



Yerba mate



Yerba mate, herba mate, mate, indiańskie **caá mati, caá mate** – wysuszone, zmielone liście ostrokrzewu paragwajskiego, niekiedy również świeże, przygotowane do robienia naparu popularnego głównie w krajach Ameryki Południowej (Argentynie, Paragwaju, Urugwaju, Brazylii), także w niektórych krajach Bliskiego Wschodu, głównie w Syrii i Libanie.

Nazwa yerba mate, wymyślona najprawdopodobniej przez jezuitów, pochodzi od przekształconego łacińskiego słowa *herba* – zioło i *mati* co w języku keczua oznacza tykwę, w której parzy się zioło. Indiańska nazwa naparu to *caá*.

Dokładne badania wykazały, że przeciętna zawartość kofeiny w suchej masie liści yerba to od 0,7 do 2 proc., czyli niewiele mniej niż w ziarnach kawy (1-2,5 proc.).

Yerba mate ma pozytywny wpływ na ciśnienie krwi, działa tonizująco na mięśnie szkieletowe, pobudza trawienie, układ nerwowy, stymuluje pracę serca. Napar zawiera komplet witamin i liczne sole mineralne, duże ilości ksantyn (kofeinę, teobrominę i teofilinę) oraz polifenole - silne przeciwutleniacze.

Picie yerba mate zostało powiązane ze zwiększoną zapadalnością na nowotwory jamy ustnej, gardła, krtani, przełyku, płuc, pęcherza a także ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia raka kolczystokomórkowego skóry.^{[1][2][3][4][5][6][7][8]}

W liściach yerba mate występuje duże stężenie silnie rakotwórczych policyklicznych węglowodorów aromatycznych.^[9]

[10]



Historia

Historia popularności napoju sięga połowy XVII wieku, kiedy to w zamieszkane przez plemię Guarani dorzecza Parany dotarli misjonarze jezuitów. Odkryli oni, że ulubiona używka miejscowych były liście pewnego gatunku wiecznie zielonego krzewu nazwanego później ostrokrzewem paragwajskim. Ich żucie likwidowało zmęczenie, rozjaśniało umysł i łagodziło uczucie głodu.

Jezuici doceniwszy zalety napoju przyrządzonego ze sproszkowanych liści i pędów, rozpropagowali go w Europie jako alternatywę sprowadzanej z Azji herbaty. Założone przez nich plantacje były jednym z filarów finansowania zakonu aż do jego upadku w 1773 roku. Po

tym wydarzeniu plantacje odeszły w niepamięć, aż do roku 1892, kiedy to pierwszą swoją hodowlę założył w Paragwaju Frederico Neumann. Ponownie rozpowszechnił on yerba mate tak, że stała się ona narodowym napojem Paragwaju, Argentyny, Urugwaju i Brazylii.

Sposób przygotowania i podania

Mate jest podawana w naczynkach - zwanych *matero*, *mate* lub *guampa*. Mate może być wykonane z tykwy lub z drewna - np. Palo santo. Guampa jest to naczynie zrobione z rogu wołu. Susz wsypuje się w ilości 1/2 lub więcej objętości naczynia, a następnie wykonuje się szereg czynności mających na celu odpowiednie ułożenie zmielonych liści i łodyżek. W tym celu naczynie przykrywa się dłonią i odwraca do góry nogami, a następnie parę razy potrząsa. Ma to na celu przesunięcie najdrobniejszych cząsteczek w stronę dłoni. Kolejnym krokiem jest delikatne odwrócenie matero w pozycję wyjściową tak, aby susz zgrupował się po jednej stronie naczynka, tworząc skos. Po odpowiednim przygotowaniu naczynia można umieścić w nim bombillę - służącą do picia, często posrebrzaną lub połączoną metalową rurkę (słomkę) zakończoną sitkiem. Następuje zalanie wodą. Musi być to koniecznie woda lekko ostudzona (70-80°C). Pierwsze zalanie wykonuje się małą ilością wody - aby cały susz ją wchłonął. Po pewnym czasie wodę dolewa się do pełna. Napar można uzupełniać nawet kilkanaście razy, dopóki nie straci swojej mocy.

