

Shiso

 Pour l'article homophone, voir Shizo.

Shiso

Perilla frutescens var. *crispa* fo. *viridis* Makino



Classification

Règne	Plantae
Sous-règne	Tracheobionta
Division	Magnoliophyta
Classe	Magnoliopsida
Sous-classe	Asteridae
Ordre	Lamiales
Famille	Lamiaceae
Genre	Perilla

Nom binominal

Perilla frutescens

(L.) Britton, 1894

Classification phylogénétique

Classification phylogénétique

Ordre	Lamiales
Famille	Lamiaceae

Le *shiso*, du japonais *shiso* (紫蘇[?], lit. « [plante] violette qui fait revivre »), ou *Perilla frutescens*, est une plante alimentaire, aromatique, médicinale et ornementale, appartenant au genre *Perilla* de la famille des *Lamiaceae*. Elle est cultivée et utilisée en Asie depuis l'antiquité (au Japon depuis au moins l'ère Jōmon au III^e siècle).

Nom scientifique : *Perilla frutescens* (L.) Britton. Basionyme : Décrit par Linné sous le binôme *Ocimum frutescens* L., il fut ensuite versé dans le genre *Perilla* (étymologie : diminutif du latin *Pera* (Besace), allusion à la forme du fruit) par Britton.

Systematique et nomenclature

Sous-espèces

Le *shiso* recouvrant plusieurs sous-espèces très différentes par leur aspect, leurs propriétés et leur usage, il est impératif de distinguer les 7 taxons sino-japonais (sans compter les cultivars) qui composent cette espèce, constitués par trois variétés et quatre formes :

- var. *crispa* Decaisne fo. *crispa* ou *aka-chirimen-jiso* (赤縮緬紫蘇[?]), à feuilles violet sombre sur les deux faces ;
- var. *crispa* fo. *viridi-crispa* Makino ou *ao-chirimen-jiso* (青縮緬紫蘇[?])
- var. *crispa* fo. *crispicolor* Makino ou *chirimen-katamen-jiso* (縮緬片面紫蘇[?]) à feuilles vertes au-dessus, violet en dessous ;
- var. *crispa* fo. *purpurea* Makino ou *akajiso* (赤紫蘇[?]), le « *shiso* vrai » originaire de Chine, à tige, feuilles et fleurs entièrement violet vif ;
- var. *crispa* fo. *viridis* Makino ou *aojiso* (青紫蘇[?]), le *shiso* de consommation courante, à feuilles vertes et fleurs blanches, mais tige violet vif ;
- var. *hirtella* (Nakai) Makino et Nemoto ou *torano-ojiso* (虎の尾紫蘇[?]), le *shiso* de montagne, dans tout Honshū et Shikoku à feuilles velues, non crispées, et même odeur que le *shiso* vrai, mais non cultivé ;
- var. *japonica* (Hassk.) Hara ou *egoma* (荳胡麻[?]), originaire de Chine, c'est le « *shiso* à huile », à odeur pénétrante.



Branche en fleurs de var. *crispa* fo. *viridis*, à Pékin

Aka (赤[?]) signifie « rouge », *ao* (青[?]) « vert », *chirimen* (縮緬[?]) se traduit par « crêpe » (le tissu), et *katamen* (片面[?]) par « un côté ». Les boutons floraux sont appelés *shiso no mi* (紫蘇の實[?]).

Synonymes

Ce sont les binômes (combinaisons genre + espèce) abandonnés de nos jours mais intéressants car ils soulignent la ressemblance avec les feuilles de menthe, de mélisse et d'orties) :

- *Ocimum frutescens* L. (Basionyme)
- *Melissa cretica* Lour.,
- *Melissa maxima* Ard.,
- *Mentha perilloides* Lam,
- *Perilla arguta* Benth.,
- *Perilla avium* Dunn,
- *Perilla ocymoides* L.,
- *Perilla urticaefolia* Salisb.,
- *Perilla frutescens* var. *acuta* f. *albiflora*,
- *Perilla frutescens* var. *stricta* f. *vindifolia*

Description

Tige à section carrée. Feuilles vertes à pourpres selon les variétés, ovales et opposées. Fleurs en épis, violettes à blanches, en fin d'été. Graines noires, très petites, oléifères.

