

RECETARIO DE YERBA MATE

Marta O. Villalba de Formichela*. 2004. INTA E.E.A. Cerro Azul, Misiones, Cartilla N° 25, 2ª ed., 20 pag.

*Ex Asesora Hogar Rural de la Agencia de Extensión Cerro Azul, Misiones.

www.produccion-animal.com.ar

Volver a: [Temas varios](#)

PRÓLOGO

Conocer y descubrir las bondades de este genuino producto de la tierra colorada, ha sido mi mayor experiencia, satisfacción y deseo de gratitud a quienes me encomendaron hacerlo. En especial mi reconocimiento a la memoria del Ing. Santiago Lasserre, ex Director de la Estación Experimental del INTA, de Cerro Azul - Misiones, quien me brindara incondicional apoyo y confianza, en la tarea de buscar nuevas formas de uso culinario de la yerba mate.

Mi gratitud además, a quienes me dieran su generoso aporte y creatividad en este modesto trabajo.

Dedico este nuevo recetario a los agricultores, productores, a los hombres y mujeres de ayer y de hoy que fecundaron con su trabajo haciendo de la Yerba Mate el Producto Madre de nuestra región.

Marta O. Villalba de Formichela.



CONTENIDO NUTRICIONAL DEL EXTRACTO ACUOSO DE LA YERBA MATE

Antes de entrar al mundo de las utilidades culinarias de la Yerba Mate, me parece propicio darle al lector la posibilidad de informarse de los atributos químicos y por sobre todo los nutricionales de esta noble planta.

Les presento el informe realizado por profesionales de la Facultad de Ciencias Exactas, Químicas y Naturales de la UNaM, que confirman científicamente las propiedades de la Yerba Mate.

Tabla 1: Contenido de nutrientes en el extracto acuoso de Yerba Mate obtenido con tres formas de extracción.

Valores medios de 5 muestras comerciales. Los valores están referidos a 100 g de sólido seco, equivalentes a la cantidad de yerba mate utilizada en dos mateadas (frío o caliente) o 35 saquitos.

Componentes	Infusión con saquitos	Mate caliente	Mate frío
	Valor medio	Valor medio	Valor medio
Composición General			
Glucosa (g)	0,54	0,59+	0,15
Sacarosa (g)	2,97	2,77+	1,19
Proteínas (g)	3,69	2,14+	1,24
Cafeína (g)	1,27	0,85+	0,44
Cenizas totales (g)	3,80	3,23+	1,86
Extracto acuoso (g)	40,22 *	27,02+	15,60
Vitaminas			
Vitaminas C (mg)	4,89	5,11	2,35
Tiamina (B1) (mg)	1,59	1,48	0,15
Niacinamida (mg)	4,38	1,27+	n.d
Piridoxina (B6) (mg)	0,54	0,94	n.d
Minerales			
Calcio (mg)	107,25 *	80,94+	43,90

Fósforo (mg)	60,50	45,89+	21,27
Hierro (mg)	2,54	2,22+	1,10
Magnesio (mg)	86,96 *	58,58+	33,17
Potasio (mg)	99,64	100,59+	41,63
Sodio (mg)	27,54 *	14,04	11,07
n.d: No detectado.			
*Denota diferencias significativas entre la infusión de saquitos y el mate caliente (P< 0.05)			
+Denota diferencias significativas entre el mate caliente y el mate frío (P< 0,05).			

Tabla 2. Aporte nutricional que representa el consumo de 100 g de Yerba Mate en forma de mate caliente con respecto a la Dosis Diaria Recomendada (DDR)

	Valor medio	DDR	% de la DDR
Proteínas (g)	2,14	50	4,3
Vitamina C (mg)	5,11	60	8,5
Tiamina (mg)	1,48	1,4	100
Niacinamida (mg)	1,27	18	7,1
Piridoxina (mg)	0,94	2	47
Calcio (mg)	80,94	800	10,1
Hierro	2,22	14	15,9
Magnesio (mg)	58,78	300	19,5

Fuente: Contenido nutricional de extracto acuoso de la yerba mate en tres formas diferentes de consumo / Ramallo, Laura A.; Smorcowski, Marta; Valdez, Eusebia C.; Paredes, Ana M. y Schmalko, Miguel E. La Alimentación Latinoamericana N° 225, pp. 48-52, 1998.

