

USO POPULAR DE *ILEX PARAGUARIENSIS* (ERVA MATE): REVISÃO

YASMIN VÖLZ BEZERRA MASSAUT¹; ADRIANA DILLENBURG MEINHART³;

¹Universidade Federal de Pelotas – yasmin_vbm@hotmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – adrianadille@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

A erva mate (*Ilex paraguariensis*) é uma espécie nativa da América do Sul, sendo encontrada no Paraguai, na Argentina e no Brasil. No território brasileiro encontra-se, principalmente, nos estados Região Sul – Rio Grande do Sul, Santa Catarina e Paraná – além do sul do Estado do Mato Grosso do Sul e de São Paulo (BRACESECO et al., 2011). Suas folhas e ramos são comumente utilizadas para o consumo de bebidas como o chimarrão, o tererê e em infusões como o chá mate (PAGLIOSA et al., 2010).

Em sua composição, a erva mate possui nutrientes, vitaminas e alta concentração de minerais como o cálcio, o potássio, o alumínio, o manganês, o ferro e o fósforo, além de compostos bioativos benéficos - constituintes extranutricionais em alimentos com efeitos benéficos à saúde podendo melhorar o funcionamento do corpo – como os compostos fenólicos, as metilxantinas e as saponinas (OLIVEIRA et al., 2020; TEODORO, 2019). Apresenta, ainda, propriedades importantes destacando as ações antioxidante, anti-inflamatória, anticarcinogênica, hepatoprotetora e proteção cardiovascular, além de estimulante e diurética (ARÇARI et al., 2009; HECK; MEIJA, 2007).

A exploração comercial da *Ilex p.* permitiu o desenvolvimento de cidades e possui papel importante social, ecológica e economicamente nos estados produtores, além de estudos e revisões demonstrando o potencial de uso industrial em produtos alimentícios, medicamentos, cosméticos, produtos de higiene, dentre outros (DALLABRIDA et al., 2016; JUNIOR; GOULART, 2019).

O conhecimento popular, juntamente com a tradição e os costumes, pode contribuir para a formação do conhecimento científico, estimulando a pesquisa para novas descobertas e a comprovação através da experimentação (JÚNIOR; SILVA, 2016). Por este motivo, o presente trabalho tem como objetivo realizar uma revisão do uso popular da erva mate na culinária.

2. METODOLOGIA

A revisão sobre o uso da *Ilex p.* do presente estudo foi realizada utilizando os sites Google e Youtube. Para a pesquisa no Google foram utilizadas as palavras-chave “uso da erva mate na culinária”, considerando as publicações entre 2015 e 2021. No Youtube, foram utilizadas as palavras “uso da erva mate na culinária” e “receitas com erva mate” sem limite de data de publicação.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nos últimos anos tem crescido a busca por uma alimentação mais saudável e, conseqüentemente, por produtos mais saudáveis e nutritivos pelos consumidores. A indústria alimentícia busca por novas alternativas para agregar maior valor nutricional aos alimentos e aproveitar integralmente as matérias primas. A erva mate apresenta fonte de nutrientes, características fisiológicas e medicinais importantes e em muitos locais cresce o seu uso em preparações. Na Tabela 1 encontra-se as diversas alternativas populares encontradas nas bases de dados.

Tabela 1. Desenvolvimento de produtos utilizando a Erva Mate (*Ilex Paraguariensis*)

Autor/Página/Canal	Produto(s)
¹ ABRIL BRANDED CONTENT, 2017	Cerveja, cuca, farofa
¹ BOM GOURMET, 2014	Ravioli
¹ CHEF TV, 2021	Peixe em crosta de ervas
² COM QUE QUICHE EU VOU, 2020	Quiche de costela com erva mate
¹ CONIF, 2019	Sorvete, geleia, bala, chocotone, petit gateau
² FADANELLI, F., 2016	Cupcake
² FINK, CE., 2018	Mousse
¹ FRANCISCHETT, L., 2020	Crosta de erva mate
² MAIA, EM., 2020	Cheesecake
² MAGGIONI, L., 2021	Torta
² SECCO, H., 2016	Ganache
¹ THOME, J., 2020	Bolo, chantilly, pão de queijo, panqueca, suco

¹Google

²YouTube

Estes usos são amplamente divulgados pelos meios de comunicação, através de posts, notícias, sites de receitas, canais de vídeos e vem ganhando destaque em eventos gastronômicos, compondo pratos e preparações do dia a dia.

