

# Lepidium meyenii Walp., 1843 (Maca)

Identifiants : 2010/lepmey

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze ([Le Potager de mes/nos Rêves](#))  
Dernière modification le 23/09/2020

- Classification/taxinomie :

- Famille : Brassicaceae ;

- Synonymes : *Lepidium peruvianum* G.Chacón 1990 ;

- Synonymes français : ginseng péruvien, viagra péruvien, maca rouge ;

- Nom(s) anglais et/ou international(aux) : maca, pepper grass, pepper weed, Peruvian-ginseng , maca (es), maca (sv) ;



- Note : \*\*\*\*\*

- Note perso : \*\*\*\*\*

- Rapport de consommation et comestibilité/comestibilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) : Racine (racines/tuberculesμ{{{0(+x),{{{~27(+x)(dp\*)μ [nourriture/alimentμ{{{(dp\*)(0(+x),27(+x))μ {comme légumeμ{{{27(+x)μ, salades ; en confituresμ{{{0(+x)μ...} et base boissons/brevagesμ{{{(dp\*)(0(+x))μ {substitut de café ; bièreμ{{{0(+x)μ}}}), feuille (feuillesμ0(+x)μ [nourriture/alimentμ{{{(dp\*)(27(+x))μ {comme légumeμ{{{27(+x)μ, ex. : comme pothebeμ{{{(dp\*)μ}}}) et fruit (grainesμ27(+x)μ [assaisonnementμ(dp\*)(27(+x))μ {comme condimentμ{{{27(+x)μ}}}) comestiblesμ0(+x)μ. ;

Tubercules, feuilles, racinesμ{{{0(+x)μ.

Plante consommée localement comme légumeμ{{{27(+x)μ.

Les petits tubercules sont grillés ou transformés en bouillie ; les racines sont utilisées pour les salades, confitures, pain, substitut de café et de la bièreμ{{{0(+x)μ.

Les petites feuilles sont comestiblesμ{{{27(+x)μ.

Graines utilisées comme condimentμ{{{27(+x)μ. ;



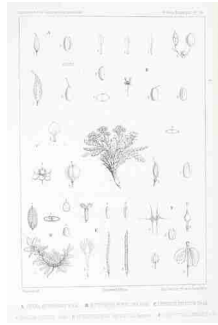
Précautions à prendre :

néant, inconnus ou indéterminés.

- Autres infos : Plante cultivée localementμ<27(+x)μ. ;

- Nombre de graines au gramme : 1000 ;

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



De gauche à droite :

Par Weddell H.A. (*Chloris andina*, essai d'une flore de la région alpine des Cordillères de l'Amérique du Sud, vol. 2: t. 86, 1857) [ Riocriex], via [plantillustrations.org](http://plantillustrations.org)

Par Gust4vo, via [Wikimedia Commons](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Chloris_andina.jpg)

• Liens, sources et/ou références :

- ["Plants For a Future" \(en anglais\)](#) et sa traduction [Plantes d'Avenir](#) ;
- **Wikipedia** :
  - <https://fr.wikipedia.org/wiki/Maca> (en français) ;
  - [https://en.wikipedia.org/wiki/Lepidium\\_meyenii](https://en.wikipedia.org/wiki/Lepidium_meyenii) (source en anglais) ;
- **PLANTES ET ANTIMONIUM** : [https://mr-ginseng.com/maca/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=maca\\_ps](https://mr-ginseng.com/maca/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=maca_ps) ;
- **"Mr Ginseng" (en anglais)** : <https://mr-ginseng.com/maca/> ;

dont classification :

- ["The Plant List" \(en anglais\)](#) ;
- ["GRIN" \(en anglais\)](#) ;
- [INPI \(recherche en anglais\)](#) ;

dont Google (recherche de/pour) "*Lepidium meyenii*" : [pages](#), [images](#) / "*Maca*" : [pages](#) ;

dont livres et bases de données : 0"FOOD PLANTS INTERNATIONAL" (en anglais), 27Dictionnaire des plantes comestibles (livre, page 174, par Louis Bubenicek), 76Le Potager d'un curieux - histoire, culture et usages de 250 plantes comestibles peu connues ou inconnues (livre, pages 333 et 346, par A. Paillieux et D. Bois) ;

dont biographie/références de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

Etkin, N.L. (Ed.), 1994, *Eating on the Wild Side*, Univ. of Arizona. p 50 (As *Lepidium peruvianum*) ; Hernandez Bermejo, J.E., and Leon, J. (Eds.), 1994, *Neglected Crops. 1492 from a different perspective. FAO Plant Production and Protection Series No 26. FAO, Rome. p18, 165* (As *Lepidium peruvianum*) ; *INFOODSUpdatedFGU-list.xls* ; Kay, D.E., 1973, *Root Crops, Digest 2, Tropical Products Institute, London, p 93* (As *Lepidium peruvianum*) ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, *The Cambridge World History of Food. CUP p 1804* (As *Lepidium peruvianum*) ; *Nov. Actorum Acad. Caes. Leop.-Carol. Nat. Cur. 19(suppl.1):249. 1843* (As *Lepidium peruvianum*) ; *Plants for a Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. http://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/* (As *Lepidium peruvianum*) ; Rondan-Sanabria, G. G., et al, 2009, *Physical-chemical and functional properties of maca root starch (Lepidium meyenii Walpers). Food Chemistry 114: 492-498* ; Tapia, M. E., *The role of under-utilised plant species with regard to increased food security and improved health of poor people, in mountain regions. IIA-PNUD/Peru* ; Terra, G.J.A., 1973, *Tropical Vegetables. Communication 54e Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 56* (As *Lepidium peruvianum*) ; USDA, ARS, *National Genetic Resources Program. Germplasm Resources Information Network - (GRIN). [Online Database] National Germplasm Resources Laboratory, Beltsville, Maryland. Available: www.ars-grin.gov/cgi-bin/npgs/html/econ.pl (10 April 2000)* (As *Lepidium peruvianum*) ; Vecera, R. et al, 2007, *The Influence of Maca (Lepidium meyenii) on Antioxidant Status, Lipid and Glucose Metabolism in Rat. Plant foods for Human Nutrition. 62: 59-63*