



INFUSÕES<sup>®</sup>  
COM HISTÓRIA

## INFUSÕES COM HISTÓRIA: Infusiones del Rio entre Viñedos

### Mezcla 4: Infusión Vibrante

#### Composición sugerida:

Parte aérea florida de poleo-fino (*Mentha cervina* L.)

Flores de maravilla (*Calendula arvensis* L.)

Botones florales de frambueso (*Rubus idaeus* L.)

Esta infusión enfatiza el saborcillo mentolado del poleo-fino, el color vibrante de las flores de maravillas silvestres y las notas de resina y madera de los botones florales de zarzas. Su perfil fresco y dulzón permite disfrutarla caliente o fría, en una experiencia sensorial que inmortaliza las orillas del río, los viñedos, las comidas bien sazonadas y convida a explorar el paisaje.

Las plantas tienen fitoquímicos naturales. Conforme la edad y condición del consumidor, pueden originar efectos adversos.

#### Sugestión de preparación:

Temperatura del agua: cerca de 90 °C

Cantidad: cerca de 4g/L de mezcla

Tiempo de infusión: 4-6min

Colar al final del tiempo recomendado

La consistencia más herbácea de estos materiales vegetales permite obtener un buen producto al cabo de menos tiempo, evitando el choque térmico que a veces afecta a algunos de los constituyentes. Sin embargo, dejando infundir durante un poco más de tiempo se obtiene un perfil ligeramente diferente, de un color y sabor más intensos.

#### Razonamiento de la mezcla:

La sutileza de las pequeñas flores rosa-lila y de las hojas casi rectilíneas del poleo-fino, que aprecia los márgenes húmedos de los ríos, contrastan con el punzante aroma mentolado que desprenden. Especie también de la familia botánica Lamiaceae (Labiatae) ha sido muy utilizada en la gastronomía regional y en la medicina tradicional. La caléndula y la silva, respectivamente, una especie herbácea y una especie arbustiva, son frecuentes en lugares con alguna perturbación, en particular junto a campos agrícolas. Tal vez por su amplia distribución y características morfológicas y químicas tienen gran diversidad de usos. Las flores de caléndula, los botones florales pruinosos (cubiertos de ceras) y los brotes tiernos de silvas también se consumieron en las zonas rurales, atendiendo a sus características nutricionales y terapéuticas. La mezcla de las tres especies recupera usos ancestrales, confirmados por estudios recientes de composición química y bioquímica que destacan su potencial bioactivo, antioxidante y antitumoral.

En la infusión sobresalen el olor y el sabor intenso del poleo fino, el color vibrante de las flores de caléndula y el gusto suave a resina y madera de los botones florales de la silva. El perfil mentolado y fresco, algo dulzón y resinoso de la mezcla favorece su consumo caliente o frío. La fragancia penetrante del poleo fino, hierba de pescadores, recuerda el tiempo de pesquerías y de comidas bien condimentados, incitando a la contemplación del río y del paisaje vitícola.

La sustitución de botones florales de silva por hojas de parra por hojas de frambueso no influirá en el perfil sensorial de la mezcla, ya que los principios aromáticos de la menta son muy intensos.

Se advierte acerca del poleo porque en dosis inadecuadas es potencialmente abortivo. Debido a su composición química se recomienda precaución con relación a las cantidades de planta usadas, si diferentes de las tradicionalmente utilizadas en infusiones y recetas culinarias las cuales, en general, son inocuas.



## INFUSÕES COM HISTÓRIA: Infusiones del Rio entre Viñedos

### 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* Schott 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, Walkowiak-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
- Nelofe, 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.