

Yerba mate

ZIOŁO DOSKONAŁE?

Większość ziół i proszków, po których człowiek czuje się pełen energii i chce wyruszać na podbój świata, jest nielegalna i niezdrowa. A co, jeśli powiedzielibyśmy Ci, że jest pewna roślina w Ameryce Południowej, która nie dość, że świetnie pobudza, to jeszcze korzystnie wpływa na cały organizm i nie produkuje jej kartele? Michał Rosiak



KLEJNOTY AMERYKI

Największym producentem yerba mate jest Brazylia, tam także produkuje się mate na rynek europejski. Argentyna i Paragwaj to pozostałe z trzech krajów produkujących przemysłowo susz.



Argentyńska mate to najbardziej klasyczny produkt. Ma nieco większe liście niż paragwajska, jest w niej mniej pyłu, ale zachowuje tradycyjny smak, mimo że jest lżejsza i przystępniejsza przy ciepłym parzeniu.



Paragwajską mate cechuje ogromny wybór marek i niska cena. To mate zbliżona smakiem do tradycyjnej, indyjskiej produkcji. Znajdziemy w niej dużo pyłu oraz sezonowany susz o sporych łydkach i drobnych liściach. Jest mocna, dymna i bardzo wyrazista.



Brazylijską mate cechuje wyrazista roślinność i świeżość. Jest krócej sezonowana, więc zachowuje sporo ziołowych i prażonych nut smakowych z mniejszym aromatem dymu. Miejskowa – zwana chimarrao – jest zmielona na drobny pył z dodatkiem dużych kawałków łydek.

Jestem jedyną osobą w całym wydawnictwie, która nie staje w kolejce do ekspresu do kawy, nie kupuje kapsulek i nie zachwyca się kolejnymi edycjami zimowego latte z dodatkiem kardamonu w popularnych kawiarniach. Ja po prostu nie pijam kawy. Nie lubię jej smaku i nie odpowiada mi gwałtowne pobudzenie, które serwuje mała czarna. Można powiedzieć, że jestem odporny na jej latynoski urok i nigdy nie zrozumieję zachwytów kawoszy nad aromatem i głębokim, wyrazistym smakiem kawy. I, choć może wydawać się to dziwne, takich osób jak ja jest więcej. Prawdopodobnie nie wygrylibyśmy wyborów powszechnych większością głosów, ale zupełnie jak dominująca większość miwamy dni i momenty, w których mamy problemy z koncentracją, jesteśmy senni, robota się nie klei i przydałby się jakiś wspomagacz, który zebrałby rozlażącą się rzeczywistość do kupy. Długo szukałem zamiennika, który pozwoliłby nie zerkać z zazdrością na napędzanych kawą współpracowników. Na rozkładzie mam praktycznie wszystkie rodzaje herbat, krótki epizod z napojami energetycznymi, guaranę do picia. Słowem: wszystko. Jednak dopiero gdy w moich dłoniach wylądowało matero napełnione yerba mate, zazdrość przerodziła się we współczucie. Wreszcie znalazłem swojego świętego Graala pobudzenia!

MATE TO ULUBIONY NAPÓJ INDIAN

Yerba mate to nic innego, jak wysuszone i zmielone liście pewnego zioła – ostrokrzewu paragwajskiego (*Ilex paraguariensis*). Nie jest więc herbatą, nie jest nawet spokrewniona z herbaciami, choć często spotkacie się z takim opisem. Samo słowo „yerba” oznacza „zioło”, zaś „mate” to określenie suszu lub naparu z suszu. Zioło to występuje tylko między 18. a 30. równoleżnikiem w Ameryce Południowej, głównie na terenie Paragwaju, północno-wschodniej Argentyny i południowej Brazylii. Yerba mate od setek lat było znane wśród

ko ruszyło. Niestety, kasata zakonu w 1773 roku sprawiła, że o uprawach yerby zapomniano aż do końcówki XIX wieku. Dopiero po długiej przerwie, bo w 1892 roku, ponownie plantację w Paragwaju założył Frederico Neumann, a w niedługim czasie mate zyskało praktycznie status napoju narodowego istniejących już wówczas na mapach państw latynoamerykańskich. Ciekawostką jest fakt, że ważną rolę w popularyzacji picia yerby odegrali polscy emigranci zarobkowi z przełomu XIX i XX wieku. Jeden z nich, Jan Szychowski, założył słynne na całym świecie z produkcji mate przedsiębiorstwo – Amanda. Aktualnie w ujęciu globalnym produkuje się według różnych źródeł od 300 000 do 500 000 ton suszu rocznie i zapewne ta liczba będzie wzrastać, bo i miłośników picia

ZASADY PICIA YERBA MATE

„Przygotowanie yerba mate nie jest trudne, lecz wymaga otwartego podejścia na nowe sposoby picia, dotąd u nas nieznanne” – uważa Rafał Przybyłok.

