

GOMATE

Ricette per preparare il mate

10 modi per vivere il tuo rituale



ENERGIA NATURALE

RITUALE QUOTIDIANO

CONCENTRAZIONE

Come preparare il mate

Un metodo semplice per il tuo primo mate.

1. Riempi il mate per circa tre quarti con la yerba.
2. Inclina la yerba verso un lato.
3. Inumidisci la parte più bassa con un po' di acqua tiepida.
4. Attendi qualche secondo.
5. Inserisci la bombilla nella zona inumidita.
6. Versa lentamente l'acqua calda accanto alla bombilla.
7. Ripeti finché la yerba perde intensità.

Temperatura consigliata: 70-80 °C

Evita l'acqua bollente per non bruciare la yerba.

Mate tradizionale

Il modo classico per gustare il sapore autentico della yerba mate.

INGREDIENTI

- Yerba mate
- Acqua a 70-80 °C

PREPARAZIONE

1. Riempi il mate per circa tre quarti con la yerba.
2. Inclina la yerba verso un lato.
3. Inumidisci la parte più bassa con un po' di acqua tiepida.
4. Inserisci la bombilla.
5. Versa lentamente l'acqua calda accanto alla bombilla.
6. Continua a versare sempre nella stessa zona.

PROFILO DI GUSTO

Intenso, erbaceo e leggermente amaro.



Mate con limone e arancia

Una combinazione fresca, leggera e aromatica.

INGREDIENTI

- Yerba mate
- Una striscia sottile di scorza di limone
- Una striscia sottile di scorza di arancia
- Acqua a 70-80 °C

PREPARAZIONE

1. Lava bene la frutta.
2. Taglia una striscia sottile di ogni scorza, evitando la parte bianca.
3. Mescola le scorze con la yerba.
4. Prepara il mate nel modo tradizionale.
5. Versa l'acqua accanto alla bombilla.

PROFILO DI GUSTO

Agrumato, fresco ed equilibrato.



Mate alla menta

Una ricetta fresca ed erbacea che attenua l'intensità del mate.

INGREDIENTI

- Yerba mate
- 3-5 foglie di menta
- Acqua a 70-80 °C

PREPARAZIONE

1. Lava le foglie di menta.
2. Premile delicatamente per liberarne l'aroma.
3. Mescolale con la yerba oppure aggiungile all'acqua nel thermos.
4. Prepara il mate nel modo tradizionale.
5. Regola la quantità di menta secondo il gusto.

PROFILO DI GUSTO

Erbaceo, fresco e leggero.



Mate con zenzero e limone

Un mate aromatico con una nota agrumata e leggermente piccante.

INGREDIENTI

- Yerba mate
- 2 fettine sottili di zenzero
- 1 striscia di scorza di limone
- Acqua a 70-80 °C

PREPARAZIONE

1. Metti lo zenzero e la scorza di limone nel thermos.
2. Aggiungi l'acqua calda.
3. Lascia in infusione per 3 minuti.
4. Usa l'acqua aromatizzata per preparare il mate.
5. Regola lo zenzero secondo l'intensità desiderata.

PROFILO DI GUSTO

Intenso, agrumato e speziato.



Mate con cannella e arancia

Una ricetta calda e aromatica, ideale per i momenti tranquilli.

INGREDIENTI

- Yerba mate
- 1 piccolo pezzo di cannella in stecca
- 1 striscia di scorza di arancia
- Acqua a 70-80 °C

PREPARAZIONE

1. Metti la cannella e la scorza di arancia nel thermos.
2. Aggiungi l'acqua calda.
3. Lascia in infusione per 3-5 minuti.
4. Usa questa infusione per preparare il mate.
5. Regola la quantità di cannella secondo il gusto.

PROFILO DI GUSTO

Caldo, speziato e leggermente dolce.



Mate alla mela

Una combinazione delicata con un piacevole aroma fruttato.

INGREDIENTI

- Yerba mate
- 2 piccoli pezzi di mela
- Un pizzico di cannella, facoltativo
- Acqua a 70-80 °C

PREPARAZIONE

1. Lava e taglia la mela.
2. Metti i pezzi nell'acqua calda.
3. Aggiungi la cannella se desideri.
4. Lascia in infusione per 5 minuti.
5. Filtra l'acqua e usala per preparare il mate.

PROFILO DI GUSTO

Delicato, fruttato e aromatico.



Mate ai frutti rossi

Un'opzione fruttata e contemporanea, dal gusto delicato.

INGREDIENTI

- Yerba mate
- Una piccola manciata di frutti rossi
- Acqua a 70-80 °C

PREPARAZIONE

1. Lava la frutta.
2. Mettila in un recipiente resistente al calore.
3. Aggiungi l'acqua calda.
4. Lascia in infusione per 5 minuti.
5. Filtra l'acqua e usala per preparare il mate.

PROFILO DI GUSTO

Fruttato, leggermente acidulo e fresco.



Mate con miele

Il modo più semplice per attenuare l'amaro della yerba mate.

INGREDIENTI

- Yerba mate
- 1 cucchiaino di miele
- Acqua a 70-80 °C

PREPARAZIONE

1. Sciogli il miele nell'acqua calda.
2. Mescola fino a completo scioglimento.
3. Prepara il mate nel modo tradizionale.
4. Usa l'acqua dolcificata per preparare il mate.
5. Regola la quantità di miele secondo il gusto.

PROFILO DI GUSTO

Delicato, dolce ed equilibrato.



Terere agli agrumi

Una versione fredda e rinfrescante per le giornate più calde.

INGREDIENTI

- Yerba mate
- Acqua fredda
- Ghiaccio
- Mezzo limone
- Mezza arancia
- Foglie di menta, facoltative

PREPARAZIONE

1. Spremi il limone e l'arancia.
2. Filtra il succo.
3. Mescolalo con acqua fredda e ghiaccio.
4. Aggiungi la menta se desideri.
5. Metti la yerba nel mate.
6. Prepara a freddo con la miscela agli agrumi.

PROFILO DI GUSTO

Fresco, agrumato e leggero.



Terere tropicale

Una ricetta fredda e fruttata dal profilo delicato ed estivo.

INGREDIENTI

- Yerba mate
- Acqua fredda
- Ghiaccio
- Succo naturale di ananas
- Foglie di menta

PREPARAZIONE

1. Mescola due parti di acqua con una parte di succo di ananas.
2. Aggiungi il ghiaccio.
3. Aggiungi qualche foglia di menta.
4. Metti la yerba nel mate.
5. Inumidisci la parte più bassa con un po della miscela.
6. Prepara lentamente a freddo.

PROFILO DI GUSTO

Tropicale, fresco e leggermente dolce.



Consigli e cura

Piccoli dettagli per vivere al meglio il rituale del mate.

CONSIGLI PER UN MATE MIGLIORE

- Mantieni l'acqua tra 70 e 80 °C.
- Versa sempre nella stessa zona.
- Non muovere la bombilla.
- Regola l'intensità secondo il gusto.
- Sperimenta con moderazione.

PULIZIA E CURA

- Rimuovi la yerba dopo ogni utilizzo.
- Lava il mate con acqua tiepida e sapone delicato.
- Pulisci la bombilla con lo spazzolino.
- Risciacqua e asciuga completamente.
- Non mettere il thermos nel microonde o direttamente su una fonte di calore.

NOTA SUL CONSUMO

- La yerba mate contiene naturalmente caffeina. Consumala con moderazione. Se sei sensibile alla caffeina, in gravidanza, in allattamento o hai una condizione medica, consulta un professionista quando opportuno.

Prepara. Condividi. Goditi il momento.