



Montevideo Portal



Foto: Gerardo Carrasco

MÉTASE ESTO EN EL MATE

Del mate como delito a convertirse en el mejor estimulante de todos: una historia oriental

El químico Bernardo Borkenztain cierra su ciclo sobre los estimulantes contando qué valor tiene nuestra infusión más popular.

04.07.2019 13:18

Lectura: 8'

Con la historia de nuestra infusión emblemática damos cierre al ciclo de los estimulantes, realizado por el químico y divulgador Bernardo Borkenztain.

Hinchando la yerba

etnia guaraní; de hecho, su nombre "ka'a" significa literalmente "yerba" mientras que "mate" viene del quechua, y deriva de "mati", recipiente para beber.

La particularidad de esta bebida es doble; por un lado la técnica particular de su infusión, que ya comentaremos , y por el otro su carácter social, el hecho de ser consumido "en rueda", o sea por varios individuos que comparten un solo mate. De hecho, el antropólogo Daniel Vidart, recientemente fallecido, expresó: "tras el ademán litúrgico de preparar, cebar, y tomar mate hay una concepción del mundo y de la vida...el mate vence las tendencias aislacionistas del criollo...empareja las clases sociales...Y en todos los tiempos fue el mate el que hizo la rueda y no la rueda la que trajo al mate".

El mate de los bobos

La mecánica es conocida por todos los uruguayos y argentinos, consuman o no, pero se impone una descripción.

El primer ingrediente es, como dijimos, la yerba mate, la que se consume luego de haber cosechado las hojas, secadas sobre fuego (lo que confiere un aroma ahumado que los consumidores aprecian) y luego molidas y envasadas. En este punto se presentan diferencias en las preferencias, mientras los brasileños prefieren la molienda menos seca, los uruguayos y argentinos, por el contrario, la prefieren más envejecida, lo que le da un sabor más intenso, pero en tierras orientales no se aprecia la presencia de "palos" (restos de los pedúnculos) que son valorados en Argentina, donde una molienda muy fina (a la uruguaya) es considerada demasiado intensa.

La adhesión de los consumidores a una marca y tipo de yerba mate es muy intensa y fidelizada, siendo cualquier tomador capaz de diferenciar la suya de otras, y los puristas de detectar la presencia de sustancias extrañas tan apreciadas por algunos.

Las hojas tal como son adquiridas, en polvo y bien secas, sin grumos ni objetos extraños (se dice que la yerba está "ardida" y no se la consume) se colocan en los frutos secos y vaciados de la especie *Lagenaria vulgaris* Ser (2). Nuevamente, contrariando las más estrictas opiniones de la doxa, desde hace años compite con el recipiente "oficial" una variedad de alternativas heréticas que van desde jarros esmaltados hasta recipientes de silicona, pasando por meros vasos de vidrio. La realidad es que salvo estos pequeños detalles el consumo de mate ha variado muy poco en su forma con las épocas.

¿Cansado de explicar el mate a extranjeros? Una ayuda

La yerba se "hincha" con agua tibia, ya que la fría no es agradable de tomar (de ahí que al primer mate se lo llame "de los bobos") y si fuera caliente empezaría a extraer sabores muy rápido dando un primer mate muy amargo. Debe tomarse la precaución de dejar un extremo seco, llamado "la montaña" por los tomadores. Periódicamente el "cebador", quien administra y sirve el mate, irá rotando el lugar para evitar que la yerba "se lave", o sea que pierda su sabor y espuma al cebar.

Para beber, se inserta una "bombilla", un tubo perforado en un extremo para impedir que la yerba penetre en ella, solamente el líquido, y una embocadura para chupar en el otro (3). Inicialmente se usaba una caña, pero con la conquista se sustituyó por un implemento de diferentes metales, como plata, alpaca o, idealmente, acero inoxidable.

El acto de "cebar" o servir el mate consiste en agregar agua caliente (pero jamás hervida ni a 100 grados) en el recipiente dispuesto como dijimos, pero evitando la extracción total de los sabores de la yerba, para

beben tienen anatema sobre tocar o mover la bombilla, so pena de defenestración. Se considera que decir "gracias" implica que no se desea beber más, pero como esta regla no es universal suele casar confusión cuando hay extraños.

