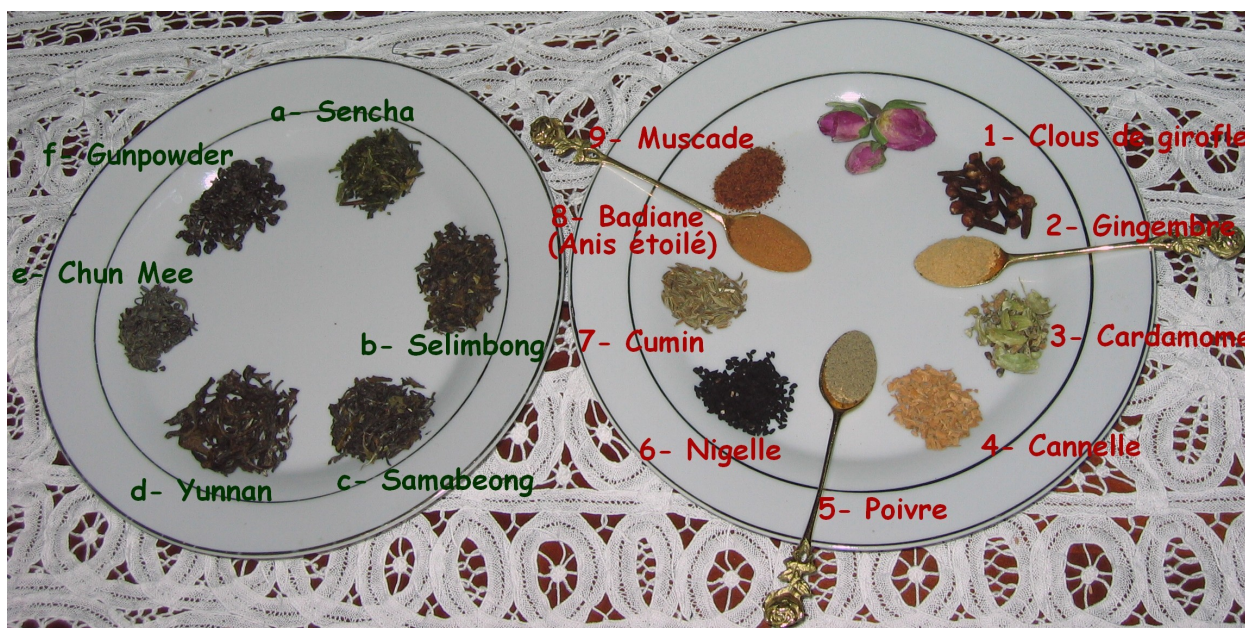


Réseau Santé -30 avril 2009
 Atelier Thés verts aux épices
 Compte - rendu et commentaires

<http://reseausante.free.fr>



L'atelier, réalisé dans un esprit convivial et ludique, comporte un jeu de reconnaissance d'épices pouvant être utilisés dans la composition de mélanges de thés indiens et une dégustation de 7 thés verts bio avec désignation du thé préféré de la majorité des participants. La partie création personnalisée de thés verts aux épices n'a pu se dérouler par manque de temps.

En marge de cet atelier, nous avons complété ce compte-rendu par des commentaires sur les propriétés des épices et du thé vert.

Réponses au jeu : voir photo

	Nom épice		5	Poivre
1	Clous de girofle		6	Nigelle
2	Gingembre		7	Cumin
3	Cardamome		8	Badiane (Anis étoilé)
4	Cannelle		9	Muscade

Meilleures réponses : 2 personnes ont répondu 7 épices justes sur les 9 proposés !

Les 9 épices proposés ont été choisis parmi ceux cités par Sylvie Verbois (naturopathe-thérapies orientales - auteur de livres sur les plantes médicinales,...) dans une conférence (Lyon, 31/01/2009) sur les épices selon l'ayurveda.

D'après des notes prises à cette conférence de Sylvie Verbois, les thés aux épices en Inde (Tchai "doux") comprennent le plus souvent 5 épices de base:

1) gingembre (en copeaux si possible)

2) cannelle (en copeaux si possible)

3) clous de girofle

4) badiane (anis étoilé)

5) noix de muscade

Variantes :

6) Dans certaines régions : cardamome concassée, pilée au mortier

Parfois 7) cumin au lieu de cannelle

8) nigelle ("cumin noir")

Tchai "fort" : en plus : 9) poivre 10) piment

Propriétés des épices

Quelques notes de lecture ou de conférence, recueillies sans exhaustivité par MTh.

