

ALIMENTAZIONE

di Giuseppe Chella



Il mate

Il mate è la tradizionale bevanda argentina che si ottiene da una pianta, l'*Ilex paraguayensis*, detta volgarmente *yerba mate*. Il mate riduce la fatica ed è uno stimolante neurotonico, diuretico, disintossicante, favorisce l'emissione di tossine e svolge un'azione antiolesterolo. È consigliato anche contro il mal di testa, la ritenzione di liquidi, l'obesità, lo stress, rafforza la memoria e sembra abbia la capacità di potenziare le proprietà curative di altre erbe. È antidiabetico, ricco di antiossidanti, stimola il nostro sistema immunitario. Contiene dallo 0,3 al 2 per cento di caffeina, teobromina, teofillina, saponine e circa il 10 per cento di acido clorogenico. L'acido clorogenico è oggetto di interessanti studi per i suoi effetti ansiolitici e sembra abbia proprietà antivirali e antibatteriche.

Bere il mate costituisce per gli argentini un'abitudine sociale e per questa bevanda si usa un apposito contenitore (matero) che si ricava dalla scorza secca di una zucca, tipica dell'Argentina, e si succhia per mezzo di una cannuccia metallica bucherellata alla base (bombilla). Per chi non è abituato, il sapore può risultare amaro, ma il mate non va, di norma, addizionato a zucchero o altro, va bevuto puro. In Italia l'erba mate si può trovare facilmente nei supermercati e nelle erboristerie. ■