

**COMAAI**

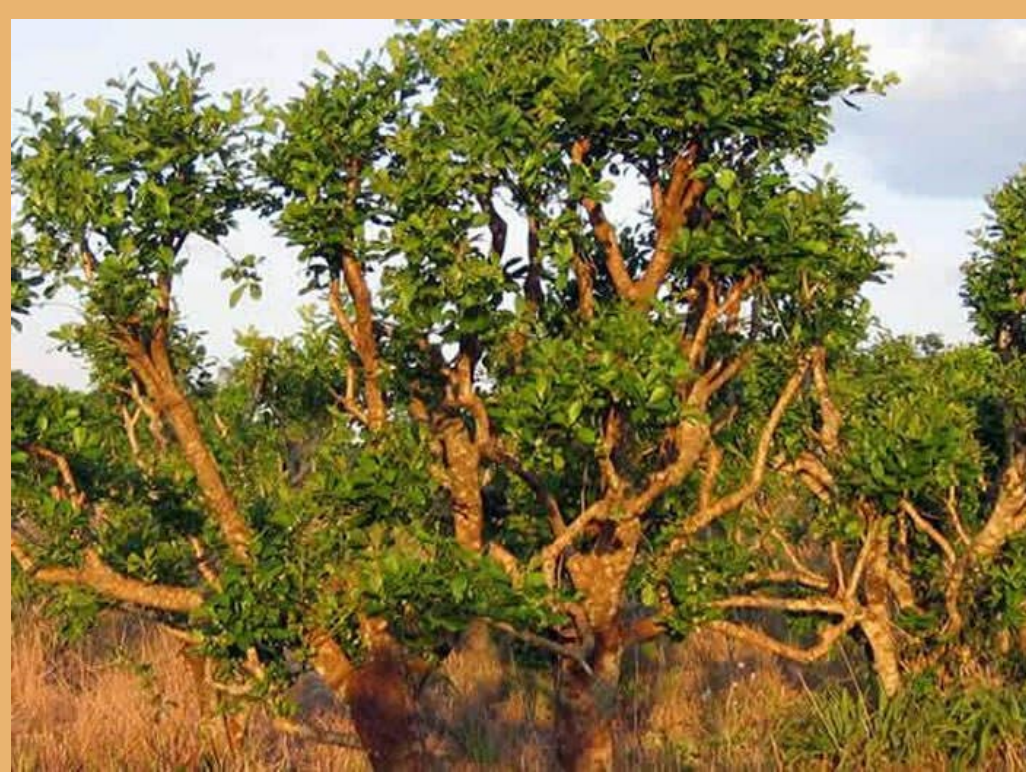


**Sudamérica**



# ▶ **La Yerba Mate**

ANA CALEGARI, EDITORA TNG, REGION III SUDAMÉRICA



## **Ilex paraguariensis: Caá**

**Yerba Mate – yerba de los jesuitas o yerba del Paraguay es un árbol originario de América del Sur, presente en la mata atlántica de Argentina, Paraguay, Brasil y las sierras boscosas de Uruguay.**

**Árbol de hasta 15 metros de altura en estado salvaje. Posee hojas alternas, con margen dentado y ápice obtuso, de 11 x 5 cm de tamaño, de color oscuro, con nervaduras amarillas muy marcadas. Inflorescencias en forma de corimbos que se desarrollan en las axilas. Son Dioicos y su polinización es entomófila.**

**En el verano aparecen los frutos de 7 mm de diámetro de color rojo violáceo a negro cuando madura.**

**Se cultiva hoy en Argentina, siendo el mayor productor y exportador al mundo. También lo hace Brasil y en menor escala Paraguay.**

## **Ilex paraguariensis: Caá**

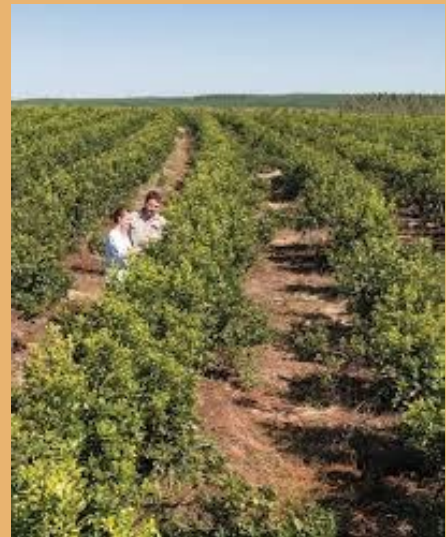
**Yerba Mate – yerba of the Jesuits or yerba of Paraguay is a tree native to South America, present in the Atlantic forest of Argentina, Paraguay and Brazil and the forested mountains of Uruguay.**

**This tree can reach up to 50 feet in height in the wild. Mate leaves are alternate and oval, 5" long and 2" wide with toothed margins and an obtuse apex. They are dark in color with bright yellow veins.**

**The Corymb-shaped inflorescence is a cluster of flowers born from the axils of the leaves. They are Dioecious and their pollination is entomophilous.**

**The small and round 1/4" fruit appear in the summer and turn a purplish red to black when ripe.**

**Argentina is the largest producer and exporter to the world, followed by Brazil and Paraguay on a smaller scale.**



## Propiedades de la Yerba Mate

Potente antioxidante, su infusión en caliente contiene un 60% más que el té verde, debido a su alta concentración en polifenoles. Estas sustancias mejoran las defensas naturales del organismo y protegen del daño celular.

