



INFUSÕES®
HISTÓRIA

INFUSÕES COM HISTÓRIA: Mélanges Romanes

Mélange3: Tisane Romane Portugaise

Composition suggérée:

Feuilles de prunelle (*Prunella vulgaris* L.)

Feuilles et fleurs de menthe verte (*Mentha spicata* L.)

Feuilles de mélisse citronnelle (*Melissa officinalis* L.)

Trois espèces profusément aromatiques sont combinées pour donner une tisane agréable, parfumée bien gouteuse à menthe, légèrement citrique et édulcorée. Caractéristiques sensorielles à apprécier de deux façons: à boire frais pour refroidir les chaudes journées d'été; à boire bien chaude et réconforter pendant les hivers froids.

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 80 °C

Quantité du mélange d'herbes: ± 10g/L

Temps d'extraction : infuser dans de l'eau chaude pendant 5 minutes, puis filtrer les herbes avec une passoire.

Couvrir pour ne pas laisser s'échapper les volatiles.

La consistance herbacée du matériel végétal permet d'obtenir un bon produit en peu de temps, en évitant le choc thermique qui affecte parfois certains des constituants. 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 combine trois espèces différentes de la famille botanique Lamiaceae, dont les membres sont très aromatiques et comprennent des herbes culinaires et médicinales largement utilisées. Leurs constituants principaux sont des composés bioactifs bénéfiques pour la santé.

De cette infusion on remarque sa fragrance et son goût rafraîchissant, bien aromatisé, légèrement mentholé et citrique. Profitant de ces caractéristiques sensorielles, cette infusion peut être consommée de deux manières différentes: en tant que boisson froide, un rafraîchissement agréable pour l'été; comme boisson chaude et réconfortante pour les longues et froides nuits d'hiver.



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.
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 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..