



## El Mate, una bebida muy querida en Uruguay

Se puede observar que Uruguay es uno de los países que mayor consumo tiene de la yerba mate, por eso esta práctica es considerada como uno de los elementos más importantes de la identidad cultural uruguaya.

La palabra "mate" encuentra su origen en el vocablo quechua "mati" que significa calabaza, los conquistadores españoles lo usaron para referirse a lo que los guaraníes llamaban "caigúá" (káa = yerba, y = agua, gúa = es un sufijo de procedencia) que quiere decir "lo que pertenece a la yerba", o "lo de la yerba".

La yerba mate es una planta que crece en diferentes lugares Latinoamérica. Las hojas secas se toman en forma de infusión, colocando éstas dentro de un mate. Originariamente el sabor de la yerba es amargo pero muchas personas le agregan azúcar para tomar mates dulces. Luego se coloca agua caliente dentro del mate, por medio de la bombilla se toma. A medida que queda sin agua se le va pasando el mate al sevador, quien tiene el termo o pava para que lo vuelva a recargar.

En otros países de Latinoamérica, como Argentina o Paraguay, la costumbre de tomar mate también se encuentra presente sin embargo en Uruguay está más arraigada. Es una bebida que se toma en todo momento del día y puede ser reemplazada por el café o el té. La nota distinta que tiene el mate es que no se puede pedir en un bar o café, por eso tiene un carácter fuertemente familiar y amistoso.

En todos los hogares se puede encontrar un termo y un mate, incluso en muchos hogares hay más de un mate ya que por lo general se destina un equipo de mate cuando se lo lleva a otro lugar. Es muy común que las personas en sus días libres concurren con el termo y el mate a lugares públicos como plazas, playas o camping y destinen un rato a tomar esta infusión.

A pesar que en la época de la conquista el mate fue prohibido por la Iglesia por ser considerado una hierba del demonio esta práctica logró conquistar generaciones.

Dentro del territorio uruguayo, el mate es visto como algo habitual. Las personas lo consumen en todo momento, en un paseo, en la espera de un trámite, durante un viaje, etc.

El efecto de la yerba mate es estimulante al igual que otras infusiones como la cafeína. Cada kilo de yerba mate lista para ser utilizada contiene 2,5 gramos de cafeína, mientras un kilo de café contiene 2,6 gramos.

El mate es una infusión que se toma en cualquier clase social. Dado su gran popularidad se podría decir que esta práctica actúa como el único componente unificador de clases que existe. Es motivo de reunión, por eso se puede escuchar a los jóvenes y grandes expresiones tales como "nos juntamos a tomar unos mates".



El nombre del árbol que da el mate tiene el mismo nombre, sus hojas son secas y molidas. La infusión se absorbe con una bombilla que originalmente se llamaba tacuarí. En el extremo de la bombilla se ponía una semilla que servía de filtro.

A lo largo del tiempo se han implementado diferentes formas de tomar mate. Uno de estos métodos se basaba en emplear las hojas de la planta, enteras o apenas partidas, previamente remojadas en un recipiente con agua caliente. Esta forma de tomar la yerba-mate, surgió espontáneamente en el seno de algunas comunidades nativas, en otras, fue impuesta por dos razones diferentes. Los Encomenderos o esclavistas observaron que con este modo de consumo, no se perdía tiempo. Los trabajadores en muy poco tiempo se podían preparar una infusión que les permitía saciar su sed y adquirir energías.

Los indios guaraníes, desde épocas precolombinas conocían la yerba mate y le atribuían poderes de carácter mágico. En la actualidad se sabe que tanto la infusión del mate como la del té son realmente estimulantes. Por eso muchas personas, generalmente estudiantes, recurren a la infusión del mate para mantener concentración.