

Maranta arundinacea L., 1753 (Arrow-root)

Identifiants : 19833/mararu

Association du Potager de mes/nos Rêves (<https://lepotager-demesreves.fr>)

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 02/05/2024

- Classification phylogénétique :

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Monocotylédones ;
- Clade : Commelinidées ;
- Ordre : Zingiberales ;
- Famille : Marantaceae ;

- Classification/taxinomie traditionnelle :

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Liliopsida ;
- Ordre : Zingiberales ;
- Famille : Marantaceae ;
- Genre : Maranta ;

- Synonymes : Maranta sylvatica Roscoe ex Smith, Phyrnium variegatum N.E.Brown ;

- Synonymes français : dictame, arrowroot, herbe aux flèches, herbe à la flèche, plante de l'obéissance, maranta arundinacé, arrowroot de la Jamaïque, arrowroot des Antilles, arrowroot des Bermudes, arrowroot de Saint-Vincent, arrow-root des Indes occidentales (fécule), maranta, rouroute, marunta de l'Inde, arrow-root des Antilles ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : arrowroot, maranta, West Indian arrowroot, Bermuda arrowroot, St Vincent arrowroot , toulola (Caraïbe), anvert (Amérique du Sud), anvert blanc (local), anvert rouge (local), Pfeilwurz (de), agutiguepe (pt,br), araruta (pt,br), araruta-comum (pt,br), araruta-palmeira (pt,br), arruruz (es), chuchute tamalera (es), arrowrot (sv) ;

- Rusticité (résistance face au froid/gel) : 1,5°C ;



- Note comestibilité : ****

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

Racine^{0(+x)} (rhizomes^{{{0(+x),27(+x)}}} cuits^{(dp*)(0(+x),27(+x))} {bouillis^{0(+x),27(+x)} ...} [nourriture/aliment^{{{((dp*)(0(+x),27(+x))}}} {comme légume^{{{27(+x)}}}}} ; et extrait^(dp*) rhizomes^{0(+x),27(+x)} : fécule^{(dp*)(0(+x),27(+x))} [nourriture/aliment^{{{((dp*)(0(+x),27(+x))}}} {fausse céréale secondaire^{{{((dp*)(0(+x))}}} : farine ; épaississant^{{{0(+x)}}}}} comestible^{0(+x)}.

Détails :

Partie(s) comestible(s)^{{{0(+x)}}} : rhizome, racine, légume^{{{0(+x)}}}.

Utilisation(s)/usage(s) comestible(s)^{{{0(+x)}}} :

-rhizomes^{0(+x),27(+x)} consommés bouillis comme légume^{{{27(+x)}}} ; utilisés dans des soupes ou des sauces ; ils peuvent être simplement grattés et bouillis ;

-rhizomes^{0(+x),27(+x)} sources d'amidon^{{{27(+x)}}} ; ils peuvent être utilisés pour la fabrication de farine ; il s'agit d'une farine féculente facile à digérer ; c'est est un bon épaississant dans les sauces ; les rhizomes frais peuvent être conservés pendant 7-8 jours ; ATTENTION : il est important de décoller les squames de la peau ou ils donnent un goût amer à l'amidon^{{{0(+x)}}}.

Les rhizomes sont utilisés dans les soupes ou les sauces. Ils peuvent être simplement grattés et bouillis. Ils peuvent être utilisés pour faire de la farine. C'est une farine féculente facile à digérer. C'est un bon épaississant dans les sauces. Les rhizomes frais peuvent être conservés pendant 7 à 8 jours. ATTENTION Il est important de décoller les écailles de la peau ou elles donnent un goût amer à l'amidon

Partie testée : amidon de racine^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique)
Original : Root starch^{{{{0(+x)}}}}

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro-vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
12.2	1515	362	0.4	0	0	1.2	0



néant, inconnus ou indéterminés.néant, inconnus ou indéterminés.

- Note médicinale : ***

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



De gauche à droite :

Par Descourtilz M.E. (Flore médicale des Antilles, vol. 8: t. 549 ; 1829) [J.T. Descourtilz], via plantillustrations.org

Par Köhler F.E. (Medizinal Pflanzen, vol. 4: t. 29 ; 1890) [Ev.C.], via plantillustrations.org

Par Tussac F.R. (Flore des Antilles, t. 26 ; 1808) [Poiteau], via plantillustrations.org

- Petite histoire-géo : Il tire son nom de l'usage qu'en faisaient les indigènes pour guérir les blessures produites par les flèches^{{{{76(+x)}}}}.

- Autres infos :

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- Statut :

C'est un légume cultivé commercialement. Il a surtout été cultivé comme culture expérimentale en Papouasie-Nouvelle-Guinée et n'est probablement pas largement utilisé par les villageois^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : It is a commercially cultivated vegetable. It has mostly been grown as an experimental crop in Papua New Guinea, and is probably not widely used by village people^{{{{0(+x)}}}}.

