



BARBERRY (EPINE VINETTE)
BERBERIS VULGARIS

La BARBERRY, le superfruit oublié...



Historique :

Utilisée en Iran depuis toujours, pour son goût légèrement acidulé qui permet d'accompagner des plats salés ou sucrés, et pour ses propriétés thérapeutiques.

Déjà dans **l'Egypte ancienne**, on l'utilisait pour ses vertus en l'associant avec le fenouil pour faire baisser la fièvre.

La médecine chinoise l'utilise depuis plus de 3000 ans pour soigner les ulcères d'estomac.

Les peuples de l'Himalaya et d'Asie centrale emploient depuis longtemps ses propriétés thérapeutiques dans des décoctions purifiantes. On trouve des traces écrites d'utilisation thérapeutique venant à la fois d'Italie et de Grèce.

Aujourd'hui encore dans les cas de : fièvre, diarrhée, arthrite, rhumes, gripes, et hypertension artérielle.

Actuellement très appréciée et consommée dans les pays du nord de l'Europe, entière ou dans des mix de superfruits ou des granolas.

Avantages :

Riche en fer : 26mg/100g sachant que l'AJR est de 14mg

Fer assimilable avec la présence de Cobalt et de Vitamine C qui favorisent l'assimilation,

Riche en **fibres** : 14.6g/100g

Riche en **antioxydant** de type **Polyphénols** : 42530mg/kg (indice de Folin)

Indice **ORAC** (antioxydants) élevé **84 300**

PRODUITS	Valeur ORAC pour 100g
ACAI POUDRE	102700
BARBERRY	84300
GOJI BAIE	30500
FRAMBOISE NOIRE	19220
GINGEMBRE RACINE	14840
SUREAU BAIE	14697
RAISIN SEC BLOND	10450
MYRTILLES	9621
CRANBERRY	9090
GROSEILLE NOIRE	7957
PRUNE	6100
MURE NOIRE	5905
AMANDES	4454
ORANGE	2103



NOMADE
PALIZE

Source de **vitamine C** : 12.4mg/100g

Contient de la **Berbérine** :

- Aide au traitement du diabète de Type 2

- Baisse des triglycérides

- Diminution importante de la glycémie

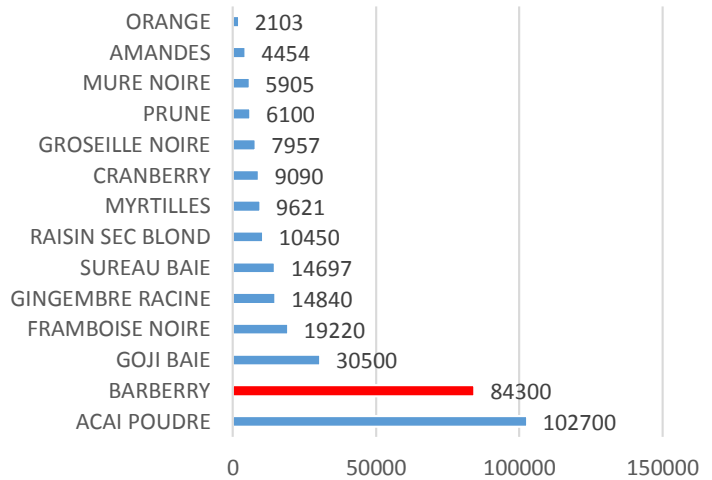
- Rééquilibrage des taux circulants d'insuline

- Activateur de l'enzyme APKM (régulation de la glycémie)

Considéré comme un « **Superfruit** » à la vue

notamment de son taux en fer, de l'assimilabilité du fer, de sa valeur ORAC élevée et de son taux de berbérine.

Valeur ORAC pour 100g



Utilisation culinaire :

Salée ou sucrée, elle est traditionnellement cuisinée en Iran dans le plat « Zereshk polo » soit riz à l'épine vinette et se marie très bien avec le safran. On l'ajoute aux sauces ou directement sur la viande ou le poisson.

Elle met en valeur les desserts : cakes, cookies, muffins, smoothies, crumbles et autres gâteaux. On peut également en faire de la confiture ou de la gelée.

Elle peut être aussi utilisée en **Tisane digestive** associée avec de la Badiane et de l'Anis Vert

Pour finir, par son **goût acidulé** elle s'associe très bien à d'autres baies ou superfruits en mélanges. Elle est également très appréciée en ajout dans des préparations du type granola ou muesli.

Utilisation médicinale/thérapeutique :

- Lutte contre l'anémie (fer)
- Lutte contre la fatigue (vitamine C)
- Diurétique
- Activateur de l'enzyme APKM
- Hypotensif
- Aide digestive (tisane)
- Nettoyage hépatique
- Stimulant gastrique