



INFUSÕES®  
HISTÓRIA

## INFUSÕES COM HISTÓRIA: Mezclas del Románico

### Mezcla 3: Infusión Románico Português

#### 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  
Cantidad: 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](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..