

## El Mate (1era Parte)

Cuando una costumbre, un uso o un estilo determinado se enraízan en una sociedad, pasan a integrar su tradición y su leyenda. Nadie puede entonces medir la exacta proyección de su incidencia.

Es que ese algo se integra como una forma de sentir nacional y sólo quien puede palpar vivencialmente ese sentir, por haberlo heredado y pertenecerl, puede comprender su entrañable alcance.

Tal es el caso del mate, entre nosotros, los argentinos.

(Francisco N. Scutellá)

### El mate

Dice el Dr. Emilio Anastay en su libro "Le Mate", "el productor vegetal del mate es un árbol que se parece un poco al laurel, de 3 a 6 metros de altura, que forma a veces bosques enteros, y otras veces convive con laureáceas y mirtáceas. Extraordinario en todos sus aspectos, parece de un cultivo difícilmente practicable..."

En el siglo XVII, existía la convicción entre los naturales y también entre los colonos, de que por su especial dureza, la semilla del mate no tenía bastante con la humedad y con los elementos del suelo para germinar y que debía sufrir un comienzo de digestión en el estómago de un pájaro especialmente aficionado a aquella fruta.

Parecía confirmarlo el que nunca hubiese arraigado una semilla tomada directamente del vegetal, y sembrada en las mejores condiciones. En cambio crecían fácilmente las que se encontraban entre los excrementos de los pájaros. Los Padres Jesuitas hicieron pruebas, sometiendo a distintos grados de ebullición dichas semillas, y obtuvieron plantaciones regulares. En el siglo XIX, primero en los jardines botánicos sudamericanos, y luego por los mismos agricultores, se ha generalizado la plantación del mate, aún sin recurrir a la cocción en agua de sus semillas, pues dada la abundancia de tierras disponibles, y los pocos cuidados que exige el cultivo resulta remunerador dedicarse a él, porque las plantas espontáneas no bastan ya a cubrir las exigencias del consumo cada vez más extendido.

(Savia Argentina 27)

### Sus Habitos

Cuando un hábito llega a consustanciarse en la vida de un pueblo, tal como ha ocurrido con el mate y los criollos, desde sus inicios su evolución y hasta la actualidad, ocurre que alrededor de él comienzan a generarse historias. Desde aquellas que indican que tal o cual manera de prepararlo provoca una u otra reacción o efecto, lo mismo que su forma de ofrecerlo y hasta su grado de temperatura puede ser señal de pasiones o desidias, entonces ocurre que nacen los códigos, las señales; en suma: el lenguaje.

De acuerdo con los antecedentes existentes y de mayor o menor conocimiento popular, con lo que puede recopilarse de una desordenada literatura, y hasta la seria intención de buscar mayor cantidad de datos, es que he llegado a reunir una serie de elementos que hablan de sortilegios, chanzas y promesas de enamorados.

El origen del "idioma" del mate parte del momento en que éste llega a su máximo esplendor, es decir, cuando se lo tomaba en absolutamente todos los estratos sociales y sus "mensajes" se habían generalizado.

Antes de esto, existe una etapa en que todo sucede de manera rural: grandes estancias, caminos solitarios, ranchos aislados o carretas de eterno traqueteo. Era una época donde el ganado era prácticamente bagual y los hombres aún a frente no perdían aspereza, volcados insistentemente a su silencio, siempre acompañados por su mate.

Después algún alto en una posta o en algún gran establecimiento ganadero del camino, y el mate volvía a circular, pero ya desde una óptica distinta. Ya era una mujer quien lo cebaba y ofrecía o circulaba en ronda de trabajadores paisanos que compartían charlas, experiencias y la socarrona alegría del alto en las duras tareas de cada jornada.

Entonces el mate adquiriría el valor de la simpatía, del vínculo cordial de invitación promisorio - cuando era la mujer quien convidaba -, y de franca solidaridad cuando la mateada entre hombres.

Lo interesante es que, por entonces, los lugares en los que se hacían los altos del camino, los poblados o los establecimientos, eran siempre los mismos, dado que los itinerarios, "los caminos del ganado" eran prácticamente calcado a sí mismos, por lo que nacían y se alimentaban afectos. De esta manera, el gaucho terminaba prometiendo traer "alguna cosita", en su viaje de regreso "pa, a devolver la atención del mate". La mujer, a su vez, con su limitada vida de soledad en una escenario de cielo y horizonte, se aferraba a esa pequeña ilusión del hombre que había pasado y a quien lo ofreció lo que estaba a su alcance: un mate.

