



INFUSÕES®  
HISTÓRIA

## INFUSÕES COM HISTÓRIA: Mélanges Romanes

### Mélange 2: Tisane Montagne de sensations

#### Composition suggérée:

Fleurs de bruyère (*Erica australis* L.)  
Feuilles de prunelle (*Prunella vulgaris* L.)  
Feuilles de mélisse citronnelle (*Melissa officinalis* L.)

Dans cette infusion, la rusticité de la bruyère, à odeur résineux et goût âcre, est tempérée par la saveur velouté et sucré de la prunelle, et les notes citriques, légèrement anisées de la mélisse. Une boisson que bien chaude dégage des volatiles, des arômes agréables qui éveillent les paysages culturels des montagnes escarpées de l'intérieur du Portugal, décrits dans les livres de Miguel Torga.

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 85 °C  
Quantité du mélange d'herbes: ± 10g/L  
Temps d'extraction : 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.

La consistance et les caractéristiques morphologiques des fleurs de bruyère justifient un temps d'infusion plus long. Une boisson robuste et corsée aura besoin de plus de temps pour infuser, en tenant compte de la même quantité de mélange. Cependant, le contenu de certains composés peut être modifié en raison d'une durée d'extraction plus longue et du choc thermique.

#### Raisonnement:

Ce mélange rassemble dans une infusion les propriétés bioactives de la bruyère et de la prunelle et les caractéristiques sensorielles de la mélisse. Ces profils sont dus aux principaux composés chimiques, respectivement l'acide gallique dans la bruyère et l'acide rosmarinique de la prunelle, et la composition en composés volatils de la mélisse.

La tisane de bruyère a un goût robuste et plutôt amer. Ces caractéristiques activent les mémoires sensorielles du maquis, typique des paysages culturels des régions montagneuses du Portugal, décrites par Miguel Torga dans ses livres. Dans ce mélange, la rusticité et résilience de la bruyère sont atténuées par le goût sucré de la prunelle et les notes citriques de la mélisse.

*Erica australis* L. (torga; bruyère australe) est une espèce fréquente dans les régions montagneuses de Trás-os-Montes et Beira-Alta, ainsi que dans la chaîne de Montemuro, localisée entre les régions du Douro Litoral et Beira Alta. Au territoire du Tâmega et Vale do Sousa, cette espèce est moins habituel, où elle est remplacée par *Erica cinerea* L. (queiró; bruyère cendrée) et *Calluna vulgaris* (L.) Hull (mongariça, queiroga; callune).



## 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..