían que esto favorecería el crecimiento de la planta.²⁰

Los mates más antiguos

Para conocer los primeros momentos en la historia del mate como infusión de la yerba *Ilex paraguariensis*, hay que remitirse a la historia de la ciudad de Santa Fe. Los primeros utensilios y los más antiguos conocidos se encuentran en esta ciudad y fueron excavados en el sitio arqueológico de Santa Fe la vieja. Mucho antes de que se usaran los utensilios que hoy conocemos, los indígenas bebían la infusión en forma de té, agregándole agua caliente o fría a la yerba mate. El recipiente utilizado era el bernegal, hecho con una calabaza grande (*Cucurbita moschata*) cortada por el medio, mientras con el labio superior se impedía que la yerba pase a la boca sorbiéndola entre los dientes: «Ellos beben el agua entre los dientes delanteros como por un chupador», decía Florián Paucke. Los españoles luego introdujeron el uso de una suerte de cuchara de metal llamada «apartador», con el cual detenían la yerba molida mientras sorbían el té. Con el paso del tiempo, el bernegal de calabaza sería reemplazado por vasijas de arcilla cocida con la misma forma de la media calabaza. En las excavaciones llevadas a cabo en el sitio arqueológico de Cayastá se encontraron restos de bernegales de arcilla con decorados, tal como los elaborados en la Santa Fe virreinal. Estos utensilios pueden ser considerados los más antiguos



Soldados de la playa oriental del plata tomando mate, Ferrario Bonatti (1821).

antecesores conocidos de los mates que hoy se utilizan para la infusión de *Ilex paraguariensis*. Posteriormente, entre ciertas clases sociales dentro del ambiente urbano, se introduce el uso del mate o calabaza pequeña (*Lagenaria siceraria*), utilizada junto a la bombilla, consistente en un «un cañito de madera o alguna caña» según revela Dobrizoffer.²¹

La llegada del mate a Europa

La historia de la yerba mate y su reafirmación en la cultura popular como alimento nativo tuvo a la ciudad de Santa Fe como una de las protagonistas principales. Esto se debe a que el 31 de diciembre de 1662, a solicitud de Santa Fe y de Asunción, se establece como puerto preciso a Santa Fe, obligando a las embarcaciones del Paraguay que cumplieran su registro en esa ciudad, «siendo una de sus causas principales del pedido por la Asunción, el que como los marineros que conducían las embarcaciones eran todos naturales de aquella provincia, con la mayor distancia de su país o por inclinación novedosa de los ánimos, no dejaran su natural residencia desamparando a sus mujeres e hijos». Así mediante cédula real, se obligaba a desembarcar en Santa Fe toda mercadería proveniente del Paraguay para ser distribuida hacia el mundo, entre ellas, la yerba mate, destinada a Chile y el Alto Perú. Los españoles observaron que a los guaraníes de Paraguay, Argentina y Brasil el mate los fortificaba para el trabajo y en caso de necesidad les servía de alimento. Hacia 1714, su uso se había extendido primero al resto de Argentina y Tarija, ya que compartían una cultura de y tradiciones igual a la gaucha, y luego a los actuales departamentos de Chuquisaca, Santa Cruz, Beni y Pando. Después de esto el mate se extendió hacia Chile. Los británicos de Chile (que se ocupaban de la trata de esclavos traídos de África) vieron que también beneficiaba a los negros, lo probaron y lo llevaron a Londres, donde fue muy bien recibido. Incluso se pensó en reemplazar el tradicional uso del té por esta bebida, ya que era más provechosa e incluso más barata; pero como las misiones jesuíticas del Paraguay eran su único productor, y el comercio del té les reportaba tan buenas ganancias, se desechó la idea.^{nota 2 22}



Mapuches tomando mate en la pampa. c. 1880

Consumo

La forma de preparación del mate fue transmitida por los guaraníes a los colonizadores españoles y portugueses (en portugués también se le llama *chimarrão*). Con el transcurso del tiempo fue adoptada como una bebida tradicional de los pobladores Paraguay, Argentina, Uruguay, Chile sur de Brasil y Bolivia. Según el Instituto Nacional de la Yerba Mate (INYM), el consumo anual per cápita de yerba mate en Argentina supera los 6 kilos por persona.²³

Sigue siendo una infusión de gran popularidad en casi todos los países mencionados, sobre todo en Paraguay, Argentina, Uruguay, Chile y Brasil, teniendo la particularidad de que es bebido diariamente por gran parte de la población. En estos países el mate forma parte de la actividad cotidiana en muchos hogares y, en algunos casos, en oficinas, donde es muy común ver a profesionales trabajando frente a sus computadoras con un termo y «mate» acompañando su actividad. Es por sus características beneficiosas y por su bajo costo la bebida por antonomasia del estudiante universitario en estos países.²⁴

El mate posee una vajilla especial: el recipiente principal (llamado «mate» o «porongo»), la «bombilla» (una especie de pajita de metal, madera etc. con filtro), y la «pava», «tetera» o —añadido desde el siglo xx— el termo.²⁵ A este conjunto se suma frecuentemente un ensamble portátil (casi siempre constituido principalmente con metal) que reúne dos recipientes: la yerbera (es decir el recipiente en donde se deposita la yerba para cebar el mate) y la azucarera para el mate dulce.