Odmianą mate jest tereré - napój popularny w Paragwaju. Różnica polega na tym, że zalewany jest bardzo zimną wodą, zamiast gorącej; podawany często z cytryną lub innym owocem cytrusowym.

Inna odmiana yerba mate zwana jest mate russo od pijących ją na początku przybyszów z Rosji do Brazylii, którzy dolewali do niej duże ilości soku, np. pomarańczowego.

Picie mate jest swoistym rytuałem. W Ameryce Południowej wita się nią nawet nieznanego przybysza. Mate pite jest podczas spotkań rodzinnych lub w gronie przyjaciół. Jedna z osób podejmuje się serwowania, napełnia guampę i przekazuje ją kolejnej osobie. Ta wypija cały napar i oddaje gospodarzowi, żeby uzupełnił naczynie i podał dalej.

Przypisy

1. ↑ Esophageal cancer in Uruguay: a case-control study. Vassallo A, Correa P, De Stéfani E, Cendán M, Zavala D, Chen V, Carzoglio J, Deneo-Pellegrini H. Journal of the National Cancer Institute. 1985 Dec;75(6):1005-9.
2. ↑ Black tobacco, maté, and bladder cancer. A case-control study from Uruguay. De Stefani E, Correa P, Fierro L, Fontham E, Chen V, Zavala D. Cancer. 1991 Jan 15;67(2):536-40.
3. ↑ Mate drinking and risk of lung cancer in males: a case-control study from Uruguay. De Stefani E, Fierro L, Correa P, Fontham E, Ronco A, Larrinaga M, Balbi J, Mendilaharsu

- M. Cancer epidemiology, biomarkers & prevention. 1996 Jul;5(7):515-9.
4. ↑ Nontoxic, mutagenic, and clastogenic activities of Mate-Chimarrão (*Ilex paraguariensis*). Fonseca CA, Otto SS, Paumgarten FJ, Leitão AC. Journal of environmental pathology, toxicology and oncology. 2000;19(4):333-46.
 5. ↑ Maté: a risk factor for oral and oropharyngeal cancer. Goldenberg D. Oral Oncology 2002 Oct;38(7):646-9.
 6. ↑ Maté consumption and the risk of squamous cell esophageal cancer in uruguay. Sewram V, De Stefani E, Brennan P, Boffetta P. Cancer epidemiology, biomarkers & prevention. 2003 Jun;12(6):508-13.
 7. ↑ The beverage maté: a risk factor for cancer of the head and neck. Goldenberg D, Golz A, Joachims HZ. Head & neck. 2003 Jul;25(7):595-601.
 8. ↑ Habitual risk factors for head and neck cancer. Goldenberg D, Lee J, Koch WM, Kim MM, Trink B, Sidransky D, Moon CS. Otolaryngology - head and neck surgery. 2004 Dec;131(6):986-93.
 9. ↑ High levels of carcinogenic polycyclic aromatic hydrocarbons in mate drinks. Kamangar F, Schantz MM, Abnet CC, Fagundes RB, Dawsey SM. Cancer epidemiology, biomarkers & prevention. 2008 May;17(5):1262-8.
 10. ↑ Higher urine 1-hydroxy pyrene glucuronide (1-OHPG) is associated with tobacco smoke exposure and drinking maté in healthy subjects from Rio Grande do Sul, Brazil. Fagundes RB, Abnet CC, Strickland PT, Kamangar F, Roth MJ, Taylor PR, Dawsey SM. BMC Cancer. 2006 May 26;6:139.

Źródło: [Wikipedia.pl](https://pl.wikipedia.org/) . Tekst udostępniany na licencji [GNU Free Documentation License](https://www.gnu.org/licenses/old-licenses/gpl-2.0.html).

Autor: Wikipedia.pl