



INFUSÕES<sup>®</sup>  
E HISTÓRIA

## INFUSÕES COM HISTÓRIA: Mélanges Romanes

### Mélange 1: Tisane garrigue

#### Composition suggérée:

Feuilles de prunelle (*Prunella vulgaris* L.)  
Fleurs de *carqueja* (*Genista tridentata* L.)  
Feuilles et fleurs de menthe verte (*Mentha spicata* L.)

À partir de trois plantes aux caractéristiques et habitats très différents on obtienne une tisane séduisante à fragrance particulière et saveur bien équilibrée: légèrement terreux et floral, délicat et doux, frais et mentholé. Infusion à boire aussi chaude que possible, en redécouvrant les mémoires de la campagne.

Les plantes contiennent des composés chimiques naturels qui puissent entraîner des effets indésirables en fonction de l'âge et de la condition du consommateur.

#### Instructions de préparation:

Température de l'eau: environ 90 °C  
Quantité du mélange d'herbes: ± 10g/L  
Temps d'extrait : infuser dans de l'eau chaude pendant 6 à 9 minutes, puis filtrer les herbes avec une passoire.  
Pour obtenir un profil légèrement différent, en couleur et en goût, laisser infuser moins de temps ou réduire la quantité de mélange.

#### Raisonnement:

Ce mélange permet de créer une saveur bien équilibrée en utilisant les différentes textures végétales et particularités sensoriales des trois espèces sélectionnées. Ces plantes possèdent des caractéristiques chimiques et biochimiques intéressantes et une activité antioxydant. Tenant compte les résultats déjà publiés dans plusieurs études, cette association d'espèces anticipe les avantages de composés chimiques qui sont présentes, tels que sucres, acides organiques, phénoliques, volatils et d'huiles essentielles.

L'infusion de fleurs de *carqueja* est robuste et corsée, au parfum et goût forts, un peu amer et terreux. De plus, elle a aussi quelque chose de floral, des notes que suggère le miel. Après quelques heures de préparation, un goût fermenté peut être détecté ainsi qu'une certaine oxydation. Des études expérimentales ont montré que le mélange de fleurs de *carqueja* et d'autres plantes augmentait leur potentiel médicinal individuel (par exemple, l'activité antioxydant et d'autres propriétés biologiques). Les extraits aqueux de prunelle ont des notes aromatiques très particulières, essentiellement douces et moelleuses. L'infusion de menthe verte possède également une saveur unique et un arôme extrêmement agréable. Son profil sensoriel est décrit comme étant sucré, mentholé, onctueux et rafraîchissant, au parfum vibrant. Certains consommateurs trouvent le goût des boissons à partir de *carqueja* trop fort et amer. Le mélange des différentes herbes rend plus léger et adoucit le produit final, tirant parti en même temps d'effets bénéficiaux synergiques. Par conséquent, la combinaison de *carqueja*, prunelle et menthe-verte atténue le goût fort et terreux, et donne une tisane beaucoup plus aromatique, une fusion de saveurs et d'arômes qui stimulent les sens et les souvenirs de la campagne.

L'utilisation d'extraits aqueux de *carqueja* (infusion et décoction) a une longue histoire au Portugal, qu'est associée à la nature et au monde rural. C'est une plante difficile à propager parce qu'elle produit peu de graines et sa multiplication végétative n'est pas du tout facile. En général, la *carqueja* est récolté en nature, des matières premières sauvages, qui poussent librement, sont ramassés de façon durable par les populations rurales des régions montagneuses. Les pousses aux fleurs jaunes sont mises à sécher à l'ombre, conservées dans des sacs en lin et consommées toute l'année.

La répartition de *carqueja* au territoire du Portugal, le type de recollection en nature et sa consommation en tisanes adoucis au miel et aromatisées avec une rondelle de citron rappellent l'usage traditionnel d'autre fabacée intéressante: *Aspalathus linearis* (Burm.f.) R.Dahlgren. Ils'agit d'une plante consommée en tisane qui est connue par *rooibos* et exploitée uniquement dans une petite région montagneuse de la province du Cap occidental en Afrique du Sud. Traditionnellement, les populations locales parcouraient les montagnes et coupaient les fines feuilles aciculaires des plantes sauvages du *rooibos*, comme on le fait avec le *carqueja* dans les montagnes portugaises.



## INFUSÕES COM HISTÓRIA: Misturas do Românico

### Références bibliographiques:

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..