- 01 „Tradycyjnie mate pije się, cedząc napar przez tak zwaną bombillę, czyli specjalną rurkę zakończoną filtrem”. I jest to spora frajda!
- 02 „Yerba mate można przygotować na wiele sposobów, w tym także w wersji ekspresowej. Przydatne mogą okazać się sitka, filtry i wszystko, co sprawdza się przy parzeniu herbaty” – zauważa ekspert.
- 03 Istotą picia mate jest wielokrotne zalewanie tych samych fusów świeżą wodą.
- 04 Zasada jest tak naprawdę jedna: mate nie należy zalewać wrzątkiem – może to być woda o dowolnej temperaturze (nawet zimna), choć najlepiej, żeby miała trochę poniżej 80 stopni Celsjusza.



Indian zamieszkałych te tereny. Pili oni susz z ostrokrzewu i żuli jego liście, by odgonić zmęczenie i złagodzić uczucie głodu. Jej ogólnoświatowa kariera rozpoczęła się natomiast w momencie, gdy za sprawą hiszpańskich kolonizatorów do Ameryki Południowej dotarli jezuici. To oni po zetknięciu się z indiańskim plemieniem Guarani jako pierwsi opanowali sztukę uprawy rosnącej jak dotąd dziko rośliny. Utworzyli plantacje, również w Europie, i jakoś to wszyst-

CO NA POCZĄTEK?

Gatunków i smaków yerby jest bez liku. Żeby się nie zrazić, najlepiej zacząć od tych sprawdzonych. Wszystkie znajdziesz na Czajnikowy.pl.



Amanda

Amanda to klasyczna mate o polskich korzeniach. Goryczkowy smak z lekką pikantnością przełamany jest nutami roślinnymi.



Pajarito

Warto przetestować Pajarito – to największa i najpopularniejsza marka o bardzo dobrym stosunku ceny do jakości.