Perilla frutescens var. *crispa*

Avec ses deux formes de couleurs :

- la rouge ou forma *purpurea* (ou encore *purpurascens*), c'est la forme type.

Plante herbacée atteignant jusqu'à 70 cm de haut en culture, tige pourpre à quatre angles. Comestible et odorante dans toutes ses parties : pousses, feuilles, fleurs et fruits. C'est la forme type à grandes feuilles pourpre plus ou moins foncé, qui sert surtout à colorer les *tsukemono* et aussi à fabriquer en saison le fameux jus de *shiso*, à belle couleur de jus de betterave et tout aussi revitalisant, coupé avec du vinaigre de riz et édulcoré de sucre ou de miel. Synonymes : *Perilla frutescens* (L.) Britt. var. *acuta* (Thunb.) Kudo., *Perilla frutescens* (L.) Britt. var. *atropurpurea*, *Perilla ocymoides* L. var. *purpurascens* Hayata, *Dentidia purpurascens* Pers., *Dentidia purpurea* Poir.

- la verte ou forma *viridis* : plante annuelle de 20 à 60 cm de haut, elle pousse en plein soleil et dans une atmosphère humide.

Perilla frutescens var. *japonica* (Hassk.)

Cette forme *japonica* ressemble beaucoup à *aojiso* mais plus grande (60-90 cm de haut, feuilles ovales de 7-12 × 8 cm, non crispées et velues) et beaucoup plus odorante. C'est la fameuse *egoma*, cultivée pour son huile de graines utilisée dans le shintoïsme et aujourd'hui surtout comme produit de santé très onéreux. Comme le sésame, elle est originaire d'Asie du Sud-Est, mais il faut savoir que malgré son nom, le véritable sésame ou *goma* est assez éloigné de ces plantes sur le plan botanique, leur seul point commun étant de servir à la production d'une huile très odorante. Elle sert traditionnellement à la fabrication d'une huile utilisée dans les cérémonies shintoïstes. Également utilisée en teinturerie et dans la fabrication de certaines laques japonaises. Ses fruits et graines sont devenues hors de prix depuis la découverte de leurs propriétés médicinales.

Historique

Originaire de l'Asie du Sud-Est (son usage le plus ancien est attesté en tant qu'huile comestible dans le sud de la Chine et en Birmanie), le *shiso* est très envahissant et pousse à l'état spontané depuis l'Himalaya jusqu'au Myanmar.

Le *shiso* est tellement prestigieux au Japon, que son nom désigne au sens large toute la famille des *lamiaceae* (シソ科?) y compris le lamier pourpre des teinturiers d'Europe et toutes les menthes. Le mot « *shiso* » vient directement du nom chinois de la plante : *zǐ sū* (紫蘇).

- La forme verte a été une plante sacrée en Asie du Sud-Est où elle était censée annihiler les « poisons » alimentaires, notamment pour la consommation de coquillages. Elle fut introduite en Europe par des « botanistes en herbe », missionnaires et explorateurs, comme plante ornementale. Elle fut également introduite aux États-Unis vers 1800 par des émigrants coréens et japonais, d'abord comme épice, puis pour aseptiser la viande, d'où son nom américain de « *beefsteak plant* ».
- La forme pourpre, dite aussi « *shiso* vrai », fut cependant la première à être typifiée par les botanistes européens, pour qui la plante « type » est la variété rouge. Le grand botaniste Carl von Linné la range d'abord dans le genre *ocimum*, mais il est dommage que Britton ne nous ait pas indiqué l'étymologie du nom de genre mystérieux qu'il a créé. Certains auteurs pensent que *perilla* se rapporte à ses fruits qui étaient aussi précieux que des « perles ». C'est celle qui est plus utilisée comme colorant, notamment qui donne sa couleur rouge et ses polyphénols aux *umeboshi*, à l'instar de l'oxydation qui donne sa couleur au vin rouge.

