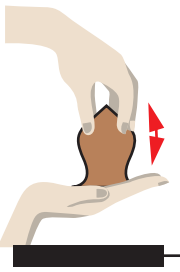
Los secretos de un buen mate agentino

Preparar y tomar mate es una ceremonia.
¿Qúe tener en cuenta para que salga rico y rendidor?

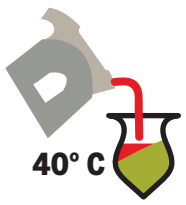
PASO A PASO



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



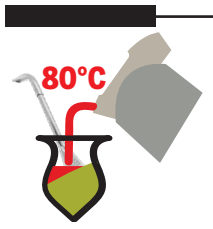
2
Sacudir el mate con energía, tapándolo con la mano unos segundos **para integrar bien los componentes** de la mezcla.



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".**

Elegir la yerba mate

Para **mates más suaves**, convienen las yerbas **con palo**. Para mates más intensos, las despaladas. **Para variar el sabor**, las tipo barbacuá, saborizadas y compuestas,

No mover la bombilla

Porque se puede tapar y **para evitar que la yerba seca** (montañita) que alimenta los mates, **se moje más rápido.**

Yerba mate con palo

Es la más consumida por los argentinos. Los paquetes tienen que tener al menos **65% de hojas y no más de 35% de palos.**

Bien mezclado

Agitar con energía el mate, para asegurar una **mezcla pareja e integrada.**

Comenzar con agua tibia

y subir gradualmente la temperatura hasta llegar a los 75/80°C.



Recipiente

El más utilizado es de calabaza o porongo. **Usar mates de boca ancha** para que las superficie con yerba seca sea mayor y poco a poco ir mojando la yerba.

Cebar continuamente

Para mantener el sabor hay que cebar constantemente. **Esto, evita que se enfríe la yerba.**

INYM
INSTITUTO NACIONAL DE LA YERBA MATE