Références citées:

(a) Wikipedia

(b) notes conférence Sylvie Verbois (Lyon, 31/01/2009, épices selon l'ayurveda) (c) "Plantes et herbes aromatiques. Saveurs et vertus" Sylvie Verbois (éditeur Fernand Lanore, 2003) (<http://books.google.fr/books?id=FDLquBSwCloC>).

(d) <http://arbre-gourmandise.monsite.orange.fr/page3.html>.

(e) "Guide des condiments et épices du monde, 120 plantes condimentaires et leur utilisation" François Couplan, 1999 (disponible à la bibliothèque municipale de la Part-Dieu).

(f) "Les aliments contre le cancer", Denis Gingras, Richard Beliveau, édit. Solar, 2008 (livre contenant un chapitre sur le thé vert).

(1) Clous de girofle (a)

Les propriétés antiseptiques et anesthésiques de ces boutons floraux sont reconnues depuis très longtemps et proposées pour calmer les douleurs dentaires.

(2) Gingembre (a)

Le gingembre agit contre les vomissements et les nausées.

Il a été proposé comme un anti-migraineux n'ayant pas d'effet négatif.

- * On lui reconnaît également le soulagement de la cinétose ou maladie des transports
- * Les femmes chinoises consomment traditionnellement de la racine de gingembre pendant la grossesse pour combattre la nausée du matin.
- * Effet protecteur sur la muqueuse gastrique
- * Combat les insuffisances biliaire et pancréatique.
- * Fait baisser les taux de cholestérol, de triglycérides sanguins, d'acide gras et de phospholipides,

Le gingembre a une action anti-inflammatoire, soigne en particulier la douleur et les symptômes des rhumatismes inflammatoires.

Certains attribuent à son rhizome des propriétés aphrodisiaques (!).

(3) Cardamome (a)

En Asie du Sud, la cardamome verte est largement utilisée pour traiter les infections dans les dents et les gencives, pour prévenir et traiter les problèmes de gorge, la congestion des poumons, la tuberculose pulmonaire et l'inflammation des paupières. La cardamome peut être utilisée pour calmer les douleurs d'estomac après un repas trop lourd (vertus anti-acide) et pour faciliter la digestion en général.

Elle permet également de neutraliser l'odeur de l'ail quand on en croque après le repas. Elle aurait également des vertus stimulantes.

Elle aurait aussi été utilisée comme antidote contre les venins de serpent et de scorpion.

Elle était comme *petit cardamome* un des multiples constituants de la thériaque (contre poison) de la pharmacopée maritime occidentale au XVIII^e siècle .

(4) Cannelle : d'après Sylvie Verbois (c) : *"L'écorce de cannelier ramène le feu (énergie yang) à sa source (reins). Elle a une action importante sur le ventre et les reins : elle est conseillée dans la stérilité féminine et l'impuissance (due à une faiblesse énergétique), dans les aménorrhées et les douleurs menstruelles.*

Tonifiante, elle réchauffe la région médiane (foyer moyen), disperse le froid, calme les douleurs (notamment cardiaque et abdominale).

Elle est indiquée en cas d'affaiblissement de l'énergie avec sensation de froid dans les membres : elle débloque l'énergie, tonifie les reins et réchauffe lors de stagnation de froid.

Elle agit très bien lors de l'insuffisance des reins, faiblesse des lombes et des genoux, miction fréquente, incontinence urinaire et douleur épigastrique, abdominale et lombaire.

Elle est conseillée dans les abcès froids, en cas d'éruption avec vomissement.

L'écorce de cannelier agit de façon profonde dans les algies rhumatismales et réduit les hématomes traumatiques. Elle est recommandée dans les diarrhées qui se produisent avant l'aube et les coliques (avec sensation de froid interne)".

Voir aussi : <http://www.masantenaturelle.com/chroniques/herbier/cannelle.php>

(5) Poivre : les propriétés stimulantes du poivre sur les sécrétions digestives sont bien connues (a). D'après Richard Béliveau (f), le poivre contient la pipérine qui augmente de manière "synergique" l'absorption de la curcumine molécule anticancer du curcuma, une autre épice.

(6) Nigelle : d'après Sylvie Verbois (c) : puissant stimulant et régulateur immunitaire, antiallergique utilisé dans l'asthme, les allergies (celles dues aux pollens et à la poussière), et les infections. Elle est indiquée car elle est hypoglycémiant, dans les mycoses, les troubles digestifs avec flatulences, les inflammations. La nigelle est un anti-grippale et un protecteur de la flore intestinale. C'est un stimulant dans les indigestions.

