



INFUSÕES[®]
= HISTÓRIA

INFUSÕES COM HISTÓRIA: Misturas do Românico

Mistura 1: Infusão do Mato

Composição sugerida:

Folhas de prunela (*Prunella vulgaris* L.)
Flores de carqueja (*Genista tridentata* L.)
Folhas e inflorescências de hortelã-comum (*Mentha spicata* L.)

A partir de plantas de diferentes habitats e características obtém-se uma bebida de aroma forte e sabor bem equilibrado, entre as notas robustas da carqueja, térreas e florais, a suavidade aromática própria da prunela, e a fragância doce, fresca, mentolada da hortelã-comum. Uma infusão para consumir quente e estimular os sentidos e as memórias do campo.

As plantas têm fitoquímicos naturais. Mediante a idade e condição do consumidor, poderão originar efeitos adversos.

Sugestão de preparação:

Temperatura da água: cerca de 90 °C
Quantidade: cerca de 10g/L de mistura
Tempo de infusão: deixar repousar cerca de 7 a 9 min
Coar no final do tempo

Para obter uma infusão mais clara e menos acre, reduzir o tempo de infusão ao mínimo ou a quantidade para 6g/L

Fundamentação da mistura:

O objetivo desta mistura é criar um sabor bem equilibrado a partir de diferentes origens e características. As três espécies escolhidas têm propriedades químicas e bioquímicas com atividade antioxidante comprovada. A mistura pretende tirar partido de teores interessantes de açúcares, ácidos orgânicos, compostos fenólicos, e compostos voláteis e óleos essenciais.

A infusão de flores de carqueja tem sabor e aroma forte, amargo e térreo, mas também algo floral, por vezes com notas sugerindo aroma e sabor a mel. Após algumas horas de preparação pode adquirir um sabor algum fermentado. A análise química de extratos aquosos de misturas de flores de carqueja com outras ervas aromáticas, revelou interações sinérgicas entre as espécies testadas. A infusão de folhas de prunela é mais suave e adocicada, com notas aromáticas muito próprias. No caso da hortelã-comum, a infusão de folhas é também algo adocicada, mentolada e refrescante, de aroma intenso e fragante

Para alguns consumidores o paladar da infusão de carqueja é demasiado potente e acre. A mistura das flores de carqueja com material vegetal de prunela e hortelã-comum ameniza os sabores fortes e térreos e torna a bebida muito mais aromática, proporcionando uma mescla de sabores e aromas que estimulam os sentidos e as memórias do campo.

A utilização de extratos aquosos de carqueja, tanto infusão como decocção) tem uma larga história em Portugal e está associada à vida silvestre e ao mundo rural. Trata-se de uma espécie de cultivo difícil, dado que produz pouca semente e que a propagação vegetativa também não é fácil. Em geral, a matéria-prima de carqueja resulta da recolha silvestre, levada a cabo de forma sustentável pelas populações rurais nos matos das zonas montanhosas. As flores e rebentos jovens são postos a secar á sombra, guardados em sacos e conservados e consumidos ao longo do ano.

A sua distribuição localizada no território, a forma de recolha do material vegetal e o seu consumo em infusões adoçadas com mel e aromatizadas com uma rodela de limão recordam uma outra Fabaceae interessante: *Aspalathus linearis* (Burm.f.) R.Dahlgren., conhecida por *Rooibos* e explorada apenas numa pequena área montanhosa da província do Cabo Ocidental, na África do Sul. Tradicionalmente, as populações locais, percorriam as montanhas e cortavam as finas folhas aciculares das plantas silvestres de *rooibos*, tal como se faz com a carqueja nas montanhas portuguesas.



