

Link do produktu: <http://www.czteryperyroku.sklep.pl/yerba-mate-rosamonte-250-g-p-1553.html>



Yerba Mate Rosamonte 250 g

Cena	16,00 zł
Dostępność	Dostępny

Opis produktu



Yerba Mate

Listki z gałązkami, smak naturalny. Najstarsza i najbardziej ceniona marka spośród argentyńskich marek yerba mate. Królowa Yerba mate na świecie. Oryginalnie pakowana w Argentynie. Smak wyraźny z bardzo głębokim aromatem, działanie bardzo intensywne. Długo leżakowane z dodatkiem drzewa różanego co sprawia, że pijąc ją można wyczuć delikatny aromat róży.

Yerba Mate to odkrycie indian Guarani - ich święte ziele, dar Matki Ziemi. Dzisiaj jest znane - głównie ze słyszenia - na całym świecie.

Mate uprawia się i pije powszechnie tam, gdzie w XVII wieku mieszkali Guarani, czyli na terytorium Paragwaju. Ale nie tym dzisiejszym, okrojonym przez sąsiadów. Dawniej Paragwaj rozciągał się dużo dalej niż teraz - od stóp wschodnich Andów aż po wybrzeże Oceanu Atlantyckiego. Sięgał daleko na ziemie dzisiejszej Argentyny, Urugwaju, Boliwii i południa Brazylii. Tam żyli Guarani i tam się piło mate. Tam też pije się ją do dziś.

Wspomnienie tego dawnego, Wielkiego Paragwaju zostało w nazwie - Yerba Mate po łacinie to *ilex paraguariensis*, czyli Ostrokrzew Paragwajski.

Niekiedy smakosze różnych herbat, w Europie, czy USA, kupują Yerba Mate w torebkach do zaparzania i piją przez ciekawość (połączoną z lekką domieszką snobizmu). Twierdzą, że smakuje podobnie jak inne zielone herbatki - chińskie i arabskie.

Takie picie nie ma wielkiego sensu - wówczas mate traci cały czar. Z nią jest tak, jak z kwiatem paproci, który zakwita tylko w noc świętojańską - Mate kwitnie w ustach pełnym bukietem smaku, jedynie gdy jest właściwie przyrządzona i podana.

Tradycyjny (indiański) sposób picia przypomina rytuały związane z paleniem fajki pokoju.

W jednym i drugim przypadku bardzo ważną rolę pełni sprzęt:

Cybuch fajki pokoju był rzeźbiony z kamienia, a niewielkie naczynko do mate (matero, albo guampa), powinno być wykonane ze specjalnego gatunku drewna - Palo Santo (Święty Pień).

Już samo to drzewo jest ziołem - po zmieleniu zaparza się je i podaje jako lekarstwo na wiele chorób. Wspiera siły witalne (męskie), urodę (niestety tylko u pań), nerki, kiszki, żyły i wszystko inne, ale pod warunkiem, że się mocno wierzy. Ma charakterystyczny silny zapach, który nie wietrzeje. Drewno, nawet po wyschnięciu i latach używania jako guampa, zachowuje swój naturalny kolor - intensywną zieleń szczypiorową - wygląda jak pomalowane bejcą.

Do drewnianego "cybucha" - guampy - wsypuje się grubo siekane suszone liście i łodyżki Mate. (W tej postaci wygląda ona nie jak porządna herbata, ale jak jakieś zakurzone paprochy.)

Potem wkręca się w nie metalowa rurkę - o nazwie bombilla - przez którą będziemy pić. Rurka ma na dolnym końcu sitko, żeby zapobiec wciąganiu fusów do buzi. Najlepiej jeżeli jest wykonana ze srebra, bo przecież będziemy jej dotykać ustami.

Do tak nabitego "cybucha" z wkręconą rurką wlewamy odrobinę gorącej wody - w tym celu wszyscy dorośli obywatele Paragwaju, o każdej porze dnia noszą pod pachami termosy. No więc wlewamy wodę i czekamy.

Czekamy.

Jeszcze trochę...

Cierpliwie.

Nie ma się do czego spieszyć, bo i tak pierwsze zalanie wypija w całości Santo Tomas - święty Tomasz.

