Los indios guaraníes del Cono Sur de América se alimentaban con la Yerba Mate

Una infusión que ayuda a la longevidad

Sylvia Ubal

Viernes 16 de octubre de 2009, puesto en línea por Barómetro Internacional, Sylvia Ubal

El mate es una costumbre muy arraigada en algunos países de Sudamérica, sobre todo en Paraguay, Uruguay, Argentina y el sur del Brasil. La Yerba Mate es una hierba con aspecto de árbol que crece en las cuencas de los ríos Paraná, Uruguay y Paraguay que abarca la zona tri limítrofe entre los países de Argentina, Brasil y Paraguay. Los indígenas de esa zona, los guaraníes, usaron este vegetal desde muy antiguo por sus propiedades alimenticias y curativas.

Hoy, la Yerba Mate se usa en forma muy extendida no sólo en esos países, sino en otros como el Uruguay y Chile, y en torno de ella se ha forjado una fuerte tradición cultural. Hoy su uso difiere de la antigua manera de consumirla de los Guaraníes, quienes maceraban sus hojas por días y luego bebían esa preparación como un curativo para diversas enfermedades (reumáticas, intestinales, etc.) y como reconfortante que les brindaba fuerza y energía.

Reseña histórica

El origen del uso de la Yerba Mate, alimento básico de los indios guaraníes y conocida por ellos como CAA-MATE, de cuyos términos "caá" significa en idioma guaraní "planta o hierba", en tanto que "mate", se supone derivado de la palabra quechua "matí", con la cual designaban a la calabaza que usaban en general para beber, se pierde en lo remoto del tiempo.

Los indios sorbían el mate mediante bombillas hechas de diminutas cañas, o la mascaban durante sus largas marchas, también aprendieron su uso los conquistadores españoles

Atribuye Ruiz Díaz de Guzmán, en su historia escrita en el año 1612 a Hernando Arias de Saavedra, el descubrimiento del uso de las hojas de Yerba Mate en 1592. Este habría encontrado en las "guayacas" (Pequeños sacos de cuero en el que el indio transportaba sus más preciados bienes) de indios hostiles tomados prisioneros, envueltos en delgadas y suaves pieles, un polvo que resultó ser "caá".

Las virtudes que se le atribuyen, y a los que le refieren numerosos relatos de aquellos tiempos, hicieron que su consumo se difundiera en forma extraordinaria, al punto de organizarse un intenso tráfico regular del producto, desde su zona de origen a todo el virreinato. Más tarde, los jesuitas radicados en el Paraguay a comienzos del siglo XVII, a fin de evitar las grandes distancias que los separaban de los lugares de producción, introdujeron el cultivo en algunas de sus "reducciones" o "misiones" distribuidas en la región que constituyen la provincia de Misiones, parte de Corrientes y parte del Paraguay.

Con la expulsión de los jesuitas, ocurrida en 1769 sobrevino la decadencia de esos cultivos, la reducción de la población y el abandono de los yerbales. No tan sólo se perdieron éstos, sino que hasta la tradición de su cultivo.

Después de medio siglo, el célebre médico y naturalista francés Aimé Goujaud, conocido como Bonpland, inició los primeros estudios científicos sobre la planta de Yerba Mate, su cultivo y sus usos. Con el mismo propósito visitó en 1820 el Paraguay donde solicitó permiso para recorrer algunos yerbales, pero, ante el temor que sus estudios pusieran en peligro al monopolio que sobre la Yerba Mate ejercía el Paraguay, fue tomado prisionero y confinado al interior del país, de donde recién fue liberado en 1829 ante gestiones de Alejandro Humboldt y del gobierno francés.

Fue Federico Neumann en la Colonia "Nueva Germania" en Paraguay, al margen del río Aguaray Guazú, quien luego de muchos años de fracasados intentos logró obtener la germinación de semillas de Yerba Mate en 1896, obteniendo por primera vez en 1901, después del esplendor de la época jesuítica, un producto elaborado con Yerba Mate de cultivo. Fue en 1903 cuando se realizó la primera plantación racional y de importancia, en San Ignacio, Misiones, precisamente en la región donde las grandes ruinas jesuíticas recuerdan los tiempos del esplendor de esas tierras.

En el año 1911 comienza a expandirse el cultivo, fomentado oficialmente mediante el otorgamiento de tierras fiscales. condicionadas a la obligación de plantar, según fuera la extensión del predio, de un 20 al 75 % de la superficie con Yerba Mate, se expande rápidamente el cultivo hasta alcanzar en el año 1935 una superficie de unas 66.000 hectáreas deteniéndose su expansión al sancionarse la Ley 12.236 que con el propósito de adecuar el volumen de la producción a las posibilidades de su colocación en el mercado interno, prohibió tácitamente la realización de nuevas plantaciones, al establecer un impuesto de cuatro pesos moneda nacional por toda nueva unidad que se incorporase al yerbal aumentando el número de las existentes al sancionarse la Ley.

Años más tarde, 1953, ante la evidente decadencia de las plantaciones, se autorizó oficialmente la ampliación del cultivo, libre de impuesto, en 35.000 Hs, de las cuales se plantaron únicamente unas 18.000 Hs.

Es así que a fines del año 1957 se liberó del impuesto que establecía la citada Ley en general y sin discriminaciones, la ampliación de los cultivos existentes hasta una superficie de 15 Hs y la realización de nuevos yerbales hasta ese límite. Esa liberación de impuesto que rigió por el año 1958 se concretó con la implantación de unas 65.000 hectáreas, estimándose en la actualidad entre unas 130.000 a 140.000 hectáreas, la superficie cultivada de yerbales en productividad, distribuidas entre unos 14.000 productores.