PARA UN BUEN MATE AMARGO

- ◆ Llenar con yerba las 3/4 partes del mate o calabaza o recipiente apropiado.
- ◆ Tapar la boca del mate o recipiente con la mano y sacudir hasta que la yerba se recueste de un lado.
- ◆ Humedecer la yerba de ese lado con agua tibia antes de empezar a cebar.
- ◆ Colocar la bombilla y cebar siguiendo la inclinación de la yerba.
- ◆ Cebar manteniendo la bombilla en esa posición hasta que la yerba se lave.
- ◆ Cuando esto ocurra, colocar la bombilla del lado opuesto, porque aún allí la yerba estará nueva.
- ◆ Mantener el agua a temperatura constante (se recomienda el uso del termo).
- ◆ El agua no debe hervir.

MANERAS DE TOMAR MATE

MATE DE LECHE

- ◆ Se emplea un vaso de vidrio o cualquier otro material en vez de mate.
- ◆ Preparar el mate como para mate amargo.
- ◆ Cebar con leche caliente pura o diluida en agua con o sin azúcar.
- ◆ Agregar al mate hojitas de menta, coco rallado, anís, ó canela si se prefiere.

MATE FRÍO O TERERE

- ◆ Se emplea un vaso en vez de mate. Preparar la yerba de la forma indicada para mate amargo.
- ◆ Agregar cubitos de hielo sobre la yerba.
- ◆ El agua que se emplea debe estar fría o helada, preferentemente con cubitos de hielo.
- ◆ Agregar azúcar si se prefiere.

MATE DE FRUTA

- ◆ Exprimir naranjas, pomelos o limones.
- ◆ Pasar por colador.
- ◆ Agregar en un recipiente (jarra) cubitos de hielo y azúcar a gusto.
- ◆ Preparar el mate como para mate amargo.
- ◆ Cebar de la misma manera con el jugo preparado.
- ◆ El jugo de frutas se puede diluir en agua fría con hielo granizado.

Otras Variaciones:

Mate para los distintos gustos agregando azúcar quemada, café, coco, cáscara de naranja o limón, anís, cedrón, menta, poleo.

Se recomienda no abusar de estos agregados.

MATE COCIDO O MATE EN TAZA

- ◆ Medir una cuchara mediana al ras de yerba por taza que se desea preparar.
- ◆ Volcar encima agua fría.
- ◆ Llevar al fuego hasta que suelte un primer hervor.
- ◆ Agregar un chorro de agua fría para que la yerba se asiente o baje.
- ◆ Ayudar revolviendo ligeramente por encima de la preparación.
- ◆ Colar y servir solo o con leche.
- ◆ Agregar azúcar a gusto.
- ◆ Servir caliente o frío según se prefiera.

MATE INFUSIÓN

- ◆ Poner en un recipiente una cucharada mediana al ras de yerba por cada taza, que se desee preparar.
- ◆ Agregar el agua hirviendo.
- ◆ Volcar encima agua fría, en poca cantidad, para que la yerba se asiente.
- ◆ Colar y servir solo o con leche agregando azúcar a gusto.

Otras maneras de preparar:

Puede prepararse mate cocido utilizando yerba en saquitos o yerba soluble (instantánea). Para ambos casos seguir las instrucciones que indica el producto.

CANDEAL DE YERBA

Ingredientes:

- ◆ 4 yemas.
- ◆ 6 cucharadas de azúcar o edulcorante a gusto.
- ◆ 4 tazas de leche.
- ◆ 4 cucharadas de yerba.
- ◆ Hojas de naranja o canela en rama o en polvo.

Preparación:

- ◆ Batir las yemas con el azúcar hasta formar una crema.
- ◆ Hervir la leche con la yerba y colar.
- ◆ Agregar a esta hojitas de Naranja o canela.
- ◆ Verter sobre la primer preparación
- ◆ Agregar una cucharada de coñac u otra bebida alcohólica.
- ◆ Servir frío o caliente según la estación del año.

LICOR DE YERBA

Ingredientes:

- ◆ 1/2 litro de Caña blanca preferentemente o alcohol fino.
- ◆ 5 cucharadas de Yerba.
- ◆ 500 gramos de azúcar.
- ◆ 1/2 litro de agua.

