ŚCIĄGA · YERBA MATE

Jak parzyć yerba mate: ściąga na kartce

Kroki, temperatury, błędy i kofeina w jednym miejscu

Parzenie w matero: 5 kroków

- [ ] 1 **15-20 g suszu**: do połowy lub 2/3 matero; przykryj dłonią i potrząśnij
- [ ] 2 **Na ukos**: przechyl matero, susz zsuwa się na jedną stronę
- [ ] 3 **Letnia woda**: podlej ok. 40°C i odczekaj minutę
- [ ] 4 **Bombilla**: wbij sitkiem w wilgotny susz, na dno, i już nie ruszaj
- [ ] 5 **70-80°C**: zalewaj po ściance, nigdy wrzątkiem; ten sam susz kilkanaście razy

Temperatura wody

Sposób	Woda
Klasycznie w matero	70-80°C
Tereré (na zimno)	lodowata woda + lód, 3-4 min
W kubku z zaparzaczem	15 g, 80°C, 4-5 min
French press	15-20 g, 80°C, 4-5 min

3 najczęstsze błędy

- [ ] **Wrzątek**: gorzki, płaski napar
- [ ] **Mieszanie bombillą**: zatkane sitko, fusy w ustach
- [ ] **Za mało suszu**: wodnisty smak po 2 zalaniach
- [ ] **Sucha bombilla w suchym suszu**: pył w naparze, najpierw podlej
- [ ] **Picie od razu po zalaniu**: odczekaj, aż napar przestygnie poniżej 65°C

Kofeina: policz dzień

Napój	Kofeina
Yerba mate, kubek 150 ml	ok. 80 mg
Kawa parzona 200 ml	ok. 90 mg
Espresso 60 ml	ok. 80 mg
Herbata czarna 200 ml	ok. 50 mg

EFSA: do 400 mg/dobę u zdrowych dorosłych, w ciąży i podczas karmienia do 200 mg. Nie dla dzieci.

Brazylijska czy paragwajska?

- [ ] **Brazylijska**: zielona, drobna, bez dymu, łagodna. Na start
- [ ] **Paragwajska**: z pyłem, suszona dymem, mocna i wytrawna
- [ ] **Z dodatkami**: owoce i zioła łagodzą goryczkę, guarana dodaje kofeiny

Co przygotować

- [ ] matero (stal, ceramika, tykwa) albo kubek z zaparzaczem
- [ ] bombilla z sitkiem (płaskie sitko łyżeczkowe radzi sobie z pyłem)
- [ ] czajnik z regulacją lub termometrem
- [ ] susz przechowuj szczelnie zamknięty, w suchym miejscu

Nie pij naparu zaraz po zalaniu: IARC wiąże ryzyko z piciem napojów powyżej 65°C, nie z samą yerbą. Materiał edukacyjny.