



INFUSÕES®  
É HISTÓRIA

## INFUSÕES COM HISTÓRIA: Misturas do Românico

### Mistura 2: Infusão Montanha de Sensações

#### Composição sugerida:

Flores de urze (*Erica australis* L.)

Folhas de prunela (*Prunella vulgaris* L.)

Folhas de erva-cidreira (*Melissa officinalis* L.)

Nesta infusão, a rudeza da urze, de cheiro resinoso e sabor acre, é matizada pelo paladar suave e adocicado da prunela, com notas cítricas, algo anisadas da erva-cidreira. Bebida bem quente liberta voláteis, aromas agradáveis que evocam os matagais das montanhas agrestes do interior de Portugal, paisagens do universo de Miguel Torga.

As plantas têm fitoquímicos naturais. Mediante a idade e condição do consumidor, poderão originar efeitos adversos

#### Sugestão de preparação:

Temperatura da água: cerca de 85 °C

Quantidade: cerca de 10g/L de mistura

Tempo de infusão: deixar repousar cerca de 7 a 9 min

Coar no final do tempo.

A consistência e características morfológicas das flores de urze justificam mais tempo de infusão. Para a mesma quantidade de biomassa, a cor e sabor da infusão serão tanto mais fortes quanto o tempo de infusão. Contudo pode haver alteração nos teores de determinados compostos devido ao maior tempo de extração.

#### Fundamentação da mistura:

Esta mistura pretende reunir numa infusão as propriedades bioativas da urze e da prunela, que lhes são conferidas pelos seus compostos químicos maioritários, respetivamente o ácido gálico e o ácido rosmarínico, com as características sensoriais da erva-cidreira que lhe advêm da sua composição em compostos voláteis.

O sabor forte e algo acre da urze remete para os matagais das montanhas agrestes do interior de Portugal, paisagens do universo de Miguel Torga. A rudeza da urze é matizada pelo paladar suave e adocicado da prunela, com notas e aromas cítricos da erva-cidreira.

A *Erica australis* é uma espécie mais frequente nas montanhas de Trás-os-Montes e Beira-Alta, e na Serra de Montemuro, entre as regiões do Douro Litoral e da Beira Alta. Na zona do Tâmega e Vale do Sousa não é tão comum, sendo substituída pela *Erica cinerea* L. (queiró) e *Calluna vulgaris* (L.) Hull (mongariça, queiroga).



**Referências 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 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..