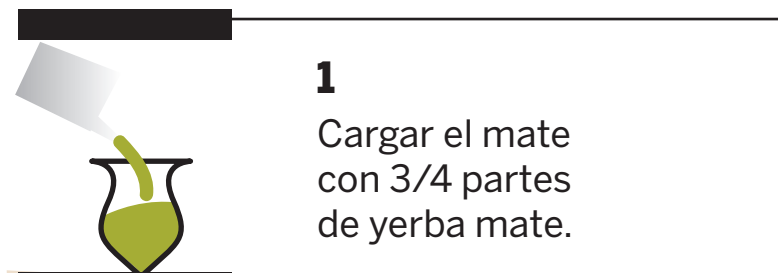


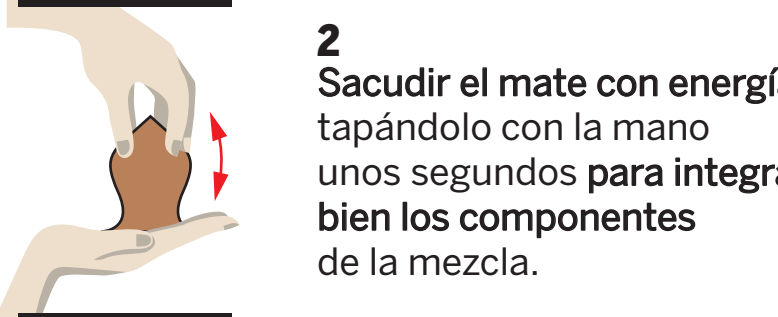
# Cómo hacer un buen mate argentino

En la Argentina, el mate es infusión nacional, orgullo y tradición que se comparte. Descubrí los secretos para que salga rico y rendidor.

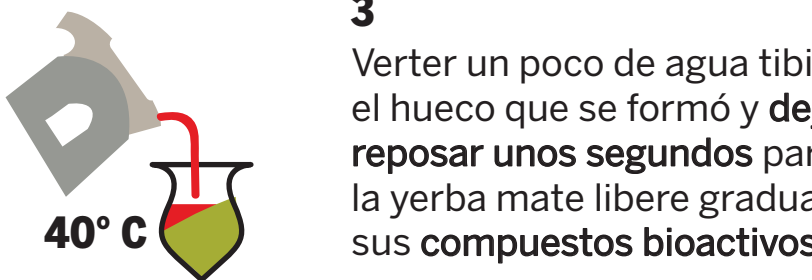
## PASO A PASO



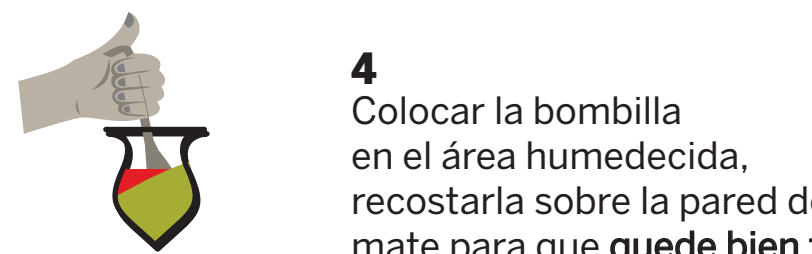
**1**  
Cargar el mate con 3/4 partes de yerba mate.



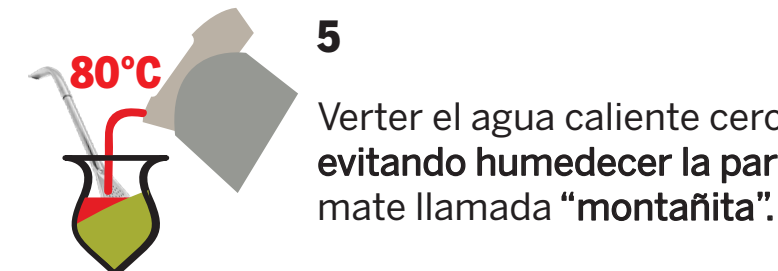
**2**  
Sacudir el mate con energía, tapándolo con la mano unos segundos para integrar bien los componentes de la mezcla.



**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.

## No moverla

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

## 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. (Código Alimentario Argentino)

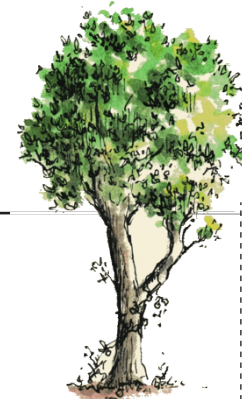
## Calabaza o Porongo

Es el recipiente más utilizado. Evoca el ritual de los Guaranés.



## Los primeros materos

Fueron los Guaranés, pueblo nativo de la Selva Paranaense. 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.**

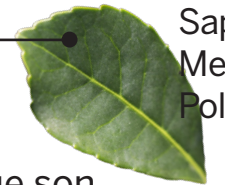
En la Selva Paranaense.



**En cultivo**  
2 a 3 mts.

## Las hojas

Contienen compuestos bioactivos que son beneficiosos para la salud.



Saponinas  
Metilxantinas  
Polifenoles



## Las semillas

Sirven de alimento a las aves, quienes actúan como dispersoras.



## Zona Productora

En Argentina se cultiva en Misiones y noreste de Corrientes.



Prospera en suelos rojos profundos, con clima subtropical sin estación seca.