



INFUSÕES[®]
E HISTÓRIA

INFUSÕES COM HISTÓRIA: Tisanes Fleuve et Vignes

Mélange 2: Tisane Florale

Composition suggérée:

Tiges feuillues et fleuris de fenouil (*Foeniculum vulgare* Mill.)

Fleurs de sureau noir (*Sambucus nigra* L.)

Tiges feuillues et fleuris de millepertuis perforé (*Hypericum perforatum* L.)

Mélange de fleurs qui harmonise des caractéristiques olfactifs et gustatifs dans une sensation de bien-être unique. L'arôme anisé du fenouil et le parfum fruité des fleurs de sureau contraste avec la rudesse du millepertuis et son goût légèrement épicé. Tisane à boire chaude ou froide. À la fois réconfortante et rafraîchissante.

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 90 °C

Quantité du mélange d'herbes : ± 10g/L

Temps d'extraction : infuser dans de l'eau chaude pendant 4 à 6 minutes, puis filtrer les herbes avec une passoire

On obtient des profils différents, en couleur et en goût, en infusant plus ou moins de temps ou en réduisant la quantité de mélange.

Raisonnement:

Ce mélange réunit en une délicieuse boisson les fleurs abondantes et éblouissantes de trois plantes très appréciées pour le sentiment de bien-être qu'elles procurent : le fenouil, le sureau et le millepertuis. Les propriétés bioactives de ces espèces résultent en majorité des composés chimiques présents, des vitamines, des composés phénoliques et des huiles essentielles.

Le parfum anisé du fenouil évoque le chant des grillons et des cigales résonnant durant les journées d'été au cœur du paysage rural portugais. À l'arrière-plan reste la fragrance douce et fruitée des fleurs de sureau. Le millepertuis, au goût légèrement épicé, est atténué par les arômes de ses compagnons.

Compte tenu des profils sensoriels du fenouil (anisé et délicatement citronné) et du sureau (doux, rappelant l'amende amère), cette boisson chaude est très réconfortante durant les longues nuits d'hiver. Mais si on la consomme froide, c'est un excellent mélange rafraîchissant les soirs d'été.

Des précautions sont à prendre pour les femmes enceintes car le fenouil et le millepertuis sont des espèces potentiellement abortives.



INFUSÕES COM HISTÓRIA: Tisanes Fleuve et Vignes

References:

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. (2013a). 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. (2013b). 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.