(Prawda jest taka, że całą wodę wciągają te suche paprochy i każdy o tym wie, ale tradycja każe pić mate w grupie - a nie samemu - więc jeżeli ktoś akurat nie ma kompanii, to pod ręką jest zawsze św. Tomasz. Wprawdzie niewidoczny, ale przecież obecny, bo ktoś tę pierwszą porcję wypił, no nie?

Woda, którą zalewamy fusy powinna być "biała" - taka, która szumi na ogniu, ale jeszcze się nie zagotowała - nigdy wrząca! Zalanie mate wrzątkiem powoduje, że się święte ziele poparzy, obrazi i w jednej chwili straci cały smak. I Moc.

Nie jest to żaden indiański zabobon. Kilkakrotnie sprawdzałem - choć przyznaję, że żaden z tych eksperymentów nie był efektem działalności planowej, tylko mojego gapiostwa - i za każdym razem musiałem potem wylać zawartość świeżo nabitej guampy na kompost.

Źródło:

http://www.cejrowski.com/rozmaitosci/?p=yerba_mate

Sposoby przygotowania naczyń przeznaczonych do spożywania Yerba Mate (tzw. curado):

Curado naczyń z tykwy (calabazy):

- wykorzystanie fusów po Yerba Mate,
- przełożenie fusów do tykwy tak, by zajmowały one 3/4 jej objętości,
- zalanie naczyń wodą o temperaturze 75 °C,
- zostawienie na minimum 12 godzin lub na całą noc,
- wypłukanie fusów zimną wodą,
- wyskrobanie resztek suszu z wnętrza naczyń,
- wsypanie Yerba Mate do tykwy tak, by wypełnić 3/4 jej objętości,
- zalanie suszu wodą o temperaturze 75 °C i odstawienie na 24 h, dzięki czemu nasiąknie ono esencją Yerba Mate,
- zgodnie z indywidualnymi oczekiwaniami, nasączenie z użyciem świeżego suszu można powtarzać nawet 3 lub 4 razy - wówczas fusy należy zostawić w naczyniu na noc i opróżnić tykwę dopiero przed jej ponownym wypełnieniem świeżym suszem.

Misy oraz inne akcesoria wykonane z algarrobo oraz drewna cytrynowego, wystarczy zalać ciepłą wodą i odstawić na kilka godzin. Należy pamiętać o przetrzymywaniu naczyń w wilgotnych warunkach.

Curado naczyń z drewna Palo Santo:

- wypłukanie naczyń wodą,
- odstawienie Palo Santo do całkowitego wyschnięcia,
- wysmarowanie wnętrza naczyń tłuszczem - w tym celu sprawdza się masło oraz oliwa,
- pozostawienie tłuszczu we wnętrzu Palo Santo na dwie doby,
- wypłukanie naczyń i przyrządzenie w nim napoju Yerba Mate.

Susz wsypuje się w ilości od 1/4 do 3/4 objętości naczyń, a następnie wykonuje się szereg czynności mających na celu odpowiednie ułożenie zmielonych liści i łodyżek. W tym celu naczynie przykrywa się dłonią i odwraca do góry dnem, a następnie parę razy potrząsa. Ma to na celu przesunięcie najdrobniejszych listków w stronę dłoni. Kolejnym krokiem jest delikatne odwrócenie matero w pozycję wyjściową tak, aby susz zgrupował się po jednej stronie naczyńka, tworząc skos. Po odpowiednim przygotowaniu naczyńka można umieścić w nim rurkę bombillę – służącą do picia, często posrebrzaną lub połączoną metalową rurkę (słomkę) zakończoną filtrem (sitkiem lub sprężynką). Niewskazane jest mieszanie Yerba Mate za pomocą bombilli. Następuje zalanie wodą. Musi być to koniecznie woda ostudzona (65-80 °C). Aby otrzymać ostudzony wrzątek należy odczekać po zagotowaniu wody 10 minut, nie krócej. Dobrym sprawdzianem pozwalającym ocenić temperaturę wody jest włożenie palca do ostudzonej wody. Woda jest za gorąca, jeśli wywołuje ból. Pierwsze zalanie wykonuje się małą ilością wody – aby cały susz ją wchłonął. Po pewnym czasie wodę dolewa się do pełna. Napar można uzupełniać od kilku do nawet kilkunastu razy (zależnie od jakości suszu), dopóki nie straci swojej mocy i smaku. Są różne sposoby przygotowywania yerby np. argentyński i urugwajski – różnią się rodzajem użytego naczyńka i bombilli oraz sposobem jej wsadzania w susz.