Estudos evidenciam que as características nutricionais, fisiológicas e medicinas da *Ilex p.* podem ser agregadas em alimentos. CHIESA et al (2012) utilizaram a erva mate em pó na elaboração de barra de cereal, conferindo maior porcentagem de proteína (9,13%), menor de lipídio (8,77%) e menor valor energético em comparação às barras de cereais comerciais. Em estudo avaliando o teor de compostos fenólicos e a atividade antioxidante em bebidas fermentadas de erva mate verde e erva mate tostada após 180 dias de armazenamento foi observado que as bebidas apresentaram altos teores de compostos fenólicos totais (1225 a 1522 mg/L) e elevada capacidade antioxidante (92,23 a 92,60%), indicando que as bebidas são capazes de inibir ou retardar a oxidação de radicais livres (NASCIMENTO, 2013; BRACESCO et al., 2011). Em trabalho de produção de pão funcional, substituindo parcialmente a farinha de trigo por extrato concentrado de chá mate - em diferentes concentrações - analisou-se os compostos fenólicos. Apesar do processo de cocção, permaneceram em quantidades consideráveis sem haver degradação, demonstrando que a adição de *Ilex p.* possui grande potencial para enriquecer um dos alimentos mais consumidos em todo o mundo, trazendo benefícios à saúde (MURARI et al, 2018).

4. CONCLUSÕES

A erva mate possui grande potencial de uso na indústria, agregando maior qualidade nutricional por seus compostos bioativos de importância benéfica à saúde, o que permite sua maior expansão de mercado, incentivo à economia do país, além da valorização cultural. Novos produtos alimentícios são desenvolvidos e estes necessitam de maiores estudos para avaliar os componentes e atender as necessidades da população.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABRIL BRANDED CONTENT. **Conheça a gastronomia que leva a erva-mate para além do chimarrão.** Veja - Grupo Abril, São Paulo, 11 de dez 2017. Acessado em 28 jul. 2021. Disponível em <https://veja.abril.com.br/ideias/conheca-a-gastronomia-que-leve-a-erva-mate-para-alem-do-chimarrao/>

ARÇARI, D. P.; BARTCHEWSKY, W.; SANTOS, T. W. dos. et al. Antiobesity effects of yerba maté extract (*Ilex paraguariensis*) in high-fat diet-induced obese mice. **Obesity Journal**, v. 17, n. 12, p. 2127- 2133, 2009.

BOM GOURMET. **Ravióli de erva mate**. Gazeta do Povo, Curitiba, 11 abr. 2014. Receitas. Acessado em 28 jul. 2021. Disponível em: <https://www.gazetadopovo.com.br/bomgourmet/receitas-pratos/ravioli-de-erva-mate/>

BRACESCO, N.; SANCHEZ A. G.; CONTRERAS, V.; MENINI, T.; GUGLIUCCI, A. Recent advances on *Ilex paraguariensis* research: Minireview. **Journal of Ethnopharmacology**, v. 136, n. 3, p. 378–384, 2011.

CHIESA L., SCHLABITZ C., SOUZA C.F.V. Efeito da adição de erva-mate nas características sensoriais e físico-químicas de barras de cereais. **Rev Inst Adolfo Lutz**. São Paulo, v. 71, n. 1 p.105-10, 2012.

CHEF TV. **Peixe em Crosta de Mate e Ervas, Velouté de Terere e Legumes Tostados**. Chef TV, São Paulo, 11 fev. 2021. Acessado em 25 jul. 2021. Disponível em: <https://www.chefTV.com.br/peixe-em-crosta-de-mate-e-ervas-veloute-de-terere-e-legumes-tostados/>

COM QUE QUICHE EU VOU. **Quiche costela com erva mate**. Canal Com Que Quiche Eu Vou, 20 mai. 2020. Acessado em 31 jul. 2021 Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=sMTE5I2J08U>

CONIF. **IFSC desenvolve cinco novos produtos alimentícios com erva-mate**. Brasília, 8 out. 2019. Acessado em 28 jul 2018. Disponível em: <https://portal.conif.org.br/br/component/content/article/162-rede-federal/3036-ifsc-desenvolve-cinco-novos-produtos-alimenticios-com-erva-mate?Itemid=609>

DALLABRIDA, V. R.; DUMKE, C. I.; MOLZ, S.; FURINI, V.; GIACOMELLI, M. B. O. Com erva-mate não se faz só chimarrão! Situação atual e perspectivas de inovação no setor ervateiro do Planalto Norte Catarinense. **DRd - Desenvolvimento Regional em debate**, v. 6, n. 2, p. 247–273, 2016.

