

Paraguay: ‘La preparación para un buen tereré’ – *Texto*, doc. n°8.

De cómo se prepara el tereré...

El tereré es una bebida para los días de mucho calor. Se toma con agua fría, pero hay miles de maneras de prepararlo: con agua fría, con jugos de fruta/s y con hierbas refrescantes... A continuación, encontrarás la forma de preparar esta bebida, ideal para un día caluroso.



1 - Se machacan las hierbas medicinales y/o refrescantes en un mortero con un palo o garrote. Se machaca hasta que las hierbas expelan sus aromas.



2 - Se vierten las hierbas en una jarra a la que se le añade hielo y un litro de agua.



3 – Colocar la yerba mate en la guampa completando las $\frac{3}{4}$ partes de su capacidad. Tapar la boca del recipiente y sacudir suavemente para desechar el polvillo.

4 – Introducir la bombilla (*con algunos cubitos de hielo*) e iniciar la cebada echando el preparado de la jarra en la guampa donde está la yerba mate. Deja reposar un tiempo hasta que el agua drene hacia abajo. Tienes que asegurarte que gran parte de yerba se moje, pero no toda.

5 – Se sorbe el contenido a través de la bombilla. Una vez que hayas bebido todo el líquido, vuelve a llenar la guampa. Se aconseja que se utilicen las hierbas medicinales por las mañanas.

La yerba mate: *Existen diferentes tipos de yerba mate en el mercado, las hay con o sin palo, con hierbas, con cáscaras de naranja o de limón, también algunas tienen más polvillo que otras.*