Propiedades curativas

La Yerba Mate está elaborada con las hojas secas y trituradas de una planta del mismo nombre. Además de su rico sabor, posee más de doscientas cincuenta sustancias identificadas, entre ellas se pueden encontrar aceites esenciales, ácidos alifáticos, alcoholes terpénicos, bencénicos, furfural, aldehídos y cetonas, cuyas propiedades son completamente benéficas para el organismo del ser humano. Es un excelente antioxidante e inmuno protectora.

Esto significa que cumple un rol protector del organismo ante ciertas sustancias tóxicas que pueden afectarlo (como por ejemplo metales como el plomo o el mercurio). La Yerba Mate posee minerales como el sodio, el potasio, manganeso, magnesio hierro, calcio, flúor y 15 aminoácidos, Contenedora de múltiples elementos, como las vitaminas B1, B2, E, A, y C, esta planta sin duda, es considerada como un alimento rico y útil, con un alto beneficio nutricional e incluso terapéutico, en esta última área, se puede encontrar actividad anticancerígena, “especialmente comprobada en la inhibición de células de cáncer de boca”.

Además, la Yerba Mate posee mateína, un estimulante natural similar a la cafeína y que favorece a la actividad nerviosa, evitando la fatiga y mejorando los estados de ánimo

La nutricionista y vicepresidenta nacional del Colegio de Nutricionistas de Chile, Nelba Villagrán Arias, comenta que el mate contiene un alcaloide denominado mateína que posee una estructura química semejante a la del café, “pero sin acción negativa sobre los patrones del sueño”, destaca. A pesar de gozar con esta sustancia química, “su contenido es casi insignificante, por lo que puede ser consumido por personas sensibles”, afirma que para asemejar una taza de café, “se necesitarían 100 bolsitas de Yerba Mate.

Otros efectos que la nutricionista Nelba Villagrán describe de la Yerba Mate son:

• Aumento de la capacidad de concentración y de energía.

• Aumento de la respuesta inmune, estimulando la resistencia natural a las enfermedades.

• Reducción del nerviosismo, mayor resistencia a la fatiga física y mental.

• Mejoría del ánimo, con acción positiva en casos de depresión.

• Retrasa la acumulación de ácido láctico en los músculos, lo que la hace recomendable en personas que practican deportes o actividad física.

• Acción benéfica sobre la digestión, mejorando el estreñimiento.

• Promueve la actividad mental.

• Es un diurético suave.

• Calma el apetito, ayudando en dietas de reducción de peso.

• Es un vasodilatador, reductor de la presión arterial.

• Previene la caries dental.

Lo importante de un mate

Existen diversas maneras de tomar mate y que muchas de ellas tienen que ver con costumbres ya arraigadas dentro de la sociedad. Sosteniendo con una mano un recipiente en envase de calabaza o madera redondeada, con una bombilla metálica y con la otra, protegiendo un pequeño termo con agua para ir recargando de vez en cuando el receptáculo donde se mantiene el mate. Un detalle menor: si el agua alcanza los 100 grados centígrados la yerba se quema y el mate se “lava”, es decir, pierde su sabor demasiado pronto, puede ser bebida de diferentes formas sin que en ningún caso se pierdan las propiedades de la planta.

Las costumbres en torno al mate varían un poco de acuerdo a la región, los paraguayos, por ejemplo, lo toman también frío y lo llaman “tereré” pero esta bebida en todas sus variantes es, sin duda, una de las más consumidas por los ciudadanos de estos países, muy por encima de otras infusiones populares como el café o el té.

Puede ser tomado amargo o endulzado, con miel o azúcar; con agua o con leche; solo o mezclado con hierbas aromáticas como el cedrón, menta, canela, cáscara de naranja, entre otros, pero que “para los entendidos, la mejor forma será siempre tomarlo amargo”, Es así como se conoce normalmente la forma de tomar mate, también puede ser acompañado por otros productos como buñuelos, tortas fritas (típicas en Uruguay), pan con mantequilla, galletitas, etcétera.

Si bien se reconoce a la Yerba Mate como un buen diurético y laxante natural, Nelba Villagrán afirma que no hay estudios concluyentes que hablen acerca de características fisiológicas determinadas en quienes consumen sólo este tipo de bebida, pero sí se conocen algunos casos de comunidades indígenas, “muy consumidoras de Yerba Mate” y que se caracterizan por vivir hasta edades muy longevas, “cercanas a los cien años”, “algunas personas mencionan que cuando no toman su mate, les duele la cabeza”, todo esto sin tener aún un estudio acabado que explique estos fenómenos

¿Nos tomamos unos mates?

Esta expresión corresponde a una frase popular que denota el deseo de compartir una conversación y en general una interrelación con otras personas en torno a este producto, algunas familias acostumbran a beber mate constantemente, donde cada uno de los integrantes del clan posee su propia calabaza y bombilla, “los niños tienen recipientes más pequeños y consumen yerba más lavada o con leche”.

El consumo frecuente del mate constituye un nexo para la comunicación familiar, cuando los hombres

vuelven del campo o de sus trabajos se les espera con el mate.

Como se trata de una bebida con muchas propiedades saludables, no se descarta la posibilidad de consumirlo con mayor frecuencia por eso que se hace importante conocer todas las formas en que podemos disfrutar de este sano y rico producto natural.

---

sylviaubal[AT]gmail.com