Rumex arifolius All., 1785
(Rumex à feuilles d'arum)

Identifiants : 28197/rumari

Association du Potager de mes/nos Rêves (https://lepotager-demesreves.fr)
Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze
Dernière modification le 30/05/2024

- ***Classification phylogénétique :***
    - ***Clade : Angiospermes ;***
    - ***Clade : Dicotylédones vraies ;***
    - ***Ordre : Caryophyllales ;***
    - ***Famille : Polygonaceae ;***
- ***Classification/taxinomie traditionnelle :***
    - ***Règne : Plantae ;***
    - ***Division : Magnoliophyta ;***
    - ***Classe : Magnoliopsida ;***
    - ***Ordre : Polygonales ;***
    - ***Famille : Polygonaceae ;***
    - ***Genre : Rumex ;***
- ***Synonymes : Rumex alpestris Jacq. 1762 (nom accepté selon TPL) ;***
- ***Synonymes français : rumex à feuilles de gouet, rumex alpestre, rumex des montagnes ;***
- ***Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : Maiden Sorrel ;***

- ***Note comestibilité : ****
- ***Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :***

  Feuilles - crues ou cuites. Elles peuvent être ajoutées aux salades ou cuites comme potherbe (herbe potagère)[{{{5(+)].

  Certaines plantes peuvent contenir un niveau assez élevé d'acide oxalique, ce qui donne aux feuilles de nombreux membres de ce genre une saveur acidulée de citron. Parfaitement acceptables en petites quantités, les feuilles ne doivent pas être consommées en grande quantité car l'acide oxalique peut emprisonner d'autres nutriments dans les aliments, notamment le calcium, provoquant ainsi des carences en minéraux. La teneur en acide oxalique sera réduite si la plante est cuite. Les personnes ayant tendance aux rhumatismes, à l'arthrite, à la goutte, aux calculs rénaux ou à l'hyperacidité doivent faire particulièrement attention si elles incluent cette plante dans leur alimentation car elle peut aggraver leur état.Certaines plantes peuvent contenir un niveau assez élevé d'acide oxalique, ce qui donne aux feuilles de nombreux membres de ce genre une saveur acidulée de citron. Parfaitement acceptables en petites quantités, les feuilles ne doivent pas être consommées en grande quantité car l'acide oxalique peut emprisonner d'autres nutriments dans les aliments, notamment le calcium, provoquant ainsi des carences en minéraux. La teneur en acide oxalique sera réduite si la plante est cuite. Les personnes ayant tendance aux rhumatismes, à l'arthrite, à la goutte, aux calculs rénaux ou à l'hyperacidité doivent faire particulièrement attention si elles incluent cette plante dans leur alimentation car elle peut aggraver leur état[{{{5(+)].

- ***Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):***

De gauche à droite :

Par Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz 1885, Gera, Germany, via wikimedia
Par Salicyna, via wikimedia

- ***Liens, sources et/ou références :***

  - ***[26]"Eat The Weeds and other things, too" (en anglais) :*** http://www.eattheweeds.com/tag/rumex-arifolius/ ***;***
  - ***Wikipedia :***
    - https://fr.wikipedia.org/wiki/Rumex_arifolius (en français) ***;***

  - ***[5]"Plants For a Future" (en anglais) :*** 5https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Rumex+arifolius ***;***

    dont classification :

  - ***"The Plant List" (en anglais) :*** http://www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2424158 ***;***

    dont livres et bases de données : [0]"Food Plants International" (en anglais) ;