



INFUSÕES®
É HISTÓRIA

INFUSÕES COM HISTÓRIA: Misturas do Rio e da Vinha

Mistura 5: Infusão Estival

Composição sugerida:

Parte aérea florida de orégão (*Origanum virens Hoffm. & Link.*)

Flores de camomila-romana (*Chamaemelum nobile (L.) All.*)

Folhas de louro (*Laurus nobilis L.*)

Folhas de noqueira (*Juglans regia L.*)

A fragância revigorante e o sabor muito aromático, quente e levemente amargo, que pode variar em intensidade, desta mistura de plantas, invocam os dias quentes do verão mediterrânico. Uma infusão onde se destacam as notas sensoriais do orégão, para beber quente e usufruir dos aromas que se libertam com a temperatura.

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

Sugestão de preparação:

Temperatura da água: cerca de 90 °C

Quantidade: cerca de 10g/L de mistura

Tempo de infusão: 5-7 min

Coar no final do tempo

A intensidade do sabor e da cor da infusão dependem da quantidade e do tempo de infusão. Mais quantidade da mistura e mais tempo proporcionam cor e gosto mais fortes.

Fundamentação da mistura:

Esta mistura origina uma bebida de fragância revigorante tirando partido das características sensoriais do orégão. O aroma resulta essencialmente dos atributos sensoriais das folhas e flores do orégão, realçado com o seu paladar algo picante, levemente quente, a que se junta o flavor (odor e sabor) típico da camomila e da folha de louro. Assim se suavizam as notas mais amargas do orégão e da camomila, e o sabor herbáceo e térreo das folhas de louro e de noqueira, por vezes algo metálico no caso da noqueira, característica que lhe é conferida pela presença de taninos.

Os ingredientes usados são tradicionalmente associados à gastronomia regional e aos seus potenciais efeitos terapêuticos. A composição química destas matrizes vegetais revela compostos bioativos com propriedades antioxidantes, antimicrobianas e antifúngicas, com especial interesse nutricional e medicinal e para a conservação de alimentos.



INFUSÕES COM HISTÓRIA: Misturas do Rio e da Vinha

Referências:

Agência Europeia de Medicamentos (EMA; European Medicines Agency), agência descentralizada da União Europeia (UE) responsável pela avaliação científica, supervisão e monitorização da segurança dos medicamentos na EU, nomeadamente substâncias e preparações à base de plantas, juntamente com informações sobre utilizações recomendadas e condições de segurança. Monografias da EMA disponíveis em:

<https://www.ema.europa.eu/en/human-regulatory/herbal-products/european-union-monographs-list-entries>