FADANELLI, F. **Bom Appetite—Cupcake de Erva-Mate**. Canal TV Câmara Caxias, 3 out 2016. Acessado em 31 jul 2021. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Ga8cWxsW2ZE>

FINK, CE. **Como fazer mousse de erva mate**. Canal Carlos Eduardo Fink, 25 jan 2018. Acessado em 30 jul. 2021. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=j6XL-0nD5UI>

FRANCISCHETT, L. **Erva-mate, melado e costelinha suína são ingredientes de receita premiada**. Jornal Beltrão, Francisco Beltrão, 17 out. 2020. Acessado em 28 jul. 2021. Disponível em: <https://www.jornaldebeltroao.com.br/noticia/302098/erva-mate-melado-e-costelinha-suina-sao-ingredientes-de-receita-premiada>

HECK, C. I.; MEJIA, E. G. DE. Yerba mate tea (*Ilex paraguariensis*): A comprehensive review on chemistry, health implications, and technological considerations. **Journal of Food Science**, v. 72, n. 9, p. 138-151, 2007.

JUNIOR, F. A. S.; SILVA, F. J. D. O conhecimento como contribuinte para a ciência. In: **CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO**, 3., Campina Grande, 2016, Anais III. Campina Grande: Realize Editora, 2016. Disponível em: <http://www.editorarealize.com.br/artigo/visualizar/21493>.

JUNIOR, J. F. P.; GOULART, I. C. G. DOS R. **Erva 20 - Sistema de produção de erva-mate**. Brasília/DF: Embrapa, 2019.

MAIA, EM. **Receita: cheesecake erva-mate – Negócios da Terra**. Canal Negócios da Terra, 18 jan 2020. Acessado em 31 jul. 2021. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=8BIQzzEITis>

MAGGIONI, L. **Torta de Erva Mate**. Canal Agora na Cozinha, 20 mai. 2021. Acessado em 30 jul. 2021. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=16hTVivSo9M>

MURARI, N. G.; ROSTAGNO, M. A.; SOUZA. Produção de pães enriquecidos com compostos bioativos da erva mate (*Ilex paraguariensis*). In: **XXVI CONGRESSO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA UNICAMP**. Campinas, 2018. UNICAMP: Rev. Trab. Iniciaç. Cient., 2018, n. 26.

NASCIMENTO, A. A. **Elaboração de bebida fermentada de erva mate (*Ilex paraguariensis*)**. 2013. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Tecnologia em Alimentos) – Curso Superior de Tecnologia em Alimentos, Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

OLIVEIRA, C. B. C. DE.; BRITO L. A.; FREITAS, M. A.; SOUZA M. P. A.; RÊGO, J. M. C.; MACHADO, R. J. A. Obesidade: inflamação e compostos bioativos. **Journal of Health & Biological Sciences**, v. 8, n. 1, p. 1, 2020.

PAGLIOSA, C. M.; VIEIRA, M. A.; PODESTÁ, R.; MARASCHIN, M.; ZENI A. L. B.; AMANTE, E. R.; AMBONI, R. D. M. C. Methylxanthines, phenolic composition, and antioxidant activity of bark from residues from mate tree harvesting (*Ilex paraguariensis* A. St. Hil.). **Food Chemistry**, v. 122, n. 1, p. 173–178, 2010.

SECCO, H. **Ganache com Erva-mate – Como fazer | Mate out Box**. Canal Mate in Box. 16 abr. 2020. Acessado em 30 jul. 2021. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=mRpIL6nflz8>

TEODORO, A. J. Bioactive compounds of food: Their role in the prevention and treatment of diseases. **Oxidative Medicine and Cellular Longevity**, v. 2019, 2019.

THOME, J. **5 receitas com erva-mate para fazer em casa**. Mateinbox, Palhoça, 4 jun de 2020. Acessado em 28 jul. 2021. Disponível em: <https://mateinbox.com.br/blog/5-receitas-com-erva-mate-para-fazer-em-casa/>