- Distribution :

C'est une plante tropicale. Il pousse bien dans les climats chauds et humides. Une température de 20-30 ° C est la meilleure. Les plantes poussent de la côte jusqu'à 900 m d'altitude sous les tropiques. Il a besoin d'une pluviométrie de 1500 à 2000 mm par an. Il est cultivé dans le sud de la Chine pour l'amidon. Il a besoin d'un sol profond, bien drainé et légèrement acide. Il convient aux zones de rusticité des plantes 10-12. Bontoc. Au Yunnan^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : It is a tropical plant. It grows well in hot humid climates. A temperature of 20-30°C is best. Plants grow from the coast up to 900 m altitude in the tropics. It needs a rainfall of 1500 to 2000 mm yearly. It is cultivated in S China for starch. It needs deep, well drained and slightly acid soil. It suits plant hardiness zones 10-12. Bontoc. In Yunnan^{{{{0(+x)}}}}.

◦ Localisation :

Afrique, Asie, Australie, Bangladesh, Barbade, Brésil, Cambodge, Caraïbes, Afrique centrale, Amérique centrale, Chine, RD Congo, Costa Rica, Cuba, Dominique, Timor oriental, Équateur, Fidji, Guyane française, Grenade, Guam, Guatemala, Guyane, Hawaï, Inde, Indochine, Indonésie, Jamaïque, Japon, Malaisie, Mexique, Myanmar, Amérique du Nord, Inde du nord-est, Pacifique, Papouasie-Nouvelle-Guinée, PNG, Pérou, Philippines, Porto Rico, Sao Tomé-et-Principe, Asie du Sud-Est, Sierra Leone, Singapour, Îles Salomon, Afrique du Sud, Afrique australe, Amérique du Sud, Sri Lanka, Saint-Vincent-et-Grenadines, Suriname, Taiwan, Thaïlande, Timor-Leste, Tonga, USA, Vanuatu, Venezuela, Vietnam, Afrique de l'Ouest, Antilles^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : Africa, Asia, Australia, Bangladesh, Barbados, Brazil, Cambodia, Caribbean, Central Africa, Central America, China, Congo DR, Costa Rica, Cuba, Dominica, East Timor, Ecuador, Fiji, French Guiana, Grenada, Guam, Guatemala, Guianas, Guyana, Hawaii, India, Indochina, Indonesia, Jamaica, Japan, Malaysia, Mexico, Myanmar, North America, Northeastern India, Pacific, Papua New Guinea, PNG, Peru, Philippines, Puerto Rico, Sao Tome and Principe, SE Asia, Sierra Leone, Singapore, Solomon Islands, South Africa, Southern Africa, South America, Sri Lanka, St. Vincent and Grenadines, Suriname, Taiwan, Thailand, Timor-Leste, Tonga, USA, Vanuatu, Venezuela, Vietnam, West Africa, West Indies^{{{{0(+x)}}}}.

◦ Notes :

Il existe environ 32 espèces de Maranta. Il existe 25 espèces en Amérique tropicale^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : There are about 32 Maranta species. There are 25 species in tropical America^{{{{0(+x)}}}}.

• Liens, sources et/ou références :

- La Réunion (mi-aime-a-ou.com) : https://www.mi-aime-a-ou.com/Maranta_arundinacea.php ;
- "Henriette's Herbal" (en anglais) : <https://www.henriettesherbal.com/eclectic/kings/maranta.html> ;
- "Dave's Garden" (en anglais) : <https://davesgarden.com/guides/pf/go/187745/> ;
- Wikipedia :
 - https://fr.wikipedia.org/wiki/Maranta_arundinacea (en français) ;
 - https://en.wikipedia.org/wiki/Maranta_arundinacea (source en anglais) ;
- ⁵"Plants For a Future" (en anglais) : https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Maranta_arundinacea ;

dont classification :

- "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-253261 ;
- "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=23393> ;

dont livres et bases de données : ⁰"Food Plants International" (en anglais), 27Dictionnaire des plantes comestibles (livre, page 188, par Louis Bubenicek), 76Le Potager d'un curieux - histoire, culture et usages de 250 plantes comestibles peu connues ou inconnues (livre, pages 365 à 367, par A. Paillieux et D. Bois) ;

dont biographie/références de ⁰"FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