Es una fuente de vitaminas del Grupo B. De las 13 vitaminas de este grupo, hay 8 presentes en la Yerba Mate, importantes para la producción de energía y de los glóbulos rojos de la sangre.

Fuente de minerales, como potasio y magnesio.

Efecto energizante por su contenido en Xantinas (cafeína, teobromina, teofilina).

Ayuda a disminuir el colesterol y los triglicéridos.

Se debe cuidar su consumo en personas con insomnio, gastritis, palpitaciones, taquicardias y diarreas.

## Properties of Yerba Mate

*Powerful antioxidant, its hot infusion contains 60% more than green tea, due to its high concentration of polyphenols. These substances improve the body's natural defenses and protect from cell damage.*

*It is a source of Group B vitamins. Of the 13 vitamins in this group, there are 8 present in Yerba Mate, most important for the production of energy and red blood cells.*

*Source of minerals, such as potassium and magnesium.*

*Energizing effect due to its Xanthine content (caffeine, theobromine, theophylline).*

*Helps lower cholesterol and triglycerides.*

*Not recommended for those who suffer insomnia, gastritis, palpitations, tachycardia and diarrhea.*





Los guaraníes nos enseñaron como cultivar, cosechar y procesar las hojas de *Ilex paraguariensis*.

Hoy el proceso se realiza en establecimientos donde:

- a) Se germinan las semillas maduras y se las conserva hasta los 7 cm de altura.
- b) Los plantines permanecen en los viveros entre 9 y 12 meses y luego son llevados al campo.
- c) A los 4 años la planta alcanza su madurez apta para poda y cosecha. Otoño y primavera son los meses aptos para este proceso.
- d) El proceso llamado sapecado es someter a la hoja verde al fuego directo y al calor para reducir su humedad y lograr hojas crujientes.
- e) Se realiza una primera molienda o canchado de la hoja ya seca y se coloca en bolsas que se estaciona 9 meses en depósitos controlando temperatura y humedad. Cada marca comercial hace su propia mezcla con diferentes proporciones de palos, hojas y polvo que definen su aroma y sabor.
- f) Esta mezcla se envasa en paquetes que mantienen la calidad del producto.

*The native Guaraní taught us how to grow, harvest and process the leaves of *Ilex paraguariensis*.*

*Today the process is carried out in establishments where:*

- a) *The mature seeds are germinated and grown to reach 2,5" to 3" in height.*
- b) *The seedlings remain in the nurseries between 9 and 12 months and then are taken to the fields.*
- c) *After 4 years, when the plant reaches maturity, it is ready for pruning and harvesting. The best time for harvesting is Fall and Spring.*
- d) *The process called "sapecado" is to subject the green leaf to direct fire and heat to reduce its humidity and achieve crispy leaves.*
- e) *A first grinding or "canchado" of these dried leaves is carried out, they are placed in bags and stationed for 9 months in warehouses with controlled temperature and humidity. Each brand name produces their own mix with different proportions of sticks, leaves and powder that defines its aroma and flavor.*
- f) *This mix is placed in packages that maintain the quality of the product.*



El nombre MATE tiene su origen en un vocablo quechua que significa calabaza.

La calabaza es el fruto de la *Lagenaria vulgaris*. Para sorber la infusión se utilizaba una pequeña caña a la que se le ponía una semilla en el extremo que hacía de filtro para que la yerba no penetrara en la boca.

Hoy la cañita ha sido remplazada por la BOMBILLA, un tubo o sorbete de metal que pueden ser de alpaca, plata o acero inoxidable. En el extremo que se coloca dentro del mate, tiene un bulbo con orificios que funciona como filtro.

También se pueden encontrar mates de cerámica, madera, plata, vidrio y de silicona pero la calabaza sigue siendo el tradicional y preferido por los que saben degustar un buen mate.



The name Mate has its origin in the Quechua language and it means gourd.

The gourd is the fruit of the *Lagenaria vulgaris* that is used to hold the yerba. To sip the infusion, the natives used a small cane with a tiny seed at the end that served as a filter to keep the yerba from passing through to the mouth.