Odmianą mate jest tereré – napój popularny w Paragwaju. Różnica polega na tym, że zalewany jest bardzo zimną wodą, zamiast gorącej; podawany często z cytryną lub innym owocem cytrusowym;

dobrze orzeźwia.

Szczególnie interesujące jest przyrządzanie brazylijskiej mate, nazywanej chimarrão. Yerba ma postać drobno zmielonego suszu, którego 70% stanowią liście, a 30% łodyżki. Brazylijczycy określają też napar jako erva mate. Nie poleca się eksperymentowania ze sposobem przyrządzania Yerby, gdyż możemy uzyskać zbyt gęstą konsystencję naparu. Podobnie jak w przypadku argentyńskiego, paragwajskiego czy urugwajskiego sposobu przyrządzania Yerba Mate, w pierwszej kolejności naczynie należy zapełnić suszem do 2/3 wysokości. Konieczne jest także zakrycie wlotu tytkwy za pomocą płaskiej podstawki, a następnie przesypanie Yerba Mate na jedną stronę. Warto pamiętać, że do momentu wiania wody naczynie powinno być przechylone pod kątem ok. 45 stopni w stronę, po której znajduje się susz. Często praktykowaną metodą jest umieszczenie tytkwy w drucianym koszyku. Zgodnie z tradycyjnymi sposobami przyrządzania naparu, wodę należy wlewać w wolną przestrzeń tytkwy. Dopuszcza się użycie zarówno wody zimnej lub ciepłej, której temperatura wynosić powinna 75 °C. W celu uzyskania najlepszych walorów smakowych Yerba Mate, należy poczekać do momentu, w którym woda wsiąknie w susz - trwa to około 2-3 minut.

Wkładanie bombilli w przypadku brazylijskiej mate wymaga nieco większej uwagi. Każdy, kto miał okazję spróbować naparu wie, że ma on postać zielonego pyłu z patykami. W związku z tym szczególnie istotne jest odpowiednie ułożenie bombilli, określanej w Brazylii jako bomby. W tym celu najłatwiej jest włożyć susz w wolne miejsce - często zdarza się, niektóre osoby przekręcają naczynie, dzięki czemu przechyla się ono bok, a liście mate dotykają częściowo sitka. Wskazane jest, by przed przekręceniem naczynia zatkać jego ustnik oraz by dolna strona sitka skierowana były w stronę "górkę" suszu. Następnie wystarczy dolać ciepłej wody. Idealna temperatura wody, którą należy wlać przed umieszczeniem bomby, to 75 °C.

Inna odmiana yerba mate zwana jest mate russo od pijących ją na początku XX wieku przybyszów z Rosji do Brazylii, którzy dolewali do niej duże ilości soku, np. pomarańczowego.

Picie mate jest swoistym rytuałem. W Ameryce Południowej wita się nią nawet nieznanego przybysza. Yerba mate pite jest podczas spotkań rodzinnych lub w gronie przyjaciół. Jedna z osób podejmuje się serwowania (cebador), napełnia matero i przekazuje ją kolejnej osobie. Ta wypija cały napar i oddaje gospodarzowi, żeby uzupełnił naczynie i podał dalej.

Indiańska tradycja nakazuje „oddać” pierwsze zalanie św. Tomaszowi (susz wciąga wodę), a zużytą yerbę wysypać na ziemię lub spalić – „zwrócić” Pachamamie (dla Matki Ziemi).

