

ERVA MATE, DO CHIMARRÃO À MESA

ALUISIO PEREIRA DA FONSECA¹; CAROLAYNE CANDIDO DE FREITAS²;
ALCIDES GOMES NETO³

¹Universidade Federal de Pelotas – aluisio.pereira@ufpel.edu.br

²Universidade Federal de Pelotas – cahfreytas_@hotmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – chefalcidesgomes@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

Ilex paraguariensis, popularmente conhecida como erva mate, é uma planta originária da região sul do continente americano. O “maté”, popular há séculos, foi incorporado a partir dos habitantes nativos (tribos guaranis) da região que compreende o Paraguai, o Uruguai, o nordeste argentino e o sul do Brasil, que consumiam a preparação como uma bebida estimulante e por causa das suas propriedades medicinais. Esta preparação recebe os nomes de *yerba mate*, *hierba mate*, *maté*, *té del Paraguay*, *ka'ihá*, erva-mate, chimarrão e *tereré* (BRADESCO *et al.*, 2010).

As folhas da árvore *Ilex paraguariensis* são secas, trituradas e utilizadas em uma infusão de chá fresco. Tal infusão evoluiu de um chá consumido pelos guaranis para uma bebida com papel social, quase ritualístico - o ato de oferecê-lo e compartilhá-lo tem características parecidas ao das cerimônias do chá nas culturas orientais (BRADESCO *et al.*, 2010).

A erva mate há décadas vem sendo considerada uma das espécies arbóreas naturais com maior importância para a economia do sul do Brasil, nordeste da Argentina e de todo o Paraguai. Tanta importância não dá-se apenas pelos aspectos econômicos, mas também por ser uma espécie que, em relação ao seu plantio, quase não sofre com oscilações. Torna-se, assim, um ótimo produto para a agricultura e para a industrialização, tanto das folhas como de seus ramos (VIDOR *et al.*, 2002).

Conforme o Sindicato da Indústria do Mate do Rio Grande do Sul - SINDIMATE/RS (2015), o Rio Grande do Sul destaca-se no setor ervateiro com expressiva importância socioeconômica e cultural. No estado são cultivados mais de 30 mil hectares de erva-mate e sua produção anual é superior a 260 mil toneladas, cerca de 51,5% do total nacional. O desenvolvimento tecnológico de novos produtos e processos, bem como a expansão do mercado consumidor, são de relevante importância para diversificação do público-alvo e ampliação da distribuição geográfica de produtos com erva-mate.

Ainda, o mate é usado tanto como fonte de cafeína, substituindo ou em conjunto com chá e café, como também pela medicina popular, devido as suas alegadas propriedades farmacológicas para o tratamento de artrite, digestão lenta, doenças do fígado, dor de cabeça, reumatismo, obesidade, entre outros (FILIP *et al.*, 2000). O nível de polifenóis dos extratos de *Ilex paraguariensis* são superiores aos do chá verde e parecidos aos dos vinhos tintos (MENINI, *et al.*, 2007).

Além do uso tradicional, na última década, a erva mate chegou aos cremes, cervejas, balas e outros produtos não tradicionais; aos supermercados da Califórnia sob a forma de bebidas energéticas e, na Europa, em combinação com outras ervas em chás energéticos ou como ajudante na redução de peso (BRADESCO *et al.*, 2010).

Alguns cozinheiros ou mesmo pesquisadores já buscam maneiras de introduzir a erva mate em diversos preparos, contribuindo assim, para sua disseminação e valorização enquanto produto nativo. Na Gastronomia, destaca-se Carla Saueressig, uma gaúcha especialista em chá e infusões, pioneira do uso de chá em preparações salgadas. Ela trabalha há 18 anos com a erva mate e continua com a busca pela identidade gastronômica gaúcha. Lênin Palhano, do estrelado restaurante Nômade, de Curitiba também procura criar uma nova visão da gastronomia paranaense através de ingredientes típicos, como, por exemplo, ao usar a erva mate, que normalmente é consumido em chimarrão, em preparações tanto doce como salgadas. Um exemplo é o seu pão de ló com mate, recheado com mate e mousse de chocolate branco com mate (AMANDA, 2018).