(7) Cumin : d'après Sylvie Verbois (c) : parmi les propriétés citées : soulage les flatulences, les coliques et les diarrhées. Stimulant aromatique, utilisé dans l'atonie digestive et en cas de coliques sévères. Il est conseillé dans l'appétit insuffisant, l'indigestion, les lourdeurs ressenties à l'estomac.

Antispasmodique (nerfs). Recommandé dans les états de faiblesse, dans les déficiences dues à des carences.

(8) Badiane (anis étoilé) : L'anis étoilé a des propriétés stomachiques et carminatives (il favorise l'expulsion des gaz résultant de la fermentation intestinale, tout en réduisant leur production). Utilisé en infusion, il supprime les ballonnements et diminue les gaz (a).

D'après (d) : Quelques propriétés : Expectorante, stimulante et diurétique ; harmonisante de l'énergie ; favorise le sommeil, elle éloigne les cauchemars, calme le psychisme, stimule la réceptivité psychique.

(9) Noix de muscade (a)(b)

La noix de muscade est utilisée, par la tradition, contre les problèmes respiratoires, rhumatismaux (a)(e) et les troubles digestifs. (e)

Elle a des effets psychotropes et est déconseillée à forte dose (a)(b). Un abus pourrait être mortel (a)(b)(e).

Dégustation des Thés verts nature

Les différents thés verts bio goûtés proviennent des "Jardins de Gaïa"

(<http://www.jardinsdegaia.com>).

a	Sencha top quality (Japon)					
b	Selimbong Green (Inde, Darjeeling)					
c	Samabeong Young Leaf Green (Darjeeling)					
d	Yunnan green (Chine, Yunnan)					
e	Chun Mee Moon Palace (Chine, Zhejiang)					Chun Mee : "sourcil de vieil homme "
f	Gunpowder Pinhead (Chine, Zhejiang)					Gunpowder : "poudre à canon"
g	Putharjhora Green (Inde, Dooars)					(ne figure pas sur la photo)

Noter : apparence feuille sèche (2pts), apparence (1pt) odeur (2pts) feuille infusée, couleur (1pt) flaveur (=arômes+saveur) (4pts) liqueur.

Voir la vidéo <http://www.linternaute.com/video/82841/l-art-de-deguster-le-the/>

Parmi les 9 verts dégustés dans les conditions ludiques de l'atelier, **le thé préféré de la majorité des participants, désigné après vote, est le Sencha top quality** des "Jardins de Gaïa". Viennent ensuite le le Selimbong green et le Yunnan green.

Voir l'article sur les thés verts dans Wikipedia (a): http://fr.wikipedia.org/wiki/Th%C3%A9_vert

Thés verts : Après la cueillette, les feuilles du théier sont souvent flétries, puis chauffées très rapidement à haute température (*dessiccation ou torrification*), afin de détruire les enzymes et donc d'interdire toute possibilité d'oxydation. Elles sont ensuite roulées et séchées plusieurs fois (*roulage*). Le séchage selon la méthode chinoise utilise des bassines de cuivre placées sur le feu, alors que les Japonais pratiquent le séchage à la vapeur.

Les thés verts contiennent des antioxydants polyphénols, en particulier l'épigallocatechine-3-gallate (ou EGCG), dont le potentiel anticancéreux et anti-inflammatoire dans les cultures cellulaires et les modèles animaux est prouvé : voir *Denis Gingras et Richard Beliveau (f)*. Par contre, l'efficacité réelle est loin d'être prouvée chez l'être humain, même s'il est largement utilisé dans cette indication (a).

Dans le cas des thés noirs, leur fabrication ressemble à celle des thés verts sauf qu'il y a une étape de fermentation préalable à la torréfaction. Or cette fermentation oxyde les polyphénols en pigments noirs et cette oxydation élimine tout le potentiel anticancéreux (f).

Le Sencha constitue les trois quarts de la production japonaise de thé. C'est un thé vert à la saveur végétale caractéristique.

En marge de l'atelier, à retenir aussi une méthode simple pour déthéiner les thés (verts, noirs ou autres) : Laisser infuser les feuilles de thé dans l'eau chaude entre 20 et 30 secondes, jeter cette eau de première infusion qui contient la majorité de la théine, et refaire une infusion qui sera gardée.