Incluso la «pava» (o tetera) con la cual se suele calentar y verter el agua para el mate suele ser especial. Es muy semejante a una tetera común, aunque su pico tiene una muesca que facilita el vertido de un chorro fino del agua caliente dentro de los recipientes, en una época del pasado reciente. Incluso existen bandejas especiales con molduras para acomodar la vajilla preciada y el plato en el cual se suelen colocar galletitas, tortitas fritas o «facturas» con las que tradicionalmente se

acompaña el mate.

En Uruguay, desde algún punto de la historia moderna (marcado por la invención del frasco de Dewar), ha sido más difundido el uso del termo que la *caldera* (tetera), por eso supieron existir los *picos cebadores*, consistían en tapones de corcho que calzaban en la boca del termo y que en la parte superior había un pico por donde se vertía el agua caliente, este pico solía ser de metal y se moldeaba en distintas formas, una de las más populares solía ser una cabeza de caballo.²⁶

Argentina

En la época imperial, el mate tenía una gran difusión entre toda la población del entonces Virreinato del Río de la Plata, fuera cual fuera su origen: nativos, africanos esclavizados, criollos, españoles o alguna mezcla entre los anteriores. En todas las casas, de escasos recursos o acomodadas, se utilizaba como bebida refrescante, se desayunaba con mate todas las mañanas y se merendaba con mate todas las tardes, acompañado con pan, tortas asadas o «tortillas» (a la parrilla), etc. Para los menos favorecidos podía llegar a representar la cena, pero para la gente acomodada era una buena excusa para recibir invitados y agasajarlos mientras una chinita se los cebaba. Los mates (recipiente) podían ser de porongo o calabaza, madera, oro, plata, peltre o barro con diferentes formas y repujados artísticos.²⁷



Bombilla argentina de plata del siglo XIX.

El consumo del mate está extendido por todo el país y su ingesta es cotidiana. Además, de todos los estratos sociales, un estudio del Instituto de la Yerba Mate muestra que la infusión tiene una presencia del 98 % en las casas del país.^{28 29}

En 2013 se estimó que el consumo del mate en los argentinos anualmente es de 240 000 toneladas de yerba mate, unos 100 litros per cápita.³⁰

Se consume alrededor de 6,4 kilos de yerba mate por habitante en la Argentina (sólo por detrás de Uruguay quien tiene un consumo per cápita de 8 kilogramos al año), lo que redunda en un centenar de litros de la bebida más popular del país, según datos del Instituto Nacional de la Yerba Mate (INYM) de 2016.³¹

Según datos publicados a principios del 2017 y conforme a una medición realizada por la consultora de mercado TrialPanel, se sabe que el 44 % de la gente declaró que prefiere el mate endulzado, el 42 % indicó que prefiere el amargo y para el 14 % el asunto es indistinto.^{31 32}

Según datos publicados por el Instituto Nacional de la Yerba Mate (INYM), entre enero y septiembre de 2020, el consumo de yerba mate elaborada en la Argentina fue de 202,8 millones de kilos. En el año 2021, se elaboraron 282,85 millones de kilos para el mercado doméstico mientras que se exportaron 35,5 millones de kilos.³³ Estos datos surgen de las declaraciones juradas presentadas mensualmente por los operadores yerbateros inscriptos en el registro del Instituto (productores, viveros, secaderos, molinos, exportadores).³⁴

El Instituto Nacional de la Yerba Mate encargó el estudio a la firma GEA Research For Strategy, el cual comprendió a 5000 hogares de las capitales del país, consultados por vía telefónica. La encuesta estuvo dirigida a conocer cuánto, quienes y cómo se consume la tradicional infusión criolla.

Según la investigación, el 92 % de los consultados eligen beberlo con bombilla, el 54 % como mate cocido y el 14 % como tereré, es decir, cebado con agua o jugo con hielo y yuyos. El consumo con bombilla está más extendido entre los mayores de 21 años. Los consumidores de tereré (mate frío) se concentran, principalmente en la región noreste del país, donde se registra un 70 % de quienes eligen refrescarse con esta versión del mate.

