



INFUSÕES[®]
E HISTÓRIA

INFUSÕES COM HISTÓRIA: Tisanes Fleuve et Vignes

Mélange 1 : Tisane Balsamique

Composition suggérée:

Feuilles de romarin (*Rosmarinus officinalis* L.)
Fleurons de camomille romaine (*Chamaemelum nobile* (L.) All.)
Feuilles de laurier (*Laurus nobilis* L.)
Feuilles de noyer (*Juglans regia* L.)

Mélange de plantes à infuser, surplombé par le goût intense du romarin. Une boisson exquise, un parfum agréablement boisé, ponctué de quelques notes miellées au goût réconfortant. À consommer chaud, en profitant du bien-être qui se dégage de sa chaleur.

Les plantes contiennent des composés chimiques naturels qui peuvent entraîner des effets indésirables en fonction de l'âge et de la condition du consommateur.

Instructions de préparation:

Température de l'eau : environ 95 °C
Quantité du mélange d'herbes : ± 10g/L
Temps d'extraction : infuser dans de l'eau chaude durant 5 à 7 minutes, garder couvert, 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 du mélange. Il faut tenir compte de l'espèce de camomille utilisée. C'est-à-dire que la camomille-romaine est plus amère, âpre ; la camomille-allemande elle, a un goût plus doux et sucré.

Raisonnement:

Tisane parfumée, agréable, avec quelques notes de miel au goût réconfortant. À consommer chaud. Sa fragrance provient essentiellement des particularités aromatiques du romarin (fort, boisé avec des traces de pin et de résine) intensifié par l'odeur et le goût typiques des feuilles de laurier ainsi que celles de la camomille. D'autre part, cette combinaison de plantes adoucit la saveur amère, herbacée et terreuse du laurier et du noyer.

Ce mélange profite de propriétés nutritionnelles et thérapeutiques des divers ingrédients : digestifs, relaxants et stimulants. Dans le monde rural, les extraits aqueux (infusions et décoctions) de ces plantes étaient traditionnellement utilisés par voie orale ou par voie topique. Leur composition chimique, riche en composés bio actifs ont des effets antioxydants.

En ce qui concerne l'impression final du mélange, elle varie si l'on utilise de la camomille romaine (*Chamaemelum nobile* (L.) All.) ou de la camomille allemande (*Chamomilla recutita* (L.) Rauschert), bien que ces deux espèces peuvent être utilisées alternativement. Selon les consommateurs, la camomille romaine est légèrement amère et âpre malgré son parfum frais de pommes vertes. La camomille allemande elle, est très aromatique ; un arôme mêlant foins et fougères grâce à la présence de la coumarine. Cependant, les infusions de fleurs de camomille allemande ont tendance à être plus douces que celles de camomille romaine.

Quelques précautions sont à prendre pour les femmes enceintes car la camomille et le laurier sont des espèces potentiellement abortives.



INFUSÕES COM HISTÓRIA: Tisanes Fleuve et Vignes

References:

European Medicines Agency (EMA). Agence décentralisée de l'UE chargée de l'évaluation scientifique, du contrôle et de la surveillance de la sécurité des médicaments dans l'UE, en particulier des substances et préparations à base de plantes, avec des informations sur les utilisations recommandées et les conditions de sécurité. EMA monographies disponibles sur:

<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.

Fatihah, 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. Intech 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

Nelofar, 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.