Today the cane has been replaced by the "bombilla", a type of straw made of nickel silver, silver or stainless steel. The end that is placed inside the mate has a bulb with small holes that filter the infusion.

You can also find mates made in ceramic, wood, silver, glass, silicone however, gourds are still the traditional and most preferred by those who know how to enjoy a good mate.





El mate se puede consumir a toda hora. En el desayuno, a media mañana, después de comer, en la merienda y antes de dormir.

Tiene una importante connotación social, ya que se acostumbra a compartir entre amigos, familiares o compañeros de estudios o de trabajo, acompañando a una agradable conversación.

Lamentablemente la pandemia ha alterado esta costumbre, ya que ahora, si bien seguimos haciendo la rueda del mate, se pide que cada uno de los participantes tengan su mate y bombilla individual.

El mate en Argentina se toma en la casa o cerca del fuego donde esta la pava o caldera con el agua caliente.

En Uruguay se ha sustituido la pava por el termo que mantiene el agua caliente, y es así que en este país se ve a la gente caminar con el mate y el termo bajo el brazo.

*Mate can be enjoyed at all times of day. At breakfast, mid-morning, after lunch, at snack time and before bedtime.*

*It has an important social aspect because the custom is to sit in the round and share it among friends, family or fellow students and at work, accompanying a pleasant conversation.*

*Unfortunately, the pandemic has altered this custom. We continue with our gatherings, sitting in the round, while sipping mate but now each participant brings their own mate and bombilla.*

*Mate in Argentina is sipped at home near the kitchen fire where the kettle is kept warm and the water is never boiled.*

*In Uruguay the kettle has been replaced by a thermos that keeps the water at a perfect temperature. Due to this change in custom, Uruguayans are often seen walking about sipping their mate with their thermos under their arm.*



La forma más habitual de tomar Yerba Mate es en la infusión, con agua caliente y amargo, con su sabor natural.

Hay quienes le agregan azúcar en el agua o bien dentro del mate como también miel o edulcorante.

Al tener y dejar un dejo de acidez en la boca hay quienes le agregan menta, cedrón, boldo o tilo.

En Paraguay se bebe el tereré, también una infusión de Yerba Mate, que se consume fría. Se prepara una jarra o termo con hierbas refrescantes medicinales como menta, cedrón, hojas de limón y hielo y se vierte sobre el recipiente o guampa donde se coloca la Yerba Mate.

La guampa es el cuerno del vacuno usada como recipiente.

El Tereré fue declarado bebida oficial del Paraguay y Patrimonio Cultural de la Nación. Es una bebida muy refrescante en épocas de calor y también se comparte en rueda de amigos.

*The most common way to drink Yerba Mate is as an infusion, with hot water and its natural bitter flavor.*

*There are those who add sugar in the water or inside the gourd as well as honey or sweetener.*

*When a hint of acidity occurs in the mouth, some people add mint, lemon verbena, boldo or linden leaves.*

*In Paraguay the infusion is called Tereré. It is an infusion of Yerba Mate however, it is consumed cold, A jar or thermos is prepared with refreshing medicinal herbs such as mint, lemon verbena, lemon leaves and ice and poured into their traditional container which is called "guampa".*

*The "guampa" is a drinking vessel made of the horn of cattle.*

*Tereré was declared the official drink of Paraguay and is considered a National Cultural Heritage. It is a very refreshing drink in hot weather and is also shared in the round with friends.*





# Areas de producción y consumo

La yerba mate se produce sólo en su hábitat natural.

*Areas of Production and Use*

*Yerba Mate is only grown in its natural habitat*



SUPERFICIE CULTIVADA  
En miles de ha

*Cultivated areas measured in thousands of hectares*

Argentina  
**165**

*Natural habitat*

Brasil  
**85**

*Popularity*

*Bolivia in the south*

*Brazil in the south*

*Uruguay throughout the country*

*Argentina throughout the country*

*Chile in the South*

Paraguay  
**35**



## El mate en el mundo

Hoy se encuentra la Yerba Mate en Europa, Siria, Israel, Australia, Estados Unidos, Canadá, Rusia, Países Nórdicos, Asia y África.

Siria es el país que importa más yerba por año.

Según el Antropólogo uruguayo Gustavo Laborde:

- Paraguay es el Rey Histórico de Mate.
- Argentina es el Rey de la Producción de Mate.
- Uruguay es el Rey del Consumo de Mate per cápita.

## Mate in the World

Today we find Yerba Mate in Europe, Syria, Israel, Australia, United States, Canada, Russia, Nordic Countries, Asia and Africa.

Syria is the country that imports the most yerba per year.

According to Uruguayan anthropologist Gustavo Laborde:

- Paraguay is the Historic King of Mate.
- Argentina is the King of Mate Production.
- Uruguay is the King of Consumption of Mate Per Capita.



<<< Yerba Mate sold in a Market in Barcelona, Spain.