

El mate perfecto: cuál es el significado de la «montañita» al momento de preparar la infusión

23/06/2024



El mate tiene muchos mitos a su alrededor, como por ejemplo, su origen. Sin embargo, hay otro que cada día toma más relevancia: el motivo y significado de la famosa 'montañita' al momento de cebarlo con otras personas.

Al parecer, la formación de la 'montañita' de yerba al momento de preparar el mate tiene un significado **simbólico**, ya que representa: **comunidad**, **solidaridad** y **unión**, tres valores de la cultura de los pueblos originarios del **Río de la Plata**.

Justamente, la infusión tradicional de **Argentina** y varios países de **América Latina**, se comparte entre los presentes, pasándolo de **mano en mano**, un gesto que simboliza la **interacción social** y el **diálogo** entre los participantes.

Cuatro pasos para preparar un mate perfecto

1- Preparación de la yerba: se coloca la yerba en el mate, llenándolo aproximadamente hasta la **mitad**. La yerba se inclina para formar un 'montañita' **en un lado** del mate.

about:blank

2- Agregar agua caliente: se vierte agua caliente (no hirviendo) sobre la yerba, humedeciéndola completamente. Se espera unos minutos para que la yerba se «**abra**» y «**absorba**» el agua.

3- Cebo inicial: se introduce la bombilla en el montículo de yerba humedecida y se aspira la infusión. Este primer cebado se denomina «**cebo inicial**» o «**amargo**».

4- Cebados posteriores: a partir del cebo inicial, se continúa agregando **agua caliente** y **cebando el mate**, rotando la bombilla para aprovechar toda la yerba. La cantidad de agua y la temperatura pueden variar según las preferencias de las personas.

 *Mate; yerba; tradición. Foto: Unsplash.*

¿Cómo evitar una acidez estomacal al tomar mate?

Ciertas bebidas y alimentos generan una **sensación de ardor** en la parte superior del pecho, denominada **acidez estomacal**. Si bien no hay evidencia científica, cada vez son más las personas que aseguran que el mate, la infusión que todos los argentinos aman, es **culpable** de esta sintomatología.

El doctor **Jorge Olmos** de la **División Gastroenterología del Hospital de Clínicas**, explicó que «no son bebidas que causan

reflujo o acidez por sí mismas, pero **quien tiene reflujo puede ser susceptible** de profundizar los síntomas, sobre todo si no está medicado».

Para hacer frente a este malestar, hay una **serie de recomendaciones** a seguir a la hora de preparar un mate:

- Colar la yerba
- No dejar hervir el agua (calentarla hasta los 70-85 grados)
- Usar algún yuyo como peperina, cedrón, poleo o burrito

Por último, es de **vital importancia** utilizar un **filtro**, ya que este evitará que el polvo, el culpable en gran parte de la acidez, no pase a nuestro organismo. Conseguirlo es muy fácil, suele encontrarse en cualquier farmacia a un **precio accesible**.

Fuente: Canal 26