INFUSÕES COM HISTÓRIA: Mezclas del Románico

Mezcla 1: Infusíon del Monte

Composición sugerida:

Hojas de prunela (*Prunella vulgaris* L.)
Flores de carqueja (*Genista tridentata* L.)
Hojas e inflorescencias de hierbabuena (*Mentha spicata* L.)

A partir de plantas de diferentes hábitats y características se obtiene una bebida de aroma fuerte y sabor bien equilibrado, entre las notas robustas de la carqueja, térreas y florales, la suavidad aromática propia de la prunela, y la fragancia dulce, fresca, mentolada de la hierba-buena. Una infusión para consumir caliente y estimular los sentidos y las memorias del campo.

Las plantas tienen fitoquímicos naturales. Conforme la edad y condición del consumidor, pueden originar efectos adversos.

Sugestión de elaboración:

Temperatura del agua: cerca de 90 °C
Cuantidad: cerca de 10g/L de la mezcla
Tiempo de infusión: dejar en reposo cerca de 7 a 9 min
Colar al final del tiempo recomendado
Para obtener una infusión más clara y menos acre, reducir el tiempo de infusión al mínimo o la cantidad a 6g / L.

Razonamiento de la mezcla:

Esta mezcla pretende crear un sabor bien equilibrado a partir de distintas características de materias vegetales. Las tres especies elegidas tienen propiedades químicas y bioquímicas con actividad antioxidante comprobada. La mezcla pretende sacar partido de los contenidos muy interesantes de azúcares, ácidos orgánicos, compuestos fenólicos, compuestos volátiles y aceites esenciales.

La infusión de flores de carqueja presenta sabor y aroma fuerte, amargo y térreo, pero también algo floral, a veces con notas que sugieren aroma y gustillo a miel. Después de algunas horas de preparación puede adquirir un sabor fermentado. El análisis químico de extractos acuosos de mezclas de flores de carqueja con otras hierbas aromáticas, reveló interacciones sinérgicas entre las especies testadas. La infusión de hojas de prunela es más suave y dulce, con notas aromáticas muy propias. En el caso de la hierbabuena, la infusión de hojas es también algo dulzosa, mentolada y refrescante, de aroma intenso y fragante.

Hay consumidores que describen el paladar de la infusión de carqueja como demasiado fuerte y acre. La mezcla de las flores de carqueja con material vegetal de prunela y menta común suaviza las notas fuertes y térreas y hace la bebida mucho más aromática, proporcionando una degustación de sabores y aromas propios que estimulan los sentidos y las memorias del campo.

El uso de extractos acuosos de carqueja (tanto la infusión como la decocción o cocimiento) tiene una larga historia en Portugal y se asocia con la vida silvestre y el campo. Se trata de una especie de cultivo difícil, porque produce poca semilla y su propagación vegetativa tampoco es fácil. En general, la materia prima de carqueja resulta de la recogida silvestre, llevada a cabo de forma sostenible por las poblaciones rurales en los matorrales de las zonas montañosas. Las flores y brotes jóvenes se ponen a secarse a la sombra. Posteriormente son guardados en bolsas y conservados y consumidos a lo largo del año.

Su distribución localizada en el territorio, la forma de recogida del material vegetal y su consumo en infusiones endulzadas con miel y aromatizadas con una rodaja de limón recuerdan otra Fabaceae interesante: *Aspalathus linearis* (Burm.f.) R.Dahlgren., conocida por Rooibos. Dicha especie de Fabaceae es aprovechada en una pequeña área montañosa de la provincia del Cabo Occidental, en Sudáfrica. Tradicionalmente, las poblaciones locales, recorrían las montañas y cortaban las finas hojas aciculares de las plantas silvestres de *rooibo*s, tal como se hace con la carqueja en las montañas portuguesas.

Referencias 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 Medicinais, 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..

Mezcla 2: Infusión Montaña de Sensaciones

Composición sugerida:

Flores de brezo (*Erica australis* L.)
Hojas de prunela (*Prunella vulgaris* L.)
Hojas de toronjil (*Melissa officinalis* L.)