Otro dato obtenido por el relevamiento indica que la mayoría de los que viven en el Noreste eligen el mate al natural, o amargo. Por otro lado, 8 de cada 10 entrevistados afirman que la yerba mate es un diurético y estimulante físico y mental.²⁸

Las provincias de Corrientes y Misiones son las principales productoras de yerba mate (en guaraní: *ka'á*), proveen a todo el país e incluso a Estados-Nación vecinos. En gran parte de esta región el mate se ceba con montañita de yerba seca,³⁵ y lo toma amargo la mayoría de la gente.³⁶ Se suele cebar en recipientes grandes y de boca ancha llamados porongos. Además, es común en toda la región del Litoral argentino ver a la gente caminando por la calle a tomando mate con el termo bajo el brazo y el mate en la mano,^{37 38 39} rasgo cultural compartido con el sur de Brasil, Uruguay y Paraguay. A su vez, el Noreste Argentino es el área central del consumo de tereré, infusión que consta de: yerba mate, agua con mucho hielo, y yuyos o "remedios" tales como: cola de caballo, cocú, burrito, menta'í o peperina, cedrón, menta, etc. También es común tomarlo con jugos de cítricos o incluso con caña quemada en vez de con agua.

No es solo uno de los principales productos cosechados y exportados por la Argentina, es también uno de los más consumidos en el interior del país y una marca de distinción de la cultura argentina. Aun así, existen tanto marcas regionales que dominan mercados locales en distintas regiones del país, como otras especializadas en producción «premium» a menos escala. A pesar de la resistencia de los más conservadores en mezclar la yerba con otros ingredientes, firmas como Cachamai o CBSé se especializan en la producción de mates saborizados (naranja, limón, pomelo e incluso café), endulzados, dietéticos, digestivos o mezclados con otras hierbas, como manzanilla, boldo, menta peperina, tilo, o -para neutralizar la acidez- congorosa y equilibrar el pH etc.

Para el año 2012, un artículo periodístico estimaba que el 80 % del mercado de yerba mate en la Argentina estaba acaparado por diez firmas productoras, un grupo encabezado por Establecimiento Las Marías (Taragüí, Unión, etc.) y Molinos Río de la Plata (Nobleza Gaucha, Cruz de Malta, etc.) y compuesto además por varias cooperativas. Por otra parte, nueve de ellas estaban instaladas en la región nordeste del país, en las provincias de Corrientes y Misiones, a excepción de Molinos Río de la Plata.⁴⁰

Siria es su principal comprador y otros mercados para la exportación de mate argentino son Chile, Estados Unidos, España, Bolivia, Brasil y Uruguay.⁴¹

A tal grado se encuentra difundido en Argentina que hay dos lugares en donde se celebra la Fiesta Nacional del Mate, una en la localidad cordobesa de Colonia Italiana,⁴² y otra en la ciudad de Paraná, en la provincia de Entre Ríos,⁴³ mientras que en la ciudad misionera de Apóstoles se celebra la Fiesta Nacional de la Yerba Mate.

El 30 de noviembre fue instituido como el Día Nacional del Mate, en conmemoración del nacimiento del comandante guaraní Andresito Guasurari (1778-1821).^{44 45}

El mate como identidad cultural

El acto de compartir mate, una infusión con profundas raíces en la cultura argentina, es un acto social que va más allá de un simple consumo. El mate es un momento de encuentro y conexión, un símbolo de amistad y solidaridad. La persona que lo prepara, conocida como "cebador", demuestra modestia al ofrecer la mejor infusión a los demás y generosidad al compartir hasta la última gota. La invitación a tomar mate es un gesto de bienvenida. Se considera una práctica de justicia social, ya que cada persona en la ronda tiene su turno para beber, lo que asegura que nadie sea excluido. El ritual de compartir mate fomenta un encuentro auténtico y sin pretensiones. El acto de compartir mate es una manifestación de la identidad y los valores de los argentinos. ^{46 47}

Bolivia

En Bolivia el mate y tereré donde más se consume es en el Departamento de Tarija, Departamento de Chuquisaca y el sur del Departamento de Santa Cruz, con mayor fuerza partiendo desde el Chaco Boliviano territorios con fuerte influencia y presencia guaraní, hasta los valles y ciudad capital boliviana (Sucre), los valles de Tarija y valles chicheños de Potosí. También es consumido en menor porcentaje en otras regiones del país por influencia de los anteriores,^{nota 3} por su situación geográfica e intercambio con el vecino país de la Argentina desde el Virreinato (hubo gran intercambio entre Tucumán y el sur de Bolivia desde los primeros asentamientos españoles), y otras regiones aunque en menor medida, aunque es posible