

Yerba
mate
W TYDZIEŃ

R A F A Ł P R Z Y B Y Ł O K

Yerba
mate
W TYDZIEŃ

NASZA KSIĘGARNIA



Poniedziałek

YERBA MATE

Co to jest yerba mate? Choć mate jest w Polsce jeszcze dość młodym napojem, to już zdążyły pojawić się na jej temat pewne mylące informacje. Najpowszechniejszym z błędów jest nazywanie yerba mate herbatą. Co więcej, czasem mylnie zalicza się ją do herbat zielonych. Oczywiście w mowie potocznej, gdzie wiele ziołowych naparów określa się mianem herbaty, można tak powiedzieć. Listki yerba mate są najczęściej zielone, więc komuś, kto jeszcze nie pił zielonej herbaty, łatwo byłoby wmówić, pokazując susz i napar mate, że to właśnie herbata zielona.

Różne napoje nieprzygotowane na bazie liści herbacianych pełnią jednak podobną do herbaty funkcję. Rozgrzewają, dają orzeźwienie i pobudzają. Są napojem, który zapewni nam relaks w chwilach samotności i który możemy podać gościom w radosnej atmosferze. Picie takiego napoju potrafi się stać naszym codziennym nawykiem i zapewniać zdrowie i dobre samopoczucie.

Nie ulega wątpliwości, że yerba mate świetnie się sprawdza w takiej roli. W Ameryce Południowej jest serwowana z różnych okazji oraz, w różnych formach i z różnymi dodatkami, często kojarzącymi się właśnie z herbatą.

Tym, co łączy herbatę i yerba mate, co pozwoliło im trafić do „jednego worka”, jest zawartość pobudzającej i orzeźwiającej kofeiny. Są to jednak dwie zupełnie różne rośliny.

CURADO CUKROWE

Stosowane do kalebasy i naczyń typu *cuia*.

1. W przypadku kalebasy z dzbaniwa przeprowadzić *curado* podstawowe według któregoś z wcześniejszych przepisów, w przypadku naczynia typu *cuia* przejść od razu dalej.
2. Oplukać naczynie wodą.
3. Do naczynia wsypać cukier — biały lub trzcinowy. Kryształki cukru powinny przykleić się do całej powierzchni wewnętrznych ścianek.
4. Do pokrytego cukrem naczynia wrzucić płonący kawałek węgla drzewnego. Można użyć samozapalającego się węgielka do fajki wodnej lub do kadzideł. Należy od razu poruszać naczyniem, by węgiel nie leżał zbyt długo w jednym miejscu, ponieważ może je zniszczyć.
5. Wlot do kalebasy zasłonić czymś niepalnym, na przykład metalowym wieczkiem słoika czy talerzykiem ceramicznym, i potrząsać naczyniem, tak by węgiel miał kontakt z jak największą powierzchnią pokrytych cukrem ścianek.
6. Powinno dać się wyraźnie wyczuć woń palonego cukru. Gdy cukier się wypali, wysypać z naczynia jego resztki oraz węgielki. Warto robić to na otwartej przestrzeni lub wrzucić węgielki do naczynia z wodą, by uniknąć pożaru.

Ten rodzaj *curado* wymaga zachowania szczególnej ostrożności. Nie wolno dotykać gołymi rękami węgla ani metalowej pokrywki, ponieważ może się nagrzać. Należy uważać na odzież i łatwopalne powierzchnie oraz przewietrzyć pomieszczenie.

Najczęściej metoda taka nie jest traktowana jako *curado*, lecz element przygotowania mate.

Można więc po przeprowadzeniu cukrowego *curado* od razu zaparzyć mate i pić, oczywiście po uprzednim wytrząśnięciu z naczynia wszystkich resztek węgla i popiołu. Niektórzy jednak zalecają przepłukanie naczynia.

Ta metoda przypomina nieco wypalanie spirytusem, lecz dodatek cukru sprawia, że w tykwie będzie się utrzymywać znacznie przyjemniejszy i słodszy aromat. Zapach karmelu jest przez wiele osób wręcz pożądanym. Napar będzie słodkawy, dopóki cukier całkowicie się nie wypłucze.



CZYSZCZĄCA KĄPIEL

Regularne czyszczenie bombilli uważam za wskazane. Pozbywamy się w ten sposób osadu, który gromadzi się wewnątrz rurki i nierozkładanej główicy.

W tym celu należy przygotować garnek o odpowiednio dużej średnicy. Dobrze sprawdza się patelnia, zwłaszcza nierdzewna, która pozwala obserwować zmianę koloru wody wraz z przybywaniem rozpuszczonego osadu. Oto, jak najlepiej przygotować taką kąpiel.

1. Rozpuścić we wrzątku sodę oczyszczoną i kwasek cytrynowy w proporcji: na jedną szklankę wody po jednej łyżce sody i kwasku.
2. Włożyć do garnka maksymalnie rozłożone bombille i zalać gorącym płynem, tak aby całkowicie je przykrył.
3. Garnek postawić na kuchence i gotować około 10 minut, co jakiś czas poruszając nim intensywnie, najlepiej wzdłuż osi bombilli, tak aby woda przepływała wewnątrz rurki.
4. Potem oceniamy stopień zabrudzenia wody. Jeśli jest znaczny, należy proces powtórzyć, używając świeżego roztworu; na przyszłość należy zwiększyć częstotliwość mycia.
5. Umyte bombille dokładnie opłukać wodą.