O presente estudo buscou, como objetivo principal, avaliar o interesse em preparações alimentares com erva mate pela população da região sul do Rio Grande do Sul. Para tal, fez-se necessário investigar sobre a história da planta, a fim de identificar sua importância no que tange os aspectos culturais, econômicos e nutricionais em relação à Gastronomia.

2. METODOLOGIA

Esta pesquisa partiu de uma revisão bibliográfica acerca do tema da erva mate. No segundo momento foi aplicado um questionário quanti-qualitativo com perguntas relacionadas aos aspectos sócio-econômicos, familiares e de aceitabilidade. O questionário foi desenvolvido através da ferramenta *Google Forms*, divulgado em redes sociais e grupo de e-mail. Os dados resultantes foram analisados através do Microsoft® Excel 2016.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Obteve-se 157 participantes, porém 13 foram desconsiderados por não residirem na região estudada, totalizando uma população de 144. Dentre eles, 89 são mulheres (61,66%) e 55 homens (38,34%); idades entre 12 e 62 anos; 5 diferentes cidades da região: Canguçu, Pelotas, Capão do Leão, Rio Grande e Pedro Osório; nascidos em 8 estados diferentes, sendo 88,92% (n=123) no Rio Grande do Sul.

Quando perguntados sobre o consumo de chimarrão e tererê, 100% (n=144) das pessoas já tomaram pelo menos uma das bebidas, enquanto 60,98% (n=85) tomaram os dois. Ainda, 94,27% (n=134) dos entrevistados preferem chimarrão ao tererê, assim, nota-se, que o chimarrão é muito consumido pelo gaúcho, podendo se dizer que é algo que demonstra a importância social e cultural do mate no estado. Dos que preferem tererê, 94,15% (n=9) são universitários, estudantes que são comumente de outros estados e que convivem com pessoas de várias regiões.

Observou-se também que 61,99% (n=88) dos entrevistados tomam mate todos os dias, e dentre eles, 41,16% (n=33) preferem ervas mais fortes e 24,49% (n=23) amargas. Além disso, 18,14% (n=18) usam, no mate, chás de diversos sabores, como anis estrelado, camomila, boldo, marcela, cidreira, erva doce, hortelã, menta e hibisco, e também gengibre. Apenas 14 entrevistados tomam mate doce, aromatizado, fraco ou suave. Esses dados indicam a preferência da maioria dos consumidores assíduos por ervas mais encorpadas, o que pode ser levado em consideração na hora de elaborar preparações utilizando erva mate.

Quando o assunto é gastronomia, 117 pessoas (77,85%) nunca consumiram nenhum preparo com erva mate, enquanto 27 (22,15%), responderam já ter consumido algum preparo. Os que já consumiram, indicaram o consumo de molhos, massas, bolos, sorvete, brigadeiro, pudim, cerveja, cuca, farofa, geleia, polenta, pão e purês.

Sobre o questionamento se provariam algum preparo com erva mate, 136 pessoas (94,83%) responderam que sim. Dos tipos de preparação (doce ou salgada) que harmonizam com erva mate, 75 participantes acreditam que ambos os sabores combinam com o ingrediente; 38 acreditam que os doces combinam mais; e 31 julgam que preparações salgadas são as mais adequadas.

Por fim, quando perguntados quais tipos de preparo prefeririam, os participantes citaram principalmente pães, bolos, doces e molhos (Figura 1). A maioria posicionou-se positivamente quanto a todos os tipos de preparações com erva mate, mostrando assim, novamente, que a erva pode e deve ser usada como ingrediente.