- Enfin, tout récemment, la forme *egoma* a été redécouverte en même temps que la diététique et la cuisine japonaise, comme en témoigne l'adoption du mot *shiso* dans presque toutes les langues occidentales et même indonésienne, en tant que plante aromatique et produit de santé.

Usages

Alimentaire

Le *shiso* est couramment utilisé en Asie comme légume vert (salade)^[réf. nécessaire], condiment et aromate.

Le voyageur rencontrera d'abord vraisemblablement la variété verte, servie avec le sushi, le sashimi et le tempura entre autres. Il s'agit de l'*aojiso* dont les feuilles sont plus petites et qui sont consommées telles quelles, entières ou hachées, souvent réfrigérées.

Comme il ne s'agit que d'une variation de taille et de pigment, la forme rouge à grandes feuilles peut être pratiquement consommée de la même manière, comme au Vietnam, par exemple, où les feuilles d'*akajiso* remplacent parfois les feuilles de menthe fraîches et la carambole dans les rouleaux de printemps crus (les fameux *cha gio*, prononcés [tcha yo]), que les Vietnamiens du Nord appellent aussi *nem-nyon* ou *goi-kwun*).

Agro-alimentaire et industriel

- Conservateur alimentaire attesté, et antiseptique puissant (cf. *beefsteak plant*).
- Production d'huile comestible (la variété *egoma* surtout). Graines : 40 % d'huiles polyinsaturées (60 % acide linoléique, 15 % A. linoléique, 15 % A. oléique).
- Puissant colorant alimentaire rouge framboise dû à un pigment anthocyanique, la *périllanine chloride* contenue dans les feuilles d' *akajiso* (disponibles sur les marchés de juin à juillet). Au Japon elles sont surtout utilisées pour la fabrication d'*umeboshi*, de *beni shōga* et divers légumes en saumure ou macérés dans le sel *tsukemono*.
- édulcorant : l'un des dérivés du pérille aldéhyde, la *périllartine* est un puissant édulcorant, jusqu'à 2 000 fois plus que le sucre classique.
- Source de citral industriel : périllène, perilla cétone, isoegomacétone.

Médicinal

- Antiallergique connu de façon empirique en Asie (Japon, Chine) où on l'associait souvent à la consommation de crabes et de coquillages, qui sont des allergènes notoires. Depuis 1977, des études ont démontré qu'il induit une réduction de la production d'histamine et d'immunoglobuline E, dont une remarquable étude in vivo sur des rats (*Biol. Pharm. Bull.*, 24 (2):172-175, février 2001).
- Principaux constituants : polyphénol, flavonoïdes, lutéoline, acide rosmarinique, chrysoériol, apigénine, 0,2 % d'huile essentielle, 3 % limonène, linalol, β-caryophyllène, L-menthol, alpha-pinène, périllène (2-méthyl-5-(3-oxolanyl)-2-pentène), élémicine, elsholzia-cétone, naginata-cétone.
- C'est une plante très efficace pour ceux qui ont des problèmes de foie (voir les cinq éléments dans la diététique chinoise et dans la macrobiotique) et en particulier pour ceux qui se mettent en colère facilement, qui sont agressifs, violents, tendus et stressés, ou qui consomment beaucoup de produits animaux^[réf. nécessaire].