Podobnie należy czyścić srebrne i posrebrzane bombille. Jeśli jednak pragniemy przywrócić im blask i pozbyć się ciemnego nalotu utlenionego srebra, musimy je włożyć do naczynia wyścielonego folią aluminiową, po czym dosypać soli i zalać wrzątkiem.

kąpiel bombilli





- **Zalać susz odrobiną zimnej wody i odczekać chwilę**, by mate ją wypila i napęczniała; jeśli kształt główki bombilli na to pozwala, można nią trochę unieść susz, aby stworzyć nieco przestrzeni wokół filtru.
- **Uzupełnić wodę wypitą przez susz**; woda powinna być gorąca, lecz nie wrząca, optymalnie około 70–80°C (temperatura, jaką woda osiąga po około 10 minutach od zagotowania). Dolewać należy w miejsce, gdzie znajduje się bombilla, czyli tam, gdzie nie ma zsypanego na bok kopczyka mate.
- **Pić, wielokrotnie dolewając gorącej wody z termosu.**

Mate po paragwajsku

Paragwaj ma nieco inne zwyczaje związane z piciem mate. Najpopularniejsze jest *tereré*, czyli mate zalane zimną, wręcz lodową wodą. Paragwaj jest krajem gorącym, zdecydowanie potrzeba tutaj orzeźwienia idącego w parze z pobudzeniem. Toteż mimo że Paragwajczycy znają mate parzone ciepłą wodą, wybierają swoje *tereré*, które towarzyszy im na każdym kroku.

Śmiało możemy powiedzieć, że jest to paragwajski narodowy napój, ponieważ wszędzie widzimy osoby niosące charakterystyczne pękate termosy, często z kieszonką na *guampe*, czyli naczynie do *tereré*. Zimna woda z lodem jest zaś powszechnie dostępna: w sklepach, restauracjach czy na stacjach benzynowych. *Tereré* pija się tutaj z każdej okazji i bez okazji. Pije się w pracy, w domu i na ulicy, częstuje się zarówno gości, jak i każdą napotkaną osobę.

CIEKAWOSTKA Pochodzenie słowa *tereré* jest dość niejasne. Są tacy, którzy uważają, że wyraz ten naśladuje trzy siorbnięcia, które brzmią jak te-re-ré. Tymi trzema pociągnięciami z bombilli zwyczajowo należy opróżnić naczynie.

MATE ROZGRZEWAJĄCA

Ten przepis inspirowany jest kilkoma recepturami na napoje „z prądem”. Skąd ten pomysł? Jest to efekt pytań, jakie słyszałem na temat możliwości łączenia yerba mate z alkoholem. Wszystkim zainteresowanym mówię, że nie ma problemu, by to zrobić. Jedyne, o czym musimy pamiętać, to że łatwo przesadzić z ilością alkoholu, gdy mieszamy go z napojami zawierającymi kofeinę. Ta ostatnia ma bowiem zdolność tłumienia uczucia upojenia alkoholowego. Jako że nie polecam i nie promuję picia alkoholu, przestrzegam: potraktujmy ten przepis jak herbatę po góralsku, czyli sposób na rozgrzewkę zimą, gdy zmarznięci siadamy przy ciepłym kominku.

MATE ROZGRZEWAJĄCA

SKŁADNIKI

- Dwie łyżki czystej yerba mate, świetnie nada się także smakowa z aromatem cytrusów
- Kieliszek rumu
- Łyżka miodu
- Kilka suszonych owoców (jabłka, śliwki, morele, żurawina)
- Woda o temperaturze 80°C

PRZYGOTOWANIE

- Wsypać mate do naczynia ceramicznego.
- Dodać posiekane owoce, rum oraz miód.
- Przygotować termos gorącej wody do kolejnych zalań.
- Pić przez bombillę, dzięki czemu owoce mogą pozostać w naparze.

WSKAZÓWKA: Jeśli miód jest twardy, można go rozpuścić w wodzie w termosie zamiast w naczyniu z mate. Mieszanina liści i suszonych owoców zyska na estetyce, jeśli użyjemy przezroczystego naczynia.

mate rozgrzewająca



This edition copyright © by Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”, Warszawa 2019

Text © copyright by Czajnikowy.pl, 2019

Zdjęcia

JADWIGA JANOWSKA

Projekt graficzny okładki

MARTA WERONIKA ŻURAWSKA-ZARĘBA

Projekt graficzny i łamanie

GRZEGORZ KALISIAK | *Pracownia Liternictwa i Grafiki*

Ilustracje na stronach 11 i 104

MAŁGORZATA SKRZYPCZYK-ŚWIENTCZAK

Redaktor prowadzący

KATARZYNA LAJBOREK

Redakcja

SYLWIA SANDOWSKA-DOBIJA

Korekta

KRYSZYNA LESIŃSKA, EWA MOŚCICKA

Korekta graficzno-techniczna

KARIA KOROBKIEWICZ

Książka została wydrukowana na papierze
Magno Volume 115 g/m² **ZING**

ISBN 978-83-10-13414-1

PRINTED IN POLAND

Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”, Warszawa 2019 r.

Wydanie pierwsze

Druk: Zakład Graficzny COLONEL, Kraków



Wydawnictwo
NASZA KSIĘGARNIA

www.naszaksiegarnia.pl

02-868 Warszawa, ul. Sarabandy 24c
tel. 22 643 93 89, 22 331 91 49, faks 22 643 70 28
e-mail: naszaksiegarnia@nk.com.pl

Dział Handlowy
tel. 22 331 91 55, tel./faks 22 643 64 42
Sprzedaż wysyłkowa: tel. 22 641 56 32
e-mail: sklep.wysylkowy@nk.com.pl

www.nk.com.pl