Ważna wskazówka – osoby zaczynające przygodę z yerba mate powinny zaczynać od mniejszych ilości – wystarczą 2 łyżki stołowe, dzięki czemu mają możliwość zaznajomienia się z daną marką yerba mate. Poważnym błędem jest nasypywanie 3/4 tytkwy, gdy rozpoczyna się przygodę z yerba mate. Jeśli przyrządzamy ją rytualnie dla kogoś, kto nie zna smaku yerba mate – powinno się dostosować ilość i rodzaj suszu, najlepiej zaczynać od odmian organicznych, delikatnych w smaku i działaniu oraz odmian uszlachetnionych skórką pomarańczową, limonkową, ziołami itp.

Wpływ na zdrowie Yerba Mate

Badania sfinansowane przez argentyński Narodowy Instytut Yerba Mate (INYM) dowodzą, że napar

z yerba mate jest ważnym źródłem polifenoli, które są substancjami o właściwościach przeciwutleniających (antyoksydanty)[potrzebne źródło], podobne wyniki przyniosły też polskie badania[1].

W 2008 r. opublikowano wyniki badania wpływu wodnych ekstraktów yerba mate na myszy, u których nie stwierdzono genotoksycznego wpływu yerba mate na wątrobę, nerki i pęcherz moczowy. Badanie wykazało, iż regularne przyjmowanie yerba mate poprawia odporność DNA na uszkodzenia wywołane nadtlaniem wodoru oraz naprawę DNA po ekspozycji komórek wątroby na nadtlenek wodoru, niezależnie od dawki yerba mate[2].

Wykazano, iż yerba mate ma działanie obniżające poziom cholesterolu, ochronne wobec komórek wątroby, stymulujące ośrodkowy układ nerwowy, moczopędne i korzystne wobec układu krążenia. Stosowanie yerba mate sugeruje się w leczeniu otyłości. Yerba mate chroni DNA przed oksydacją i wywołaną in vitro lipoperoksydacją cząsteczek LDL oraz ma silne zdolności antyoksydacyjne. W badaniu na szczurach wykazano ochronny wpływ yerba mate przed otyłością indukowaną wysokotłuszczową dietą.

W badaniach przeprowadzanych w krajach o znacznie większej niż przeciętna konsumpcji napoju yerba mate przygotowywanego w tradycyjny sposób picie yerba mate zostało statystycznie powiązane ze zwiększoną zapadalnością na raka jamy ustnej, gardła, przełyku i pęcherza moczowego. Rozpoznano jednak również inne nałogi, takie jak palenie tytoniu i spożywanie alkoholu, które to nałogi są ściśle powiązane z kulturą tych regionów, jako czynniki mające znaczący wpływ na wyniki tych badań[5][6][7][8]. Statystyczny związek spożycia yerba mate z podwyższonym ryzykiem raka płuc stwierdzono w badaniu na grupie urugwajskich mężczyzn, które wykazało zależność między wzrostem ryzyka zachorowania a dawką yerba mate z gruczolakorakiem płuc[9]. Wiele z badań z Ameryki Południowej wykazało związek między wzrostem ryzyka zachorowania na nowotwory, a ilością wypijanego napoju, między innymi udowodniono, że spożywanie więcej niż litr yerba mate dziennie może zwiększyć ryzyko nowotworów głowy i szyi od 3 do 5 razy. Badania te wykazały również, że picie mocnej, bardzo gorącej herbaty zwiększa ryzyko wystąpienia nowotworu ust, jak i fakt, że spożywanie gorących napojów – kawy, zielonej herbaty – również zwiększa to ryzyko od 2 do 4 razy. Należy zwrócić uwagę, że wiele z analizowanych populacji cechowało się jednoczesnym używaniem alkoholu i wyrobów tytoniowych, co komplikuje wpływ mate jako niezależnego czynnika ryzyka[10][11]. W badaniach z Argentyny i Paragwaju wykazano związek między zwiększoną zapadalnością na raka przełyku u osób używających alkoholu, tytoniu i gorącej lub bardzo gorącej (ale nie zimnej) mate[12][13]. Fakt ten może zostać wytłumaczony wpływem temperatury napoju na ułatwione wchłanianie czynników kancerogennych zawartych w dymie tytoniowym.

W badaniu wpływu wodnych roztworów yerba mate na komórki bakteryjne z 2000 r. wykazano efekt mutagenny i genotoksyczny określonych stężeń yerba mate wobec komórek bakteryjnych a także wobec ludzkich limfocytów. Autorzy badania w konkluzji podkreślają, że duża ilość wypijanej yerba mate może być dodatkowym czynnikiem ryzyka jeżeli chodzi o nowotwory gardła środkowego i przełyku[14].