Esbozado este cuadro, téngase en cuenta los recatados hábitos de entonces y la parquedad en la comunicación - considerada en la época como "conveniente" - entre los distintos sexos.

En aquel tiempo esa incipiente relación, ese naciente interés de la mujer hacia el ocasional tropero, no tenía cauce de expresión posible ni directa, por lo que "debía" insinuarse; se sugería querendosamente a través de esos mates compartidos a los que una mano femenina podía poner un toque distinto, dotándolo de algún detalle que destacara a ese mate de los demás. Y sus razones, la muchacha tendría.

Todo este que narro precedentemente pervive y se afirma luego en los centros poblados, es decir, en las ciudades donde aquél mate simple y sin ornamentos se viste de gala con plata, oro y otros metales preciosos. Sin embargo, hay algo que no cambia: es el callado juego emotivo de los corazones jóvenes que (usos de aquellas épocas) procuran dar a entender "al otro", a través de un poco más de azúcar o unos trocitos de canela, su grado de afecto también, por el mismo medio, detendrán impropias pretensiones con un oportuna mate frío.

Mate es estímulo, inspiración, equilibrio, fuerza, riqueza, trocito de Patria chica, el símbolo acabado de "Juan Criollo", y por todo ello: Poesía.

El mate es algo consustancial con nuestro pueblo, que por su puesto, no es sólo la Capital, sino principalmente el humano vivero, cabe a sus haciendas chacras y puestos su auténtica naturaleza, la reserva de su fuerza y energía.

La prodigiosa austeridad y la maravillosa resistencia de nuestro gaucho, no se explica sin el Mate.

No parece sino que en el Mate y en sus poderosas vitaminas, se hubieran refugiado lo más sutil, lo más invencible, lo más viviente y vivificante del espíritu.

Por eso, mientras perdure el mate, no habrá acabado de morir el Gaucho.

"Señor, yo tomo mate en bombilla porque noto que me estimula al trabajo. Muchas veces, sintiéndome perezoso, con pocas ganas de trabajar, tomo cuatro o cinco mates y me siento dispuesto y animoso, también noto que tomando unos mates cuando me hallo con el ánimo decaído, me siento estimulado, el ánimo y el espíritu se elevan".

Este y muchos relatos, resultaron muy interesantes. Otras personas coincidían en decir que el Mate, para ellas será un verdadero regulador de la función digestiva,

pues aseguraban que todas las mañanas, les facilitaba las evacuaciones intestinales, y que bastaba dejar pasar una mañana sin tomar Mate, para que se interrumpiera el hábito.

Varios intelectuales confirmaron también, que tomando unos mates, coordinaban mejor las ideas al escribir o hacer cálculos.

Acicateado por tan favorables opiniones el Doctor J.A. Chesa se dedicó a la búsqueda de todo dato, ya de orden científico o popular que pudiera ilustrarle sobre todos los aspectos de esta saludable bebida.

Por medio de sus estudios iremos conociendo el Origen, la Etimología y diversos relatos históricos de: La Yerba Mate.

Es interesante conocer el origen de esta planta, su historia, como se inició y propagó la antiquísima y tradicional costumbre de nuestros abuelos criollos de "Tomar Mate". Hasta las polémicas suscitadas con motivo del nombre científico aplicado.

En este sentido, remitámonos al trabajo de la Dra. Otero titulado: "La acción fisiológica de la Yerba Mate".

"La Yerba Mate es un producto de América del Sur, obtenido de las hojas y tallos tiernos del "Ilex Paraguariensis", así llamada por el naturista Hilaire. Planta de la familia de las aquifiláceas, que nace y se desarrolla prodigiosamente entre los 18 y 30 grados de latitud sur, alcanzando su mayor desarrollo en las vertientes de los ríos Paraguay y Paraná, zona comprendida en la parte oriental de la vasta región denominada, desde fines del siglo XVI hasta fines del segundo tercio del siglo XVIII: Provincia Paraguaria, que abarcaba, además de la actual República del Paraguay, la Argentina, el Uruguay, parte de Bolivia y Chile".

El idioma del mate

Mate Amargo:

Indiferencia. No esperes nada: Llegas tarde a pretender

Mate Dulce:

Amistad. Te recibo con gusto.

Mate con Canela:

Me estás interesando.

Mate con azúcar quemada:

Te estoy pensando.

Mate con naranja:

Ven a buscarme, quiero que vuelvas.

Mate con leche:

Respetuosa amistad.

Mate con café:

Estuve disgustada contigo. Te perdono.

Mate tapado:

No regreses. Anda a tomar a otro lado.