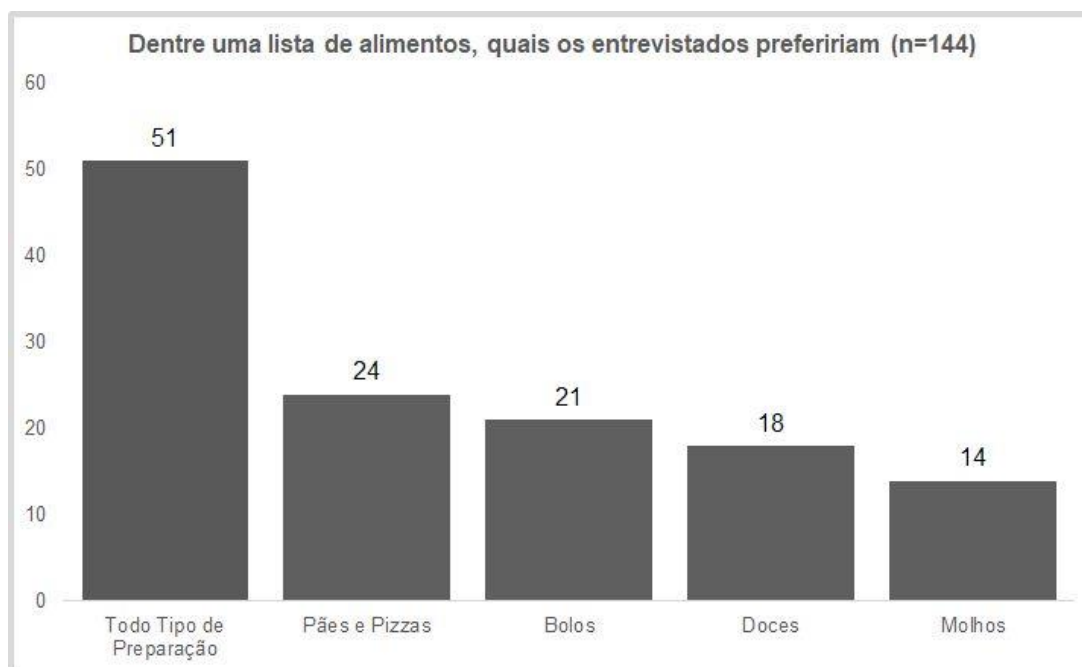


Figura 3: Preferência de preparações alimentares com erva mate.

4. CONCLUSÕES

Observando todos os dados recolhidos, junto com a pesquisa realizada, conclui-se que a erva mate é um importante insumo a ser explorado gastronomicamente, o que pode ser comprovado pelo grande interesse da maioria de entrevistados em preparos com esse ingrediente. Dessa forma, essa planta nativa pode ser definida como uma boa alternativa de inovação na área de alimentos.

Faz-se necessário mais pesquisas quanto à aceitabilidade de produtos alimentícios com erva mate, para assim disseminá-la, introduzindo-a nas mesas brasileiras – já que apenas como bebida o mate possui grande importância no âmbito cultural, social, econômico e nutricional; entremeada no estilo de vida da população da região sul. Neste sentido, segundo o presente levantamento, estas pessoas estariam abertas a inovações gastronômicas utilizando a erva mate como insumo.

Mediante aos fatos, espera-se que o presente trabalho dê início a discussão acerca do uso da erva mate na preparação de alimentos, principalmente no meio acadêmico, tendo em vista que até o presente momento ela não foi explorada dessa maneira.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AMANDA, G. Erva-mate matadora. **Revista Prazeres da mesa**. São Paulo, 2018.
- BRADESCO, N. *et al.* Recent advances on *Ilex paraguariensis* research: Minireview. **Journal of Ethnopharmacology**, New York, NY, 26 jun. 2010.
- FILIP, R. *et al.* Antioxidant activity of *Ilex paraguariensis* and related species. **Nutrition Research**, Estados Unidos, 2000.
- MENINI, T. *et al.* A. Protective action of *Ilex paraguariensis* extract against free radical inactivation of paraoxonase-1 in high-density lipoprotein. **Planta Medica**, Stuttgart, 2007.
- SINDIMATE/RS. **Dados estatísticos - erva mate**. Porto Alegre, 2015. Acessado em 10 mai. 2019. Online. Disponível em: <http://www.sindimaters.com.br>
- VIDOR, M. A. *et al.* Variabilidade genética em um ensaio de progênies de erva-mate (*Ilex paraguariensis* St.Hil.). **Ciência Rural**, Santa Maria, 2002.