

Yerba Mate to doskonała alternatywa dla kawy czy herbaty. Uprawiana jest

głównie w Argentynie, Paragwaju, Urugwaju i Brazylii. Wytwarza się ją z suszonych liści ostrokrzewu paragwajskiego. W krajach Ameryki Południowej Yerba Mate jest napojem narodowym, picie jej jest swoistym rytuałem, symbolem przyjaźni, gościnności i akceptacji. Jest w pewien sposób odpowiednikiem fajki pokoju palonej przez Indian Ameryki Północnej.

Dlaczego warto pić Yerba Mate

- Jest źródłem witamin. Zawiera kompleks witamin B, które poprawiają pracę mięśni i pomagają zachować zdrowe ciało, skórę i włosy.

- Zawiera pierwiastki niezbędne do prawidłowego funkcjonowania serca (potas, magnez).

- Jest doskonałym antyoksydantem zawierającym polifenole. Jej właściwości anty- rakotwórcze są porównywane do zielonej i białej herbaty.

- Yerba jest naturalnym źródłem energii, stymulując ośrodkowy układ nerwowy pobudza nasze ciało i umysł. Likwiduje objawy zmęczenia, rozluźnia.

- Yerba poprawia przemianę materii, hamuje łaknienie. Stosowana jest często w kuracjach odchudzających.

Przygotowanie naczynka z tykwy (currado)

Yerba Mate zazwyczaj pija się w tykwy. Tykwa to naturalny owoc, który wymaga odpowiedniego przygotowania, zanim zaparzy się w nim yerbę. W środku naczynia na ściankach, znajdują się resztki wysuszonego miąższu, których trzeba się pozbyć, gdyż mogą popsuć smak yerby. Czynność tą



www.yerbaworld.pl

wykonuje się to tylko raz.

- Na początku należy wyskrobać tykwę od środka, delikatnie, aby nie uszkodzić ścianek owocu.
- Tykwę trzeba dokładnie wypłukać.
- Do tykwy należy wsypać zużyte fusy Yerba Mate do $\frac{3}{4}$ objętości.
- Wlać wrzątek do środka i zostawić tak na 24 godziny.
- Opróżnić naczynie z fusów i opłukać pod bieżącą wodą.
- Wsypać świeżą Yerba Mate do naczynka.
- Zalać wodą o temperaturze około 70-80° C.
- Pozostawić naczynie na 24 godziny.
- Opróżnić i wypłukać tykwę.

Sposób przygotowania mate

- Napełniamy yerbą 1/2 lub 2/3 objętości naczynia.
- Zatykamy otwór ręką i odwracamy do góry dnem, lekko potrząsając, aby pył znalazł się w górnej części naczynia.
- Ponownie odwracamy mate tak, by większość liści zgromadziła się z jednej strony tykwy.
- Wkładamy głęboko bombilla tam, gdzie jest mniej liści. Potem bombilli już nie ruszamy.
- Wlewamy gorącą wodę (temp. 70 - 85 C).
- Czekamy kilka minut, aż yerba wchłonie wodę.
- Dolewamy wody i pijemy.

Yerba Mate można pić również na zimno, z lodem, dodatkiem cytryny lub ziół. Wtedy zamiast ciepłej wody zalewamy mate bardzo schłodzoną wodą. Taki napój nazywa się tereré i jest

popularny w Paragwaju.