Mate muy caliente:

Espero tus palabras. Así es mi amor por ti.

Mate espumoso y fragante:  
Amor correspondido.

Mate con toronjil:  
Estoy enojada contigo.

Mate con melaza:  
Tu tristeza me aflige.

Mate con té:  
Indiferencia.

Mate con dulce:  
Habla con mis padres.

Mate hirviendo:  
Odio.

Mate con cedrón:  
Consiento.

Mate con miel:  
Casamiento.

Mates "encimados" o continuos:  
Mala voluntad.

Mate cebado por la bombilla:  
Antipatía.

Mate frío:  
Desprecio.

Como se ve, este código es más simple y menos comprometido que un filtro mágico o un hechizo; pero igualmente encantador y promisorio como todo lo que tenga halo de misterio. Algo que deja un margen de ilusión dependiendo de un sueño.

## El Mate (2da Parte)

El mate no sólo es una muy buena y agradable compañía a la hora de trabajar, estudiar o charlar con amigos, sino que también posee importantes propiedades nutricionales que ayudan a aumentar el rendimiento físico, estimular el funcionamiento del sistema digestivo y levantar el ánimo. Además, la yerba posee cantidades significativas de potasio, sodio, magnesio y vitamina A, B, C y E. Cómo curarlo, prepararlo y cebarlo en forma correcta, todos los secretos para evitar que se lave o se tape, y qué se puede hacer para variar el mate nuestro de cada día... y seguir disfrutando de una auténtica costumbre argentina.

### El Mate (calidad de vida)

El mate es una bebida similar al té que se consume principalmente en Argentina, Uruguay, Paraguay y el sur de Brasil y que se prepara a partir de las hojas y tallos secos del árbol perenne *Ilex paraguarensis* ("yerba mate"). Su nombre deriva de la palabra quechua "matí" que significa vaso, o recipiente para beber. El nombre científico *Ilex paraguarensis* le fue dado por el naturalista y botánico francés Auguste de Saint Hilaire en 1822. alcanzando una altura de hasta 15 metros, que posee hojas alternadas, cuneiformes, elípticas u ovals, con el borde ligeramente serrado y que florece entre los meses de octubre y diciembre.

La yerba tiene un característico sabor maduro algo dulce, ácido, como de hoja seca, similar al obtenido del té. Actualmente la hoja de yerba mate picada se puede adquirir en paquetes o en bolsitas, e incluso se vende saborizada o con diferentes agregados para cambiar el gusto.

### Un poco de Historia

Cuando los españoles llegaron a América se encontraron con muchas cosas nuevas: la papa, el maíz, el tomate, la mandioca... y el mate. De los habitantes nativos de América aprendieron a beber esta infusión, aunque en un principio estuvo prohibida por los curas jesuitas, que amenazaban con la excomunión a quien osara probarla. Es que sostenían que esa bebida hecha con raíces de "hierbas" era la "ruina de estas tierras, porque hace a los que la toman flojos, holgazanes, sin honra". Sin embargo, los cronistas españoles relatan en sus diarios que los indios llevaban, junto a las armas, unas pequeñas bolsas de cuero (guayacas) en las que guardaban hojas de yerba mate triturada y tostada que masticaban o colocaban en una calabaza con agua y sorbían, usando sus dientes como filtro o por medio de un canuto de caña. Según ellos, lejos de aflojarlos, estas hojas les daban mayor resistencia para las largas marchas o para realizar las labores diarias. Los españoles comenzaron a beber este brebaje en un recipiente de labios gruesos denominado "bernegal", del cual bebían utilizando un apartador en forma de cuchara con orificios con el que separaban el agua de las hojas. La infusión resultante fue aceptada como bebida estimulante, al igual que el té cuando los personajes más importantes de la ciudad de Asunción la incorporaron a la dieta. Como la yerba se cosechaba en la provincia de Misiones o en el interior del Paraguay, los jesuitas decidieron comenzar a colocar plantaciones en lugares más accesibles.

Actualmente el mate se consume en gran parte de Sur de América: Suroeste de Brasil, Uruguay, Argentina, Paraguay, parte de Chile y parte de Bolivia.

Para tomar un mate.

Lo primero que se necesita, aunque suene obvio y elemental, es un mate. Se recomienda el mate propiamente dicho (calabacita) o los de madera, ya sea de palo santo, quebracho colorado, algarrobo o de alguna otra especie. Un detalle muy importante es que algunos mates deben ser curados antes de poder ser utilizados. Los mates de metal no resultan muy buenos porque queman la yerba y se "lavan" más rápido, pero pueden servir como último. Y si no hay nada a la vista, siempre se puede recurrir al vasito de vidrio o de plástico. No será lo mismo, pero algo es algo.