W związku z nowotworem pęcherza, badania naukowe[6] przeprowadzone w Urugwaju wykazały

występowanie związku Mate z nowotworem pęcherza u osób palących i w pewnym stopniu także u osób niepalących, lecz mniej wyraźnego. W tych samych badaniach wykazano również, że osoby spożywające czarną herbatę i kawę miały zwiększone ryzyko nowotworu pęcherza. Badania epidemiologiczne przeprowadzone w Argentynie wykazały zwiększone ryzyko nowotworu pęcherza u pijących mate i palących, lecz nie u niepalących[15]. Czy to zwiększone ryzyko jest spowodowane wyłącznie działaniem mate, tylko paleniem, czy kombinacją tych dwóch czynników, czy też zgoła innego czynnika, pozostaje niejasne. Powinno się także zwrócić uwagę, że badania wpływu Mate na zwiększone ryzyko wystąpienia nowotworów uwzględniają osoby, które spożywają czarny tytoń i wino. De Stefani stwierdził[16] (1988), że istnieje związek między zwiększonym ryzykiem nowotworów ust a osobami spożywającymi jednocześnie wino, mate i palącymi. Większe ryzyko zaobserwowano także u osób palących tytoń czarny niż u palących tytoń jasny. Znowu nie jest jasne, który z tych czynników ma większy wpływ na zwiększenie ryzyka nowotworu. Z powodu tych dezorientujących czynników, mate nie musi być rakotwórcza sama w sobie, lecz z powodu wysokiej temperatury przy spożyciu może być przyczyną zwiększonego wchłaniania kancerogenów z dymu papierosowego oraz innych zanieczyszczeń ze środowiska będących kancerogenami lub promotorami raka[11].

W jednym z badań, którego wyniki opublikowano w 2008 r., wykazano, że w napoju yerba mate przyrządzanym w tradycyjny, południowoamerykański sposób i pitym w ilościach, które zwykle spożywa się w Ameryce Południowej, występuje dawka silnie rakotwórczych policyklicznych węglowodorów aromatycznych (PWA) porównywalna z dawką dostarczaną organizmowi przez osobę palącą paczkę papierosów dziennie[17][18]. Tradycyjny sposób przyrządzania napoju wiąże się z zalewaniem wodą tej samej porcji liści kilkanaście razy i wypijaniem wszystkich otrzymanych porcji napoju. Nie wykazano, by okazjonalne wypicie filiżanki yerba mate przygotowanej z jednorazowo użytej porcji liści narażało konsumenta na większą ilość policyklicznych węglowodorów aromatycznych niż ilości znajdujące w produktach stosowanych w zwyczajnej diecie.

Badania wykazały powiązanie pomiędzy ilością spożytej yerba mate, a zawartością policyklicznych węglowodorów aromatycznych w ludzkim ciele[18]. Wiadomo jest, że PWA, w szczególności benzopireny, mają właściwości rakotwórcze; co najmniej 15 związków PWA zostało znalezionych w różnych odmianach yerba mate. Związki te zostały wyizolowane i zidentyfikowane za pomocą ekstrakcji sorpcyjnym mieszadłem magnetycznym (stir bar sorptive extraction – SBSE) oraz HPLC z detekcją fluorescencyjną (HPLC-FLD)[19]. Całkowita ilość PWA znalezionych w różnych próbkach brazylijskiej yerba mate wahała się między 600-2300 ng/l, przy czym najwięcej było naftalenu, acenaftenu i fenantrenu. Tabela 1 pokazuje związki PWA zidentyfikowane w yerba mate i ich średnią zawartość w próbkach yerba mate. Dla porównania, w badaniach przeprowadzonych na wielu odmianach kaw wykazano, że sumaryczna zawartość 19 PWA w kawie waha się pomiędzy 5,35 a 18,19 µg/kg, co daje średnio o jeden rząd wielkości więcej niż w yerba mate[20].

Zródło:

http://pl.wikipedia.org/wiki/Yerba_mate