Preparación:

- ◆ Poner la yerba en la caña blanca o alcohol y dejar macerar durante ocho o más días, agitando periódicamente.
- ◆ Colar en tela fina o papel filtro.
- ◆ Poner en una cacerola el agua, el azúcar indicado y dejar hervir hasta que tenga consistencia de almíbar liviano.
- ◆ Dejar enfriar y envasar

Importante:

- ◆ Mezclar sobre el alcohol o caña filtrada, el almíbar y no de forma inversa.

- ◆ Envasar en recipiente de vidrio limpio y seco. Se recomienda esterilizar el frasco o botella que se va usar.
- ◆ Cerrar con tapas o corchos nuevos para evitar la mezcla de sabores.
- ◆ Recuerde: que para concentrar el gusto es necesario estacionar por lo menos un mes.

CÓCTEL DE YERBA MATE

Ingredientes:

- ◆ 1 litro de mate cocido
- ◆ 2 vasos de vermouth seco.
- ◆ ½ vaso de coñac.
- ◆ 8 cucharadas de azúcar.
- ◆ 1 vaso de jugo de naranja o reemplazar con la cantidad deseada de limón.
- ◆ Hielo granizado.
- ◆ Limón en rodajas.

Preparación:

- ◆ Enfriar el mate cocido filtrado en la refrigeradora y batir ligeramente con el azúcar.
- ◆ Mezclar el vermouth, coñac, jugo de naranja o limón.
- ◆ Servir con hielo granizado y rodajas de limón.

TORTA DORADA DE YERBA MATE

Ingredientes:

- ◆ 125 gramos de margarina.
- ◆ 3 tazas de harina común o leudante (360 gramos)
- ◆ 4 huevos.
- ◆ 1 taza de mate cocido con leche.
- ◆ 3 cucharaditas de polvo para hornear si se emplea harina común.

Preparación:

- ◆ Dar un primer hervor a la leche con 2 cucharadas de yerba, preferentemente molida y luego colar, o bien reemplazar con 3 cucharaditas de yerba soluble.
- ◆ Batir la manteca con el azúcar hasta que esté cremosa.
- ◆ Añadir las yemas y seguir batiendo.
- ◆ Mezclar el mate cocido con leche a la preparación.
- ◆ Tamizar la harina común o leudante.
- ◆ Agregar el polvo de hornear si es harina común e ir alternando con el mate cocido.
- ◆ Batir las claras a punto nieve y agregar a ésta gotas de licor de yerba o mate cocido concentrado para obtener la coloración mate.
- ◆ Agregar a la mezcla haciendo suaves movimientos.
- ◆ Llevar a horno moderado en molde enmantecado y enharinado
- ◆ Para relleno y cobertura se recomienda la crema o merengue con gusto a yerba.

ALFAJORES CON GUSTO A YERBA

Ingredientes:

- ◆ 4 yemas y 2 claras.
- ◆ Una copita de Licor de Yerba.
- ◆ 2 tazas colmadas de almidón de maíz (300 gramos aproximadamente).
- ◆ 2 tazas colmadas de harina (300 gr).
- ◆ 3 cucharaditas de polvo de hornear, si se emplea harina común.
- ◆ 150 gramos de Manteca.
- ◆ 1 taza de Azúcar (220 gramos).

Preparación:

- ◆ Batir la manteca con el azúcar hasta obtener una pasta cremosa.
- ◆ Agregar las yemas.
- ◆ Tamizar aparte el almidón de maíz, harina y polvo de hornear si es harina común. Agregarlas de a poco a la masa.
- ◆ Batir aparte las claras a punto nieve y agregar a esta el licor de Yerba.
- ◆ Añadir a la primera preparación.
- ◆ Dejar reposar.

- ◆ Estirar la masa no muy fina y cortar con moldes.
- ◆ Rellenar con merengue y unir las tapas.

GLACÉ CON SABOR A YERBA

Ingredientes:

- ◆ Una clara.
- ◆ 250 gramos de azúcar impalpable.
- ◆ Una cucharadita de licor de yerba o tres cucharaditas de yerba soluble.