Pasando el mate

Por supuesto una bebida tan arraigada y consumida debe tener razones para serlo, en especial una que, como omitimos hasta ahora, presenta entre sus cualidades más apreciadas el ser amarga, y es claro que el mate tiene muchas, como la de saciar el apetito hasta cierto punto, es diurética y un maravilloso estimulante, siendo probablemente la más eficaz de las bebidas tratadas en el ciclo de xantinas al respecto, en especial porque un consumidor promedio bien puede consumir hasta dos litros diarios, o más.

En cuanto a su aporte químico, si bien tiene algunos minerales y vitaminas, no es claro cuánto se extrae y llega al consumidor, por lo que, lo más importante, son tres tipos de compuestos: taninos, saponinas y xantinas. Los primeros confieren el tacto astringente en boca (esa sensación que da cuando mordemos una banana verde), las segundas la espuma tan valorada como indicador de la habilidad del cebador y se ha reportado que confieren propiedades de bajar el nivel de colesterol en sangre, y por último las restantes las propiedades estimulantes.

La principal es cafeína, pero presenta también teobromina, llegando a tener hasta un 2% de la primera y un 0.9% de la segunda. Lo cual es bastante, ya que son niveles comparables a los del café, pero como se extraen hasta el final se consumen en mayor cantidad. En el artículo que mencionábamos de Vázquez y Moyna, se reporta que un uruguayo puede llegar a consumir hasta 14 g de cafeína por año derivada del mate (4).

Se lavó

Como no podía ser de otra manera la historia en épocas de la colonia incluyó intentos de demonizar y de prohibir su consumo, pero como los jesuitas adoptaron la especie y la domesticaron, pronto se volvió lo que es aún hoy, un cultivo muy rentable.

Como dato curioso y espeluznante, Marín Negrón, el gobernador del Paraguay, en 1611 impuso una pena para el que se encontrara "en posesión de yerbas" de 100 latigazos si era indígena o 100 pesos si era español.

En el éxodo del pueblo oriental uno de los aspectos logísticos que debió resolverse, y uno de los principales fue disponer que los migrantes tuvieran sus raciones de yerba y tabaco sin faltar.

Hoy en día el consumo se ha disparado a nivel mundial, excediendo a países como Siria y Turquía, donde ingresó por repatriados que habían vivido en Argentina y al volver lo hicieron con el hábito adquirido de consumirlo (aunque lo comparten de manera diferente, solo el agua, no el recipiente).

De hecho, hay bebidas energizantes y venta de yerba en saquitos (en especial para preparar la forma de mate cocido que se hace con leche y por infusión) y son todas aceptables, pero no existen dudas de que agregarle sacarina al termo para tomar el mate es una aberración.

(1) Que van desde hierbas aromáticas o medicinales hasta cáscara de naranja, pomelo o ramas de canela. Para la mayoría de los uruguayos esto es un manierismo argentino intolerable.

(2) Los que entramos a Facultad de Química en el año 1986, nos enteraríamos luego que ese año se publicaría, por

parte de los Profesores Álvaro Vázquez y Patrick Moyna, un artículo que sería célebre en la revista "Journal of ethnopharmacology" intitulado "Studies on mate drinking" en el que se describe la correcta forma de tomar mate y de preparar los experimentos para evaluar la extracción de cafeína, ya que previos intentos lo hacían preparando una infusión convencional y no por cebaduras. Este estudio es una de mis principales fuentes para esta columna y dejo esta nota a modo de homenaje a mis profesores. Como cantaba Darnauchans, "yo le debía esta canción, doctor, yo le debía esta canción a Ud".

(3) En el artículo citado previamente, el traducir al inglés los términos asociados al mate como "bombilla" fueron muestra de un malabarismo lingüístico exquisito.

(4) Como una aproximación conservadora. Según el estudio un mate tomado hasta el final aporta unos 85 a 120 mg de cafeína (que si se toma solo es la dosis) en un período de una a tres horas. Compárese con los 40 a 100 que tiene una taza de café (según el tipo, molienda y forma de preparar).

Q.F. Bernardo Borkentain - TWITTER/INSTAGRAM @berbork - EMAIL - bernardo@bernardo.uy