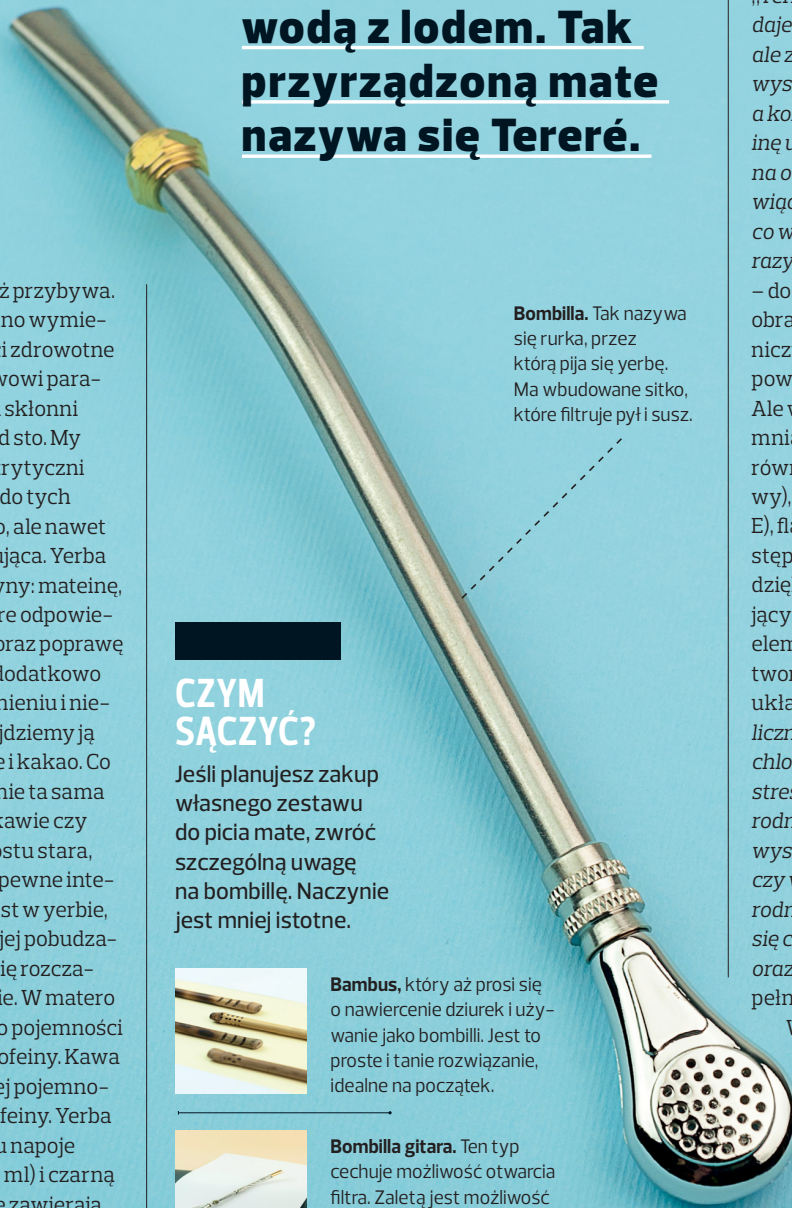


Mate Green

Musisz skosztować brazylijskiej yerba mate green. Na rynku jest wiele mieszanek z dodatkami kwiatów i owoców.

W Paragwaju bardzo popularna jest mate parzona na zimno, czyli zalana chłodną wodą z lodem. Tak przyrządzoną mate nazywa się Tereré.

naparu suszu z mate wciąż przybywa. Inie ma co się dziwić. Trudno wymienić wszystkie właściwości zdrowotne przypisywane ostrokrzewowi paragwajskiemu. Niektórzy są skłonni wymienić ich nawet ponad sto. My będziemy nieco bardziej krytyczni i ograniczymy się jedynie do tych potwierdzonych naukowo, ale nawet wówczas lista jest imponująca. Yerba zawiera popularne ksantyny: mateinę, teobrominę i teofilinę, które odpowiedzialne są za pobudzenie oraz poprawę koncentracji. Ta ostatnia dodatkowo jest pomocna przy nadciśnieniu i niewydolności krążenia. Znajdziemy ją również w kawie, herbacie i kakao. Co do mateiny, jest to dokładnie ta sama substancja, co kofeina w kawie czy teina w herbacie. To po prostu stara, dobrze znana kofeina. I zapewne interesuje Cię, ile tej kofeiny jest w yerbie, skoro tak zachwycam się jej pobudzającym działaniem. Może Cię rozczaruję, ale... mniej niż w kawie. W matero (naczynku do picia mate) o pojemności 236 ml znajdziesz 85 mg kofeiny. Kawa typu americano o tej samej pojemności dostarczy Ci 154 mg kofeiny. Yerba pokonuje za to na tym polu napoje energetyczne (80 mg / 236 ml) i czarną oraz zieloną herbatę, które zawierają odpowiednio 42 mg i 25 mg kofeiny. Cała magia yerby polega jednak nie na zawartości kofeiny, a na sposobie jej picia i wynikającym z niego wolnym uwalnianiu się kofeiny do organizmu. „Warto zwrócić uwagę, że kofeina zawarta w ostrokrzewie nie jest w stanie dostarczyć nam jednorazowo takiego pobudzenia, jakie daje kawa. Wynika to z różnic w sposobie picia. Kawa oddaje



Bombilla. Tak nazywa się rurka, przez którą pija się yerbę. Ma wbudowane sitko, które filtruje pył i susz.

CZYM SĄCZYĆ?

Jeśli planujesz zakup własnego zestawu do picia mate, zwróć szczególną uwagę na bombillę. Naczynie jest mniej istotne.



Bambus, który aż prosi się o nawiercenie dziurek i użycie jako bombilli. Jest to proste i tanie rozwiązanie, idealne na początek.



Bombilla gitara. Ten typ cechuje możliwość otwarcia filtra. Zaletą jest możliwość czyszczenia bombilli na wszystkie sposoby.



Z wieloma filtrami. Zalety: skuteczne filtrowanie oraz możliwość otwierania i czyszczenia wszystkich elementów.

