



INFUSÕES[®]
E HISTÓRIA

INFUSÕES COM HISTÓRIA: Tisanes Fleuve et Vignes

Mélange 6 : Tisane Exquise

Composition suggérée:

Tiges feuillues et fleuris de thym (*Thymus mastichina* L.)

Feuilles de laurier (*Laurus nobilis* L.)

Feuilles de noyer (*Juglans regia* L.)

Cette infusion, très aromatique et délicate, associe le parfum intense du thym aux saveurs puissantes des feuilles de laurier et de noyer. Le résultat, c'est une tisane douce et très agréable dont se détachent des notes fraîches suggérant l'eucalyptus et le camphre. À consommer chaude. Cette infusion est une réelle madeleine de Proust, nous invitant à revivre des souvenirs d'enfance, éveillés par des odeurs familières de chez nos grands-parents.

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 5 à 7 minutes, puis filtrer les herbes avec une passoire.

Raisonnement:

Thymus mastichina est une sorte de thym d'Espagne de la famille des Lamiacées, endémique de la Péninsule Ibérique. Il s'agit d'une plante vivace à floraison blanche intense et éclatante, riche en nectar, qui attire les abeilles. À la fin du printemps et pendant l'été, les fleurs séchées, couvertes d'une pilosité dense et souple, demeurent en inflorescences globulaires. On peut les admirer dans des paysages plutôt sauvages.

Le mélange de ces espèces regroupe des constituants chimiques intéressants du point de vue nutritionnel et thérapeutique. Surtout dans le cas du thym, dans lequel se trouve des quantités intéressantes de vitamines (acide ascorbique et tocophérols), de phénols et de flavonoïdes, d'huiles essentielles, de composés bioactifs, et qui sont aussi des sources importantes d'antioxydants. Par ailleurs, les caractéristiques nutritionnelles déterminées lors d'essais expérimentaux, ont prouvés leur légitimité dans l'inclusion de ceux-ci dans des régimes hypocaloriques diversifiés. L'arôme subtil de cette infusion résulte essentiellement des particularités aromatiques du thym (notes vives, fraîches et sucrées évoquant l'eucalyptus et le camphre), relevées par la saveur typique des feuilles de laurier. D'autre part, les attributs du thym atténuent le caractère herbacé et terreux des feuilles de laurier et de noyer, faisant émerger quelque chose de métallique conférée par la présence de tanins.

La délicatesse notoire de cette infusion est associée à l'effet relaxant de ce mélange de plantes. De plus, les feuilles et les fleurs de thym sont fortement antiseptiques, désodorisantes et désinfectantes et notamment décongestionnantes des voies respiratoires, elles sont couramment utilisées dans la médecine traditionnelle.



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.