

Cómo hacer **un buen mate argentino**

Tomar mate es tradición y parte de la identidad nacional Argentina. 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.

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**.

Calabaza o Porongo

Es el recipiente más utilizado. **Evoca el ritual de los Guaraníes**, considerados los primeros materos.

No moverla

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



Los primeros materos

Fueron los **Guaraníes**, el pueblo originario de la Selva Paranaense, quienes 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

Se necesitan 7 kilos de frutas para obtener 1 kilo de semillas.



Zona Productora

En Argentina se cultiva en Misiones y noreste de Corrientes.