En esta infusión, la rudeza del brezo, de olor resinoso y saborcillo acre, está suavizada por la delicadeza dulzona de la prunela, y las notas cítricas, algo anisadas del toronjil. Cuando bien caliente, se desprenden aromas agradables, que evocan los brezales de montaña del interior de Portugal, paisajes del universo de Miguel Torga.

Las plantas tienen fitoquímicos naturales. Conforme la edad y condición del consumidor, pueden originar efectos adversos.

Sugestión de preparación:

Temperatura del agua: cerca de 85 °C
Cuantidad: cerca de 10g/L de mezcla
Tiempo de infusión: dejar en reposo cerca de 7 a 9 min
Colar al final del tiempo recomendado

La consistencia y características morfológicas de las flores de brezo son una de las razones para ampliar el tiempo de infusión. Para cantidades similares de biomasa, el color y el gusto de la tisana serón tanto más fuertes cuanto el tiempo de extracción. Sin embargo, este procedimiento puede causar alteraciones en los contenidos de determinados compuestos debido al prolongamiento del período de infusión/extracción.

Razonamiento de la mezcla:

Esta mezcla pretende reunir en una tisana las propiedades bioactivas del brezo y de la prunela, que les son conferidas por sus compuestos químicos mayoritarios, respectivamente, el ácido gálico y el ácido rosmarínico, con las características sensoriales toronjil que le advienen de su composición en compuestos volátiles. El sabor fuerte y algo acre del brezo evoca los matorrales de las rústicas y agrestes montañas del interior de Portugal, los paisajes del universo de Miguel Torga, el escritor serrano. La rudeza del brezo se matiza con el gustillo suave y dulce de la prunela, y con las notas y aromas cítricos del toronjil.

Especie de distribución frecuente en las montañas de Trás-os-Montes, Beira-Alta, Sierra de Montemuro, entre las regiones del Duero Litoral y Beira Alta. En la región del Tâmega y Vale deSousa es menos común en las distintas comunidades vegetales, en las que *Erica australis* es sustituida por *Erica cinerea* L. (queiró; brezo ceniciento) y por *Calluna vulgaris* (L.) Hull (mongariça, queiroga; argaña).

Referencias 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 Medicinais, 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..

Mezcla 3: Infusión Románico Portugués

Composición sugerida:

Prunela, hojas (*Prunella vulgaris* L.)
Toronjil, hojas (*Melissa officinalis* L.)
Hierbabuena, hojas e inflorescencias (*Mentha spicata* L.)

La combinación de tres especies muy aromáticas proporciona fragancia intensa asociada a saborcillo fresco, bien aderezado, sutilmente mentolado, cítrico y dulzón. Características sensoriales para disfrutar de esta infusión de dos modos: fría, refrescante en los días calientes de verano; caliente, reconfortante en las frías y largas noches de invierno

Las plantas tienen fitoquímicos naturales. Conforme la edad y condición del consumidor, pueden originar efectos adversos.

Sugestión de preparación:

Temperatura del agua: cerca de 80 °C
Cuantidad: cerca de 10g/L de mezcla
Tiempo de infusión: 5 min
Mantener tapado para evitar la pérdida de aromas
Colar al final del tiempo recomendado

La consistencia herbácea del material vegetal permite obtener una bebida agradable y reconfortante al cabo de menos tiempo. El período de infusión más corto, evita el choque térmico que a veces afecta a algunos de los constituyentes presentes en las especies aromáticas frescas. Para los consumidores que aprecien sabores fuertes, es posible obtener un perfil ligeramente diferente, en términos de color y sabor más intensos, dejando infundir durante un poco más de tiempo, o aumentando ligeramente la dosis de material vegetal.

Razonamiento de la mezcla:

Esta mezcla resulta de la combinación de tres especies de la familia botánica Lamiaceae (Labiatae). Sus principales constituyentes son compuestos bioactivos de intenso aroma fragante que presentan importante actividad antioxidante con beneficios para la salud.

En esta tisana se destacan el aroma fragante asociado al sabor fresco, paladar suave y agradable, que se percibe levemente mentolado, cítrico y azucarado. Estas características sensoriales permiten disfrutar de esta infusión de dos modos diferentes: bebida fría, es un excelente refresco para los días calurosos de verano; consumida caliente, es reconfortante en las frías y largas noches de invierno.

Referencias 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 Medicinais, 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..