w kubku całą swoją kofeinę naraz. Pobudzenie jest wtedy duże, lecz gdy mija, sięgamy po kolejną” – twierdzi Rafał Przybyłok z portalu Czajnikowy.pl, znawca i wielki entuzjasta yerby. „Yerba mate, którą pijemy >>na raty<<”, daje nam niższy poziom pobudzenia, ale zdaniem wielu osób wystarczająco wysoki, żeby wydajnie funkcjonować, a kolejne zalania suszu – choć w kofeinę uboższe – utrzymują pobudzenie na odpowiednim poziomie. Krótko mówiąc: aby uzyskać tę samą ilość kofeiny, co w kawie, musimy pić mate, wiele razy zalewając tę samą porcję suszu” – dodaje ekspert. Jeśli mielibyśmy to obrazowo porównać, kubek kawy jest niczym „setka” przy barze, a yerba to powoli sączony drink przy stoliku. Ale wróćmy do zdrowia. Oprócz wspomnianych ksantyn yerba zawiera również polifenole (kwas chlorogenowy), saponiny, witaminy (A, B1, B2, C, E), flawonoidy oraz bardzo licznie występujące w niej minerały. Te pierwsze dzięki właściwościom przeciwutleniającym i antymutagennym są istotnym elementem profilaktyki antynowotworowej, udarów mózgu i chorób układu krążenia. „Yerba mate zawiera liczne przeciwutleniacze, w tym kwas chlorogenowy, który pozwala obniżyć stres oksydacyjny, a więc wiązać wolne rodniki wskutek przemiany materii, wysiłku, leków, alkoholu, papierosów czy wreszcie niezdrowej diety. Wolne rodniki przyspieszają proces starzenia się ciała, spowalniają jego regenerację oraz mogą być kancerogenne” – uzupełnia Rafał Przybyłok.

Według Department of Food Science and Human Nutrition zawartość antyoksydantów w yerbie jest wyższa niż w cennie z powodu ich obecności zielonej herbacie. Saponiny z kolei wykazują właściwości przeciwzapalne i obniżające poziom złego cholesterolu. W 40-dniowym badaniu, przeprowadzonym przez Department of Clinical Analyses, uczestnicy pijący codziennie 330 ml naparu z yerby obniżyli poziom złego cholesterolu LDL średnio o 8,6–13,1%. Inne badania, tym razem koreańskich naukowców, udowodniły z kolei, że

PRZEPIS MISTRZA

„Yerba mate jest szalenie wdzięcznym napojem, pozwalającym na dowolne eksperymenty. Możemy nie tylko zalewać ją wodą o różnej temperaturze, sokami owocowymi, warzywnymi, ale także domieszczać do niej, czego tylko zapragniemy. Yerba mate możemy podawać na zimno z miętą i świeżymi owocami w lecie lub z korzennymi dodatkami i miodem w zimie” – dzieli się wiedzą Rafał Przybyłok.

Składniki:

- 2 łyżki yerba mate (najlepiej brazylijskiej green)
- 2–3 świeże truskawki
- 1 łyżeczka zielonej herbaty liściastej
- 0,5 łyżeczki niemielonych ziaren pieprzu

Jak zrobić?

Truskawki myjemy, obieramy i kroimy na ćwiartki, wkładamy do ceramicznego matero lub kubka. Wsypujemy zieloną herbatę i yerba mate, dodajemy pieprz. Całość zalewamy wodą o temperaturze nie wyższej niż 80 st. C. Pijemy przez bombillę.



KROK PO KROKU

Tradycyjna metoda polega na wspaniu suszu do naczynia zwanego matero i umieszczeniu w nim rurki – bombilli. Po zalaniu wodą napar cedi się przez tę rurkę, nie oddzielając naparu od suszu. Zobacz, jak zrobić to zgodnie ze sztuką.



Matero, tykwę lub inne naczynie napełnij suszem mate do pożądanego poziomu. Zazwyczaj jest to 1/2 lub 2/3 objętości naczynia, ale na start polecamy nasypać nieco mniej suszu.



Zakryj wylot naczynia dłońią i odwróć je do „do góry nogami”, a następnie potrząśnij energicznie, by drobiny opadły na dno, a większe części i łodygi przemieściły się ku górze.



Teraz bardzo ostrożnie **odwróć naczynie** i zatrzymaj ruch, kiedy będzie ono przechylone pod kątem 45 stopni. Zauważysz, że susz osunął się, tworząc przestrzeń przy jednej ze ścianek.



W pustą przestrzeń powstałą między suszem a ścianką wsuń bombillę. Umieść ją w środku, możliwie jak najgłębiej. Następnie przechyl naczynie całkowicie do pionu.



Zalej susz odrobiną zimnej wody i odczekaj chwilę, by mate ją „wypiła” i napełniła, umożliwiając picie bez zatykania bombilli. Teraz zalej susz wodą o temperaturze 70–80 stopni i pij!

picie yerby może zmniejszyć uczucie łaknienia, przyspieszyć metabolizm oraz zredukować liczbę komórek tłuszczowych. Naukowcy z University of Utah School of Medicine wykazali, że yerba mate ma właściwości przeciwzapalne i przeciwutleniające, które mogą wzmocnić układ odpornościowy. Ponadto yerba pomaga obniżyć poziom cukru we krwi.