- Andrade, Faustino, Garcia, Ladeiras, Reis & Rijo (2018). *Rosmarinus officinalis* L.: an update review of its phytochemistry and biological activity. *Future Science OA*, 4(4), FSO283.
- Barros, L., Cabrita, L. Vilas-Boas M., Carvalho, Ana Maria & Ferreira, ICFR. (2011). Chemical, biochemical and electrochemical assays to evaluate phytochemicals and antioxidant activity of wild plants. *Food Chemistry*, 127: 1600–1608
- Barros, L., Carvalho, Ana Maria & Ferreira, ICFR. (2010a). The nutritional composition of fennel (*Foeniculum vulgare*): Shoots, leaves, stems and inflorescences. *LWT Food Science and Technology*, 43 (5): 814-818
- Barros, L., Dueñas, M., Carvalho, Ana Maria, Ferreira, Isabel C.F.R., Santos-Buelga, Celestino. (2012). Characterization of phenolic compounds in flowers of wild medicinal plants from Northeastern Portugal. *Food and Chemical Toxicology*, 50 (5): 1576-1582
- Barros, L., Heleno, S., Carvalho, Ana Maria & Ferreira, ICFR. (2010c). Lamiaceae often used in Portuguese folk medicine as a source of powerful antioxidants: Vitamins and phenolics. *LWT Food Science and Technology*, 43: 544–550.
- Barros, L., Heleno, S., Carvalho, Ana Maria & Ferreira, ICFR. (2009). Systematic evaluation of the antioxidant potential of different parts of *Foeniculum vulgare* Mill. from Portugal. *Food and Chemical Toxicology*, 47: 2458–2464
- Barros, L., Oliveira, S., Carvalho, Ana Maria & Ferreira, ICFR. (2010b). In vitro antioxidant properties and characterization in nutrients and phytochemicals of six medicinal plants from the Portuguese folk medicine. *Industrial Crops and Products*, 32 (3): 572-579
- Dias, Maria Inês; Barros, Lillian; Dueñas, Monteserrat; Alves, Rita C.; Oliveira, M. Beatriz P.P.; Santos-Buelga, Celestino; Ferreira, Isabel C.F.R. (2014). Nutritional and antioxidant contributions of *Laurus nobilis* L. leaves: would be more suitable a wild or a cultivated sample? *Food Chemistry*, 156: 339–346
- EMA (2009). Community herbal monograph on *Rosmarinus officinalis* L., folium EMA/HMPC/13633/2009.
- Fatiha, B., Madani, K., Chibane, M. and Duez, P. (2017). Chemical composition and biological activities of *Mentha* species. In El-Shemy, HA (ed). *Aromatic and Medicinal Plants - Back to Nature*, Chapter 3, 47-80 . Intecho Open Science
- Guimarães, R., Barros, L., Carvalho, Ana Maria & Ferreira, ICFR. (2011). Infusions and decoctions of mixed herbs used in folk medicine: synergism in antioxidant potential. *Phytotherapy Research*, 25 (8): 1209-1214
- Guimarães, Rafaela, Barros, Lillian, Duenas, Montserrat, Calhelha, R.C., Carvalho, Ana Maria, Santos-Buelga, C., Queiroz, M.J.R.P. & Ferreira, ICFR. (2013)a. Infusion and decoction of wild German chamomile: Bioactivity and characterization of organic acids and phenolic compounds. *Food Chemistry*, 136 (2): 947-954
- Guimarães, Rafaela, Barros, Lillian, Duenas, Montserrat, Calhelha, R.C., Carvalho, Ana Maria, Santos-Buelga, C., Queiroz, M.J.R.P. & Ferreira, ICFR. (2013)b. Nutrients, phytochemicals and bioactivity of wild Roman chamomile: A comparison between the herb and its preparations. *Food Chemistry*, 136 (2): 718-725
- Martins, Ana, Barros, Lillian, Carvalho, Ana Maria, Santos-Buelga, Celestino, Fernandes, Isabel P., Barreiro, Filomena, Ferreira, Isabel C.F.R. (2014). Phenolic extracts of *Rubus ulmifolius* Schoot flowers: characterization, microencapsulation and incorporation into yogurts as nutraceutical sources. *Food and Function*, 5: 1091-1100
- Miguel, M., Barros, L., Pereira, C., Calhelha, R., Garcia, P. Castro, MA, Santos-Buelga, C. and Ferreira, Isabel C. F. R. (2016). Chemical characterization and bioactive properties of two aromatic plants: *Calendula officinalis* L. (flowers) and *Mentha cervina* L. (leaves). *Food & Function*, 7, 2223.
- Moradi, M., Hassani, A., Sefidkon, F. & Maroofi, H. (2015) Chemical Composition of Leaves and Flowers Essential Oil of *Origanum vulgare* ssp. *gracile* Growing Wild in Iran. *Journal of Essential Oil Bearing Plants*, 18:1, 242-247.
- Młynarczyk, Wąlkowiak-Tomczaka, Łysiak (2018). Bioactive properties of *Sambucus nigra* L. As a functional ingredient for food and pharmaceutical industry. *Journal of Functional Foods*, 40, 377–390
- Naghiloo, S., Esmailou, Z., Gohari, G., Dadpour, M. R. (2013). Comparative inflorescence and floral ontogeny in the genus *Mentha* (Mentheae: Nepetoideae: Lamiaceae): variable sequences of organ appearance and random petal aestivation. *Plant Systematic Evolution*, DOI 10.1007/s00606-013-0885-8
- Nelofer, J. et al. (2017). *Calendula officinalis*: An Important Medicinal Plant with Potential Biological Properties. *Proceedings Indian Natural Science Academy*, 83 (4), 769-787.
- Pereira, C. Barros, L., Carvalho, Ana Maria & Ferreira, ICFR. (2013). Use of UFLC-PDA for the analysis of organic acids in thirty-five species of food and medicinal plants. *Food Anal. Methods*, 6:1337–1344.
- Pereira, C. Barros, L., & Ferreira, ICFR. (2015). A comparison of the nutritional contribution of thirty-nine aromatic plants used as condiments and/or herbal infusions. *Plant Foods Human Nutrition*, 70:176–183.
- Pinho, Eva, Ferreira, Isabel C.F.R., Barros, Lillian, Carvalho, Ana Maria, Soares, Graça, Henriques, Mariana (2014). Antibacterial potential of North-eastern Portugal wild plant extracts and respective phenolic compounds. *Bio Med Research International*, Article ID 814590, 8 pages <http://dx.doi.org/10.1155/2014/814590>
- Santos, A., Barros, L., Calhelha, R.C., Duenas, M., Carvalho, Ana Maria, Santos-Buelga, C. & Ferreira, ICFR. (2013). Leaves and decoction of *Juglans regia* L.: different performances regarding bioactive compounds and in vitro antioxidant and antitumor effects. *Industrial Crops and products*, 51: 430–436
- Sarraz, I. et al (2017). *Fraxinus*: A plant with versatile pharmacological and biological activities. *Evidence Based Complementary Alternative Medicine*, 4269868. doi: 10.1155/2017/4269868
- Teixeira, B. et al. (2013). Chemical composition and bioactivity of different oregano (*Origanum vulgare*) extracts and essential oil. *Journal of Science and Food Agriculture*, 93(11):2707-14.