El segundo elemento que se necesita, claro, es una bombilla. La bombilla es el elemento que se utiliza para chupar, y no es más que un cañito con una rejilla en la punta para evitar que se cuelen los pedacitos de yerba o los palitos. También vienen de distintos materiales, las más comunes son las de metal, pero pueden ser de caña, o incluso de plástico.

El tercer elemento, tan importante como los anteriores o más aún, es la yerba. La planta de yerba mate es la que provee el mate de la materia prima para su preparación. Lo que se utiliza son las hojas secadas, trituradas y estacionadas. En Argentina esta planta se cultiva en zonas de clima tropical, principalmente en las provincias de Corrientes y Misiones. Las hay de varios tipos: con o sin palo, con distintos grados de estacionamiento y selección, de diferentes tamaños de triturado, molienda equilibrada, etc. Dicen los que saben que la que tiene palo es mejor, aunque si es mate dulce puede ser sin palo.

Finalmente, el cuarto elemento, que no es otro que el agua caliente. La temperatura del agua es un asunto que requiere de especial cuidado. Debe estar entre 85° y 95°C, según el gusto de cada uno, pero es fundamental que no haya hervido porque en ese caso se quema la yerba y se lava el mate.

### Secretos para la cebada

Cualquier persona puede cebar un mate, pero eso no necesariamente significa que lo haga bien. Un mate está bien hecho y cebado cuando se mantiene en forma por un buen tiempo, es decir, cuando no pierde el sabor ni la apariencia a lo largo de la cebada.

Cebar mate no sólo significa verter el agua caliente al mate sino mantener el mate en condiciones agradables para ser tomado. En la época de la colonia, ese trabajo estaba reservado para sirvientes especializados. E incluso hoy, ya sea entre los gauchos y arrieros o entre un grupo de amigos, en un taller mecánico, una oficina o un banco, siempre hay alguien que se especializa en hacerlo.

Para los tomadores habituales, generalmente exigentes, un mate mal cebado es casi un insulto. Como en todos los asuntos tradicionales, cada maestro tiene su librito y las recetas para lograr la excelencia se van transmitiendo de generación en generación, pero hay algunos puntos en común entre (casi) todos, que aquí le contamos para que pueda lucirse o, al menos, salir del paso.

Una cebada "clásica" y en la que coinciden los expertos sería así: llenar las 3/4 partes del mate con yerba, taparlo con la mano, darlo vuelta y sacudirlo. Esto se hace para forzar las partículas más pequeñas de yerba mate a quedarse en la parte superior del mate, ya que de este modo es menos probable que bloqueen los pequeños agujeros de la bombilla.

Después, manteniendo el mate hacia abajo, abrir un pequeño "hueco" en la yerba para colocar la bombilla bien al fondo del mate. Ahora volver el mate a su posición normal pero suavemente, de manera que la yerba forme un plano inclinado con la parte más alta en el lado opuesto al de la bombilla. Para hacer mate dulce hay que poner una cucharada de azúcar cada tres o cuatro de yerba cuando se llena el mate y luego seguir el mismo procedimiento.

Para cebar el mate correctamente, volcar suavemente un chorro de agua apuntando al lugar donde entra la bombilla en la yerba desde una altura de unos 10

a 15 cm. La altura es muy importante, porque el agua tiene que penetrar en la parte de abajo y levantar la yerba.

Una vez que se tiene el mate con agua hay que dejarlo reposar un minuto para que se humecte la yerba (esto es sólo para el primero, luego no hace falta).

El mate se bebe y se reemplaza el agua varias veces hasta que el líquido salga sin gusto o la yerba comience a "flotar".

#### Propiedades nutricionales

La yerba mate es similar al té verde, aunque mucho más nutritiva. Cantidades significativas de potasio, sodio magnesio están presentes tanto en las hojas como en la infusión, además de poseer vitaminas A, B, C y E. Por eso, produce un aumento de energía y vitalidad, mayor capacidad de concentración, disminución del nerviosismo y mayor resistencia a la fatiga física y mental.

Una mejora en el ánimo, especialmente en casos de depresión, suele resultar del consumo de este producto. Además de proveer al organismo minerales esenciales, la yerba mate retarda la acumulación de ácido láctico en los músculos, lo que la convierte en un excelente energizante natural para las personas que practican deportes u otras actividades físicas.