



INFUSÕES®  
HISTÓRIA

## INFUSÕES COM HISTÓRIA: Mezclas del Románico

### 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  
Cantidad: 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 serán 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 de Sousa 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](http://www.flora-on.pt).
6. Font Quer, Pio (1999). *Plantas Medicinales, El Dioscorides Renovado*. Barcelona: Ediciones Península.
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..