Toxicité

Certains *chimiotypes* sont toxiques à l'état isolé :

- le *péridaldéhyde* (p-mentha-1,8(9)-dièn-7-al) est un allergène cutané ;
- le *péridène* peut provoquer un œdème pulmonaire ;
- les *phényl-propanoïdes* (myristicin, safrol, dillapiol, elemicin) sont toxiques

Autres noms vernaculaires

Toutes variétés et formes confondues, leur grand nombre témoigne avec éloquence de l'usage important de la plante dans toute l'Asie et, depuis peu, dans les autres continents.

Asie

- Coréen : kennip [켈잎]
- Bengali : Ban tulsil-kkaedulketip, kkaennip namul, tulkkaemm
- Cantonais : 青紫蘇 [Qing zi su]
- Mandarin : 紅蘇葉 [hóng sū yè], 蘇葉 [sū yè], 香蘇 [xiāng sū], 亦蘇 [yì sū], 皺紫蘇 [zhòu zǐ sū], 紫蘇 [zǐ sū]
- Mandarin (Taiwan) : 野生白蘇 ye sheng bai su
- Chinois (autres) : 白蘇 Bai su, 南蘇 Nan su, Hung sha yao, Sugeng
- Indi (hindi) : Bhanjira
- Indonésien : Daun shiso
- Laotien : Nga chien chin, Nga chieng (*Perilla ocymoides*)
- Thaïlandais : Nag-mon, Nga-khi-mon
- Vietnamien : Lá tia tô (en), Tu tô (en), Tia tô (en), Rau tía tô, Tía tô

Europe

À la différence des noms asiatiques, il s'agit presque toujours de la traduction du nom savant, ou d'analogies avec la menthe et le basilic :

- Allemand : Schwarznessel, Chinesische Melisse, Wilder Sesam, Perilla, Grünes Shiso.
- Anglais (GB) : Common perilla, Green-leaved perilla, Purple perilla, Shiso, Wild basil, Wild red basil, Wild sesame, Purple mint
- Anglais (US) : Wild Perilla, Beefsteak plant, Spreading Biftsteak plant, Ji soo, Ao-shiso, Chinese basil, Rattlesnake weed, Summer coleus, Rattles ;
- Danois : Kinesisk Mynte
- Estonien: Pronks lutiklill
- Finnois : Veripeippi, Shiso
- Français : Pérille verte sauvage, Pérille verte de Chine, Mélisse verte sauvage, Sésame sauvage, Basilic chinois, Shiso, Tiso japonais, Perilla de Nankin (shiso rouge).
- Hongrois : Kínai bazsalikom, Vad szezám
- Polonais : Pachnotka zwyczajna
- Russe : Перилла
- Suédois : bladmynta, kinesisk bladmynta, shiso

Sources et contributeurs de l'article

Shiso *Source:* <http://fr.wikipedia.org/w/index.php?oldid=103241550> *Contributeurs:* Altmine, Aucassin, Bourrichon, BrightRaven, Cehagenmerak, Chaoborus, Deuxtroy, GaMip, Gemini1980, Gotonin, Grecha, Gz260, Gzen92, Japonica, Jef-Infojef, Litlok, Loveless, Lykos, Manu1960, NicoV, PP Tom, Popolon, PurpleHz, PuzzletChung, Rehtse, Rhadamante, Sensonet, Sergio N. Carlini, Squalyl, Stéphane33, TED, Totodu74, Valérie75, Vincnet, Zyzomys, 코리아, 18 modifications anonymes

Source des images, licences et contributeurs

Image:Homoph colour.svg *Source:* http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Homoph_colour.svg *Licence:* Public Domain *Contributeurs:* Bub's

Fichier:Green shiso perilla.jpg *Source:* http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Green_shiso_perilla.jpg *Licence:* Creative Commons Attribution-Sharealike 2.0 *Contributeurs:* Ayacop, Ies, Mbc, Quadell, Zeimusu

Fichier:紫苏的花.jpg *Source:* <http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:紫苏的花.jpg> *Licence:* Creative Commons Attribution 3.0 *Contributeurs:* Popolon

Licence

Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0
[//creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/](http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)