Naukowcy zauważyli również związek między regularnym spożyciem mate a zwiększoną gęstością mineralną kości, można więc zaryzykować stwierdzenie, że nauka mówi yerbie zdecydowane tak!

DLA WSZYSTKICH?

„Najczęściej odradza się yerba mate dzieciom, osobom starszym, kobietom w ciąży i karmiącym piersią. Wynika to z zawartości kofeiny w napoju, ale przede wszystkim jest to podejście kulturowe. W Ameryce Południowej można znaleźć specjalne mieszanki smakowe przygotowane z myślą o dzieciach, łatwo także trafimy na zdjęcia dzieci z matero w ręce” – twierdzi Rafał Przybyłok. I dodaje: „Najczęściej po mate sięgają osoby żyjące aktywnie, uprawiające sport lub trenujące na siłowni, które kofeinę niejednokrotnie suplementują. Sprawdzą się także dla osób wykonujących żmudną pracę biurową lub pracujących przy komputerze”. Potwierdzam. Zaliczam się i do tych aktywnie uprawiających sport, i do tych, którzy muszą się dzieć przed komputerem kilka godzin dziennie.

SKUTKI UBOCZNE

Kilka lat temu świat obieżyły wyniki badań, które wskazywały, że yerba mate powoduje raka krtani. Po czasie okazało się jednak, że badania były w znacznej części aktywnymi palaczami, którzy dodatkowo lubili sobie zapalić podczas sączenia mate. Stąd wzięła się ta zwiększona zachorowalność na raka krtani. Teraz już wiemy, że yerba nie tylko nie wywołuje raka, ale ma też właściwości antynowowe-

„Przygotowanie mate nie jest trudne, lecz wymaga otwartego podejścia na nowe sposoby picia”.

tworowe. „Badania te zostały jednak zweryfikowane przez wiele nowszych, wskazujących, że to napój całkowicie bezpieczny – uspokaja Rafał Przybyłok. – Najważniejsze to obserwować swoje ciało podczas picia mate. Wiele osób twierdzi, że yerba mate wypita zbyt późno utrudnia zaśnięcie. Zdarza się, że unikają jej osoby chorujące na serce i nadciśnienie oraz osoby z chorobą wrzodową, które mogą skarżyć się na drażniący charakter mate. Z pewnością jest to napój łagodniejszy pod tym względem od kawy, ale powinien być traktowany jak każda inna używka bogata w kofeinę. Picie mate najlepiej skonsultować z lekarzem, gdy nie możemy spożywać kofeiny, teobrominy,

teofiliny oraz mamy poważne problemy z układem pokarmowym” – konkluduje specjalista.

JAK PIĆ?

„Rytuał praktykowany przez Indian Guarani – odkrywców yerba mate, można przyrównać do rytuału fajki pokoju, praktykowanego przez Indian Ameryki Północnej. W dzisiejszych czasach i w naszym kręgu kulturowym rytuału praktycznie nie ma. Nie ulega jednak wątpliwości, że zaawansowani i doświadczeni miłośnicy tego napoju wykonują kilka czynności, które mogą się wydać enigmatyczne. Nie ma problemu, aby wsypać do dowolnego naczynia dowolną ilość yerba mate, wbić w nią bombillę i zalać wodą. Jednak chcąc przygotować napój zbliżony do tradycyjnego, powinniśmy mieć naczynie niewielkich rozmiarów, mieszczące około 100–150 ml, wsypać około 2–3 łyżek suszu, po czym potrząsnąć naczyniem odwróconym do góry nogami, by drobniejsze części liści i pył przemieściły się do jego wylotu, a grube liście i łodyżki znalazły się na dnie naczynia; następnie, pochylivszy matero na bok, należy strząsnąć mate tak, by odsłonić dno. Tam umieszcza się bombillę i zalewa susz wodą, która z racji niewielkiej ilości cała wsiąka w liście. Wlewamy kolejną porcję wody i już możemy pić. Taka technika umożliwia łatwe picie i efektywne, wielokrotne zalewanie suszu. Przy odrobinie wprawy nie jest to proces bardziej skomplikowany niż przygotowanie kawy czy herbaty” – podsumowuje Rafał Przybyłok. Warto spróbować. Najwyżej wrócisz w kolejkę do ekspresu ze zbitą miną syna marnotrawnego. MH