Ambasta, S.P. (Ed.), 2000, The Useful Plants of India. CSIR India. p 356 ; Bianchini, F., Corbetta, F., and Pistoia, M., 1975, Fruits of the Earth. Cassell. p 220 ; Bodkin, F., 1991, Encyclopedia Botanica. Cornstalk publishing, p 675 ; Bodner, C. C. and Gereau, R. E., 1988, A Contribution to Bontoc Ethnobotany. Economic Botany, 43(2): 307-369 ; Bremness, L., 1994, Herbs. Collins Eyewitness Handbooks. Harper Collins. p 187 ; Burkill, H. M., 1985, The useful plants of west tropical Africa, Vol. 4. Kew. ; Burkill, I.H., 1966, A Dictionary of the Economic Products of the Malay Peninsula. Ministry of Agriculture and Cooperatives, Kuala Lumpur, Malaysia. Vol 2 (I-Z) p 1447 ; Cheifetz, A., (ed), 1999, 500 popular vegetables, herbs, fruits and nuts for Australian Gardeners. Random House p 82 ; Chizmar Fernandez, C., et al, 2009, Plantas comestibles de Centroamerica. Instituto de Biodiversidad, Costa Rica. p 233 ; Coble, L.S. (rev. Steele, W.M.) 2nd Ed., 1976, An Introduction to the Botany of Tropical Crops. Longmans. p 126 ; Cundall, P., (ed.), 2004, Gardening Australia: flora: the gardener's bible. ABC Books. p 874 ; Dutta, U., 2012, Wild Vegetables collected by the local communities from the Churang reserve if BTDM Assam. International Journal of Science and Advanced Technology. Vol. 2(4) p 122 ; Facciola, S., 1998, Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants. Kampong Publications, p 149 ; FAO, 1993, Valor Nutritivo Y Usis en Alimentacion humana de Algunis Cultivos Autoctonos Subexplotados de Mesoamerica. FAO, Santiago, Chile. p 89 ; French, B.R., 1986, Food Plants of Papua New Guinea, A Compendium. Asia Pacific Science Foundation p 142 ; French, B.R., 2010, Food Plants of Solomon Islands. A Compendium. Food Plants International Inc. p 39 ; Gragson, T. L., 1997, The Use of Underground Plant Organs and Its Relation to Habitat Selection among the Pume Indians of Venezuela. Economic Botany, Vol. 51, No. 4, pp. 377-384 ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), Sturtevant's edible plants of the world. p 403 ; Hibbert, M., 2002, The Aussie Plant Finder 2002, Florilegium. p 193 ; Hu, Shiu-ying, 2005, Food Plants of China. The Chinese University Press. p 330 ; Jardin, C., 1970, List of Foods Used In Africa, FAO Nutrition Information Document Series No 2.p 18 ; Kay, D.E., 1973, Root Crops, Digest 2, Tropical Products Institute, London, p 16 ;

Kays, S. J., and Dias, J. C. S., 1995, *Common Names of Commercially Cultivated Vegetables of the World in 15 languages. Economic Botany*, Vol. 49, No. 2, pp. 115-152 ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, *The Cambridge World History of Food*. CUP p 1721 ; Lembaga Biologi Nasional, 1977, *Ubi-Ubian*, Balai Pustaka, Jakarta. p 32 ; Llamas, K.A., 2003, *Tropical Flowering Plants*. Timber Press. p 272 ; Macmillan, H.F. (Revised Barlow, H.S., et al) 1991, *Tropical Planting and Gardening*. Sixth edition. Malayan Nature Society. Kuala Lumpur. p 341 ; Morley, B. & Everard, B., 1970, *Wild Flowers of the World*. Ebury press. Plate 189 ; Omawale, 1973, *Guyana's edible plants*. Guyana University, Georgetown p 79 ; Patiri, B. & Borah, A., 2007, *Wild Edible Plants of Assam*. Geethaki Publishers. p 143 ; Phon, P., 2000, *Plants used in Cambodia*. © Pauline Dy Phon, Phnom Penh, Cambodia. p 429 ; Purseglove, J.W., 1972, *Tropical Crops. Monocotyledons*. Longmans p 336 ; Recher, P., 2001, *Fruit Spirit Botanical Gardens Plant Index*. www.nrg.com.au/~recher/seedlist.html p 2 ; Sharma, B.B., 2005, *Growing fruits and vegetables*. Publications Division. Ministry of Information and broadcasting. India. p 231 ; Smith, A.C., 1979, *Flora Vitiensis Nova*, Lawaii, Kuai, Hawaii, Volume 1 p 218 ; Smith, N., Mori, S.A., et al, 2004, *Flowering Plants of the Neotropics*. Princeton. p 459 ; Smith, P.M., 1979, *Arrowroot*, in Simmonds, N.W., (ed), *Crop Plant Evolution*. Longmans. London. p 316 ; Solomon, C., 2001, *Encyclopedia of Asian Food*. New Holland. p 158 ; Sp. pl. 1:2. 1753 ; Staples, G.W. and Herbst, D.R., 2005, *A tropical Garden Flora*. Bishop Museum Press, Honolulu, Hawaii. p 705 ; Terra, G.J.A., 1973, *Tropical Vegetables*. Communication 54e Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 57 ; Thaman, R.R., 1976, *The Tongan Agricultural System*, University of the South Pacific, Suva, Fiji. p 410 ; Tutul, E et al, 2009, *Angiospermic Flora of Runtia Sal Forest, Bangladesh*. Bangladesh J. Plant Taxon. 16(1): 83-90. p 86 ; van Wyk, B., 2005, *Food Plants of the World. An illustrated guide*. Timber press. p 386 ; Walter, A. & Lebot, V., 2007, *Gardens of Oceania*. ACIAR Monograph No. 122. CD-ROM minor species p 2 ; Williams, C.N., Chew, W.Y., and Rajaratnam, J.A., 1989, *Tree and Field Crops of the Wetter Regions of the Tropics*. Longman, p 216 ; Yuncker, T.G., 1959, *Plants of Tonga*, Bernice P. Bishop Museum, Hawaii, Bulletin 220. p 86