Referências bibliográficas:

1. Aguiar, C. (2018). Manual de Botânica: estrutura e reprodução, volume I. Bragança: Instituto Politécnico.
2. Carvalho, A. M. & Ramos, M. T. (2012). Etnoflora da Terra de Miranda. Bragança, Portugal: Instituto Politécnico e Bragança.
3. Carvalho, A. M. (2010). Plantas y sabiduría popular del Parque Natural de Montesinho. Un estudio etnobotánico en Portugal. Biblioteca de Ciencias nº 35. Madrid, Portugal: Consejo Superior de Investigaciones Científicas.
4. Ferreira, F., Dinis, L., Azedo, P., Galhano, C., Simões, A., Cardoso, S., Rosário, M., Domingues, M., Pereira, O., Palmeira, C., Peixoto, F. (2012). Antioxidant capacity and toxicological evaluation of *Pterospartum tridentatum* flower extracts. *CyTA Journal of Food*, 10:2, 92-102.
5. Flora-On: Flora de Portugal Interactiva (2014). Sociedade Portuguesa de Botânica, www.flora-on.pt.
6. Font Quer, Pio (1999). Plantas Medicinales, El Dioscorides Renovado. Barcelona: Ediciones Peninsula.
7. Karam, T., Dalposso, L., Casa, D., De Freitas, G. (2013). Carqueja (*Baccharis trimera*): utilização terapêutica e biossíntese. *Revista Brasileira de Plantas Mediciniais*, 15 (2), 280-286.
8. Neves J.M., Matosa, C., Moutinho, C., Queiroz, G., Gomes, L.R. (2009). Ethnopharmacological notes about ancient uses of medicinal plants in Trás-os-Montes (northern of Portugal). *Journal of Ethnopharmacology*, 124, 270–283.
9. Novais, M. H., Santos, I. Mendes, S. & Pinto-Gomes, C. (2004). Studies on pharmaceutical ethnobotany in Arrábida Natural Park (Portugal). *Journal of Ethnopharmacology*, 93, 183-195.
10. Pinela, J., Barros, L., Carvalho, A.M., Ferreira, Isabel C.F.R. (2011). Influence of the drying method in the antioxidant potential and chemical composition of four shrubby flowering plants from the tribe Genisteae (Fabaceae). *Food and Chemical Toxicology*, 49:11, 2983-2989.
11. Roriz, C., Barros, L., Carvalho, A. M., Ferreira, Isabel C.F.R. (2014a). HPLC-profiles of tocopherols, sugars and organic acids in three medicinal plants consumed as infusions. *International Journal of Food Science*. <http://dx.doi.org/10.1155/2014/241481>.
12. Roriz, C., Barros, L., Carvalho, A. M., Santos-Buelga, C., Ferreira, Isabel C.F.R. (2014b). *Pterospartum tridentatum*, *Gomphrena globosa* and *Cymbopogon citratus*: a phytochemical study focused on antioxidant compounds. *Food Research International*, 62, 684–693.
13. Roriz, C., Barros, L., Carvalho, A. M., Santos-Buelga, C., Ferreira, Isabel C.F.R. (2015). Scientific validation of synergistic antioxidant effects in commercialised mixtures of *Cymbopogon citratus* and *Pterospartum tridentatum* or *Gomphrena globosa* for infusions preparation. *Food Chemistry*, 185, 16–24.
14. Sales, F., (Coord) (2011). Plantas aromáticas e medicinais do Parque Natural da Serra da Estrela. Guia Etnobotânico. Seia, Portugal: CISE, Município de Seia.
15. Talavera, S. (2001). *Pterospartum L.*, In Castroviejo, S., (eds.). *Flora Iberica* 7 (I), 133-137. Real Jardín Botánico, CSIC, Madrid.
16. Turland, N. J., Wiersema, J. H., Barrie, F. R., Greuter, W., Hawksworth, D. L., Herendeen, P. S., Knapp, S., Kusber, W.-H., Li, D.-Z., Marhold, K., May, T. W., McNeill, J., Monro, A. M., Prado, J., Price, M. J. & Smith, G. F. (eds.) (2018). International Code of Nomenclature for algae, fungi, and plants (Shenzhen Code), adopted by the Nineteenth International Botanical Congress Shenzhen, China, July 2017. *Regnum Vegetabile* 159. Glashütten: Koeltz Botanical Books. DOI <https://doi.org/10.12705/Code.2018>.
17. Vitor, R. F., Mota-Filipe, H., Teixeira, G., Borges, C., Rodrigues, A. L., Teixeira, A., Paulo, A. (2004). Flavonoids of an extract of *Pterospartum tridentatum* showing endothelial protection against oxidative injury. *Journal of Ethnopharmacology*. 93(2-3), 367-370..