

Yerba mate

Nombre científico: *Ilex paraguariensis* A. St.-Hil.

Familia: Aquifoliaceae

Es una especie nativa en Misiones y Corrientes conocida como Caá o Ka'a. También se encuentra de forma natural en Brasil, Paraguay y Uruguay. Esta especie era conocida por los pueblos guaraníes desde hace tiempo, asociados a sus leyendas como la deidad caá yari y a su utilización en el que producían un secado artesanal para producir una infusión.

Este conocimiento fue pasado otras culturas logrando la popularización de su consumo. Solo en Argentina según datos del INYM (Instituto Nacional de la Yerba Mate), se cita que está presente en más del 90% de los hogares, con consumo promedio de 6,4 kg por habitante y año. Su consumo está presente también en Paraguay, Brasil y Uruguay y se exporta a otros países.

Usos: sin dudas el uso más popularizado es principalmente de yerba, a partir principalmente de sus hojas, pero su elaboración pasa por un proceso que involucra a etapas y muchos actores desde: la viverización; cultivo y manejo; cosecha; sapecado y secado; canchado y estacionado, molienda, envasado y etiquetado.

Dentro de la forma de prepararse están las infusiones con agua caliente o fría que se vierte en un vaso que contiene yerba mate y una bombilla. Es así que se conoce como “mate” si se utiliza agua caliente y si utiliza agua fresca o jugos se denomina “tereré”. En ambos puede incorporarse otras plantas como medicinales o aromáticas. También está la preparación de yerba puesta en agua que hierve y se produce el conocido “matecocido”. Otros usos conocidos son para la elaboración de helados, licores y salsas.

Entre los beneficios para la salud a la yerba mate se le atribuye un gran poder antioxidante, ayuda a reducir el colesterol y los triglicéridos. Posee un efecto energizante.

Características: aunque localmente se lo conoce principalmente en plantaciones donde las plantas son manejadas para la cosecha de las hojas, es un árbol de mediano porte pudiendo superar los 15 metros de altura y tronco de más de 40 cm en estado natural. Posee follaje persistente; presenta floración en primavera, con flores blanco-amarillentas pequeñas agrupadas y fructifica en verano. Sus frutos son drupas globosas moradas de unos 5-6 mm de diámetro que son consumidos por aves.

Otros datos: El mate fue declarado como infusión nacional por la Ley 26.871, en el año 2013. Asimismo, el 30 de noviembre de cada año se celebra el Día Nacional del Mate, establecido por la Ley 27.117, en conmemoración del nacimiento de Andrés Guacurari.

La ciudad de Apóstoles es sede todos los años de la Fiesta nacional e Internacional de la Yerba Mate.

Información brindada por el Ing. Ftal. Claudio Dummel, docente de la Facultad de Ciencias Forestales.