Preparación:

- ◆ Batir ligeramente en un recipiente la clara de huevo, el licor y la Yerba soluble.
- ◆ Agregar de a poco el azúcar impalpable tamizado, revolviendo hasta obtener una preparación espesa.
- ◆ Buscar un punto deseado, batiendo y mezclando muy bien.
- ◆ Se podrá obtener la coloración y el gusto de la Yerba Mate con el agregado de licor y Yerba soluble.
- ◆ Si el glaseado es muy flojo, debe agregarse un poco más de azúcar cernida. Si por el contrario el glaseado está duro puede aflojarse con clara de huevo o licor de Yerba.

MERENGUE CON SABOR Y COLOR DE YERBA MATE

Ingredientes:

- ◆ 2 claras.
- ◆ 200 gramos de azúcar molida.
- ◆ Mate cocido fuerte hasta cubrir el azúcar.
- ◆ Gotas de licor de Yerba o Yerba soluble para variar el color verde.

Preparación:

- ◆ Batir las claras a punto nieve y colocarlas en un tazón resistente al calor.
- ◆ Hervir aparte el mate cocido con el azúcar y el agua hasta llegar a formar un almíbar espeso.
- ◆ Volcar encima el almíbar caliente sobre las claras y seguir batiendo hasta el punto deseado.
- ◆ Utilizar antes que se enfríe o poner al baño maría.

CREMA DE YERBA

Ingredientes:

- ◆ 200 gramos de Manteca.
- ◆ 10 cucharadas de azúcar
- ◆ Una yema.
- ◆ 3 cucharaditas de yerba soluble o reemplazar por dos cucharadas de mate cocido concentrado.

Preparación:

- ◆ Batir la manteca y el azúcar hasta dejar una crema suave.
- ◆ Agregar yerba soluble en dos cucharadas de agua o bien reemplazar por las del mate cocido.
- ◆ Batir hasta que se disuelva totalmente el azúcar.
- ◆ Utilizar esta crema como relleno o baño para tortas.
- ◆ Se recomienda colocar en heladera para obtener una consistencia más sólida.

CARAMELOS

Ingredientes:

- ◆ 1/2 kilo de azúcar.
- ◆ 1/2 litro de leche.
- ◆ 5 cucharadas llenas de yerba o 3 cucharaditas de yerba soluble.
- ◆ Una cucharada rasa de glucosa.

Preparación:

- ◆ Dar un primer hervor a la leche con la yerba.
- ◆ Colar en tela fina o colador de tela.
- ◆ Colocar en una cacerola, agregar la glucosa y el azúcar.
- ◆ Poner al fuego y revolver continuamente con una cuchara de madera hasta que torne el punto bolita.
- ◆ Volcar sobre una mesa lisa o recipiente ancho enmantecado.
- ◆ Amasar antes que se enfríe totalmente y dar la forma y tamaño deseado.
- ◆ Si se desea se puede envolver en papel celofán u otro semejante.

Observación:

La yerba tiende a cortar la leche, en caso de ocurrir se continúa igual.

Punto Bolita: cuando al volcar unas gotitas de la preparación sobre agua se forman con los dedos bolitas blandas y elásticas.

HELADO DE YERBA

Ingredientes:

- ◆ 3 tazas de leche.
- ◆ 4 yemas.
- ◆ 5 cucharadas de crema de leche.
- ◆ Mate cocido o yerba soluble (3 cucharaditas).
- ◆ 8 cucharadas de azúcar.

Preparación:

- ◆ Hervir las tres tazas de leche, con las tres cucharadas de yerba. Si se emplea yerba soluble, se recomienda agregar después de sacar la leche del fuego.
- ◆ Colar en tela fina o colador si se emplea yerba molida.
- ◆ Batir las yemas con el azúcar (Preferentemente con batidora o licuadora).
- ◆ Mezclar poco a poco con el mate cocido preparado.
- ◆ Poner a fuego lento y retirar antes que hierva.
- ◆ Dejar enfriar.
- ◆ Agregar la crema de leche revolver o batir.
- ◆ Colocar en moldes y luego en el refrigerador.
- ◆ Batir cada tanto para evitar que se cristalice la crema.

Importante:

- ◆ El molde, para llevar al refrigerador, debe tener preferentemente tapa para sacudir también la preparación.
- ◆ Servir acompañado de merengue o caramelo líquido según se prefiera.

Son muy bien reconocidas las propiedades de la Yerba Mate y el aporte nutricional que nos ofrece su consumo. Compruebe el agradable gusto que proporciona la Yerba Mate en nuevas formas no tradicionales de empleo.

Volver a: [Temas varios](#)