



INFUSÕES[®]
E HISTÓRIA

INFUSÕES COM HISTÓRIA: Tisanes Fleuve et Vignes

Mélange 4 : Tisane Éclatante

Composition suggérée:

Tiges feuillues et fleuris de menthe des cerfs (*Mentha cervina* L.)
Fleurs de souci sauvage (*Calendula arvensis* L.)
Feuilles de framboisier (*Rubus idaeus* L.)

Le mélange de ces espèces bien différentes récupère des usages anciens. Une tisane à la fois inattendue et étonnante, à consommer chaude ou froide. Cette boisson met en avant l'arôme très frais de la menthe, la couleur vibrante des fleurs de souci ainsi que la saveur boisée des boutons de ronce. Procurant des sensations qui invitent à la contemplation du fleuve du Douro, des vignobles ainsi qu'à la dégustation de la gastronomie régionale.

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 : ± 4g/L
Temps d'extraction : infuser dans de l'eau chaude pendant 4 à 6 minutes, puis filtrer les herbes avec une passoire. La consistance plus herbacée de la menthe de cerfs donne un bon produit même après moins de temps d'infusion, en évitant le choc thermique qui parfois affecte certains des constituants. Cependant, on obtient un profil légèrement différent en couleur et saveur (plus foncé et plus fort), si on l'infuse plus longtemps. Surtout à cause de la texture sous-herbacée des feuilles d'olivier et de vigne.

Raisonnement:

La menthe des cerfs est une étonnante petite menthe aux feuilles linéaires qui pousse sur les berges humides des rivières. Le raffinement des petites fleurs rose-lilas contraste avec l'arôme pittoresque qu'elles dégagent. Au Portugal, cette espèce de la famille botanique Lamiaceae (Labiatae) est beaucoup utilisée dans la cuisine régionale et la médecine traditionnelle. Le souci et la ronce, respectivement une espèce herbacée et une espèce arbustive, sont fréquentes près des champs agricoles et des habitations. En raison de leur large distribution et de leurs caractéristiques morphologiques et chimiques, leurs utilisations sont très diverses. Les fleurs de souci, les boutons floraux précoces et les jeunes pousses tendres des ronces sont beaucoup consommées dans les zones rurales en raison de leurs vertus nutritionnelles et thérapeutiques. Ce mélange des trois espèces reprend des usages ancestraux, confirmés par des études récentes de leur composition chimique et biochimique mettant en évidence leurs potentiels bioactif et antioxydant.

Cette tisane met en avant l'odeur et le goût vif de la menthe, la couleur vibrante des fleurs de souci et le goût légèrement boisé et charpenté des boutons floraux de la ronce. Le profil frais et doux, légèrement épicé de la petite menthe favorise sa consommation aussi bien chaude que froide. Le parfum de la menthe de cerfs rappelle le temps de pêche, les recettes régionales bien assaisonnées et invite à contempler le fleuve et le paysage viticole.

Remplacer les boutons floraux de ronce par des feuilles de vigne ou de framboise n'influencera pas le profil sensoriel du mélange, car les principes aromatiques de la menthe des cerfs sont très marqués.

Des précautions sont à prendre pour les femmes enceintes car la menthe des cerfs est potentiellement abortive. Prévenir l'ingestion par des enfants et les personnes âgées.



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.