**tekst\_1**

Yerba mate to aromatyczny napar z Ameryki Południowej. Przyrządzany jest on z liści ostrokrzewu paragwajskiego. Roślina pochodzi z pogranicza Paragwaju, Brazylii i Argentyny. Tam też od wieków cieszy się statusem narodowego napoju pijanego na co dzień przez znaczną część mieszkańców. W ostatnich latach yerba mate zyskuje na popularności także w naszym kręgu kulturowym. Docenia się jej energetyczny potencjał i pozytywny wpływ na zdrowie. Nic dziwnego, że bywa nazywana zdrowszą alternatywą dla kawy.

**tekst\_2**

Pamiętaj, że każdy może przygotować yerbę po swojemu. Nie ma tutaj żadnych sztywnych zasad oprócz temperatury wody (ok. 70–80°C). To od Ciebie zależy, ile wsypiesz suszu, ile nalejesz wody, czy jak długo będziesz zalewać swój napar. Najprościej jest wsypać susz do naczynia, nalać wody o odpowiedniej temperaturze, a następnie włożyć bombillę przytrzymując jej ustnik palcem. Warto jednak poświęcić chwilkę i przygotować pyszną yerbę, której smak będzie długo się utrzymywał. Yerba mate i jej wyjątkowe właściwości sprawiają, że coraz więcej osób zaczyna przygodę z tym wyjątkowym naparem.