

GASTRONOMIA RIO PLATENSE **Mate (*Ilex paraguariensis*)**

Infusione di erba Mate

In spagnolo si chiama **Mate** (*chimarrão* in portoghese) l'infusione preparata con le foglie di erba Mate (*yerba Mate* spagnolo ed *erva Mate* in portoghese), "hierba Mate" o semplicemente "yerba", una pianta originaria del Sud America.

Seguendo lo stesso procedimento del tè, la *yerba Mate* è essiccata, tagliata e sminuzzata. Tradizionalmente questa infusione si beve calda con una cannuccia di metallo (o, raramente, di canna) denominata **bombilla**.



Bombilla

L'erba essiccata viene collocata in un piccolo recipiente, denominato esso stesso *Mate*, *guampa* o *porongo*, e vi viene versata sopra l'acqua calda (operazione detta "cebar Mate"). Il Mate può essere bevuto amaro o dolce, aggiungendo zucchero all'acqua o direttamente nel recipiente.

Mate cocido

Un'altra maniera di preparare il Mate è detto *Mate cocido*. In questo caso la *yerba mate* si utilizza allo stesso modo del tè e si serve in una tazza. Per questa ragione sono in vendita bustine di *yerba mate* simili a quelle del tè.



La tradizione della preparazione del mate è stata appresa dai colonizzatori spagnoli e portoghesi dagli indios guaraníes. Con il passare del tempo fu adottata come bibita tradizionale dei gaucho in Argentina, Paraguay, Uruguay e Rio Grande del Sud (nel sud del Brasile) e lungo tutta la cordigliera delle Ande. Attualmente il Mate si conferma un infuso molto popolare nei paesi menzionati, soprattutto in Uruguay, dove è bevuto quotidianamente da gran parte della popolazione. In paesi come l'Argentina, incluso nella sua capitale Buenos Aires, bere il mate è un rito quotidiano in quasi tutte le famiglie e, in alcuni casi, anche negli uffici dove è molto comune vedere professionisti lavorare davanti ai loro computer con una tazza di Mate. Bere il Mate per gli argentini

è un "rituale" così diffuso come per gli italiani bere una buona tazza di caffè, e in Argentina il Mate viene offerto agli ospiti.

In Paraguay e nelle province del nord-est dell'Argentina si chiama tereré (parola di origine guaraní) il Mate servito in acqua fredda. A volte si aggiunge limone e si raffredda con cubetti di ghiaccio.

Sulle Ande è noto per gli effetti benefici contro il soroche, il mal di montagna.

Le virtù dell' erba Mate

Stimola el sistema nervoso, circolatorio e muscolare, facilita la diuresi ed è un eccellente regolatore dell' apparato digestivo.

Contribuisce alla fissazione del fosforo, indispensabile per le cellule nervose. Possiede inoltre una importante azione benefica per la memoria e contro la fatica cerebrale.

Contiene metil-xantine, una materia simile alla caffeina, ma non produce palpitazioni.


Ilex paraguariensis

L'Ilex paraguariensis è una pianta della famiglia delle *Aquifoliaceae*, nativa del Sud America.

Foglie



Dalle foglie della pianta si ricava il mate.

Erba mate	
	
<i>Ilex paraguariensis</i>	
Classificazione scientifica	
Regno:	<u>Plantae</u>
Divisione:	<u>Magnoliophyta</u>
Classe:	<u>Magnoliopsida</u>
Ordine:	<u>Aquifoliales</u>
Famiglia:	<u>Aquifoliaceae</u>
Genere:	<u><i>Ilex</i></u>
Specie:	<i>I. paraguariensis</i>
Nomenclatura binomiale	
<i>Ilex paraguariensis</i>	