

Amaranthus dubius Mart. ex Thell., 1912 (Amaranthe épinard)

Identifiants : 2038/amadub

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 26/04/2024

- Classification phylogénétique :

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Ordre : Caryophyllales ;
- Famille : Amaranthaceae ;

- Classification/taxinomie traditionnelle :

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Caryophyllales ;
- Famille : Amaranthaceae ;
- Genre : Amaranthus ;

- Synonymes : x (=) basionym, *Amaranthus dubius* var. *flexuosus* Thell. 1914 ;

- Synonymes français : épinard rouge, rau den, épinard chinois, amarante épinard, brède de Malabar ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : spleen amaranth , caruru (pt,br), bledo (es), bledos malezas (es), pira (es) ;



- Note comestibilité : **

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

Feuille (jeunes et/ou tendres, dont pousses et tiges ; crues¹ ou cuites^{1,32} [nourriture/aliment : légume^{~~~~~1,2(dp*)}, salade^{~~~~~1}]), fleur¹ (jeunes inflorescences³² (dont bourgeons) ; cuites¹) et graines (séchées : crues¹ ou cuites (rôties)¹ ; dont germes¹) comestibles.(1μ*)

Détails :

Jeunes et/ou tendres feuilles, pousses et tiges utilisées crues ou cuites (ex. : comme potherbe, substitut d'épinard^{(((dp*)(1,32))}).

Les feuilles et les graines sont consommées cuites. Ils sont souvent mélangés avec des feuilles amères (*Vernonia*) ou des aubergines africaines. ATTENTION: Cette plante peut accumuler des nitrates si elle est cultivée avec des engrais inorganiques riches en azote et ces nitrates sont toxiques

Partie testée : tige^{{{0(+x) (traduction automatique)}

Original : Stem^{{{0(+x)}

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



(1)la plante contient de l'acide oxalique qui est toxique : selon les proportions consommées et la personne, celui-ci peut endommager les reins si il est ingéré régulièrement pendant plusieurs mois.1*

Cependant, certains légumes, comme l'épinard ou la blette, en contiennent dans des concentrations équivalentes ou supérieures sans que ceux-ci ne soient considérés comme dangereux ; de plus l'acide en question est soluble dans l'eau (proportionnellement à la température80) et peut donc être éliminé en changeant simplement l'eau de cuisson ; enfin, en y ajoutant du lait (ou tout autre produit laitier), une partie de cette acide se lie au calcium le rendant ainsi inoffensif.1

Il sera tout de même conseillé de ne pas en abuser , plus particulièrement aux personnes souffrants de problèmes rénaux et/ou ayant une tendance aux rhumatismes (polyarthrite rhumatoïde, arthrite, goutte, calculs rénaux ou hyperacidité), pour lesquelles il sera même fortement recommandé de limiter ou d'éviter complètement cette consommation potentiellement néfaste (étant donné qu'elle peut aggraver leur état) ou tout au moins de prendre des précautions particulières dès lors que cette plante est incluse (ou prévue) dans leur régime alimentaire.(1)la plante contient de l'acide oxalique qui est toxique : selon les proportions consommées et la personne, celui-ci peut endommager les reins si il est ingéré régulièrement pendant plusieurs mois.1*

Cependant, certains légumes, comme l'épinard ou la blette, en contiennent dans des concentrations équivalentes ou supérieures sans que ceux-ci ne soient considérés comme dangereux ; de plus l'acide en question est soluble dans l'eau (proportionnellement à la température80) et peut donc être éliminé en changeant simplement l'eau de cuisson ; enfin, en y ajoutant du lait (ou tout autre produit laitier), une partie de cette acide se lie au calcium le rendant ainsi inoffensif.1

Il sera tout de même conseillé de ne pas en abuser ^(dp), plus particulièrement aux personnes souffrants de problèmes rénaux et/ou ayant une tendance aux rhumatismes (polyarthrite rhumatoïde, arthrite, goutte, calculs rénaux ou hyperacidité), pour lesquelles il sera même fortement recommandé de limiter ou d'éviter complètement cette consommation potentiellement néfaste (étant donné qu'elle peut aggraver leur état) ou tout au moins de prendre des précautions particulières dès lors que cette plante est incluse (ou prévue) dans leur régime alimentaire^{(5)}.*

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

- **Autres infos :**

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- **Statut :**

C'est un légume cultivé commercialement. Les feuilles sont vendues sur les marchés locaux^{{{0(+x)}} (traduction automatique)}.

Original : It is a commercially cultivated vegetable. Leaves are sold in local markets^{{{0(+x)}}}.

- **Distribution :**

Une plante tropicale. Il convient aux basses terres tropicales humides. Il peut pousser dans des endroits arides. En Papouasie-Nouvelle-Guinée, il pousse entre le niveau de la mer et 1 800 m d'altitude. Il a besoin d'une température nocturne supérieure à 15 ° C et de préférence d'une température diurne supérieure à 25 ° C. Il a besoin d'un sol fertile et bien drainé^{{{0(+x)}} (traduction automatique)}.

Original : A tropical plant. It suits the tropical humid lowlands. It can grow in arid places. In Papua New Guinea it grows between sea level and 1,800 m altitude. It needs a night temperature above 15°C and preferably a day temperature above 25°C. It needs fertile, well-drained soil^{{{0(+x)}}}.

- **Localisation :**

Afrique, Argentine, Asie, Bahamas, Bangladesh, Belize, Bénin, Burkina Faso, Burundi, Cameroun, Afrique centrale, Amérique centrale, Chine, Colombie, RD Congo, Cuba, Curaçao, République dominicaine, Afrique de l'Est, Érythrée, Éthiopie, Fidji, Ghana, Grandes Antilles, Guyane, Guyane, Guyane, Haïti, Hawaï, Inde, Indonésie, Jamaïque, Kenya, Kiribati, Petites Antilles, Madagascar, Malawi, Mexique, Mozambique, Nauru, Nigéria, Amérique du Nord, Pacifique, Papouasie-Nouvelle-Guinée, PNG, Philippines, Portugal, Porto Rico, Rwanda, Sao Tomé-et-Principe, Asie du Sud-Est, Sierra Leone, Îles Salomon, Somalie, Afrique australe, Amérique du Sud, Sri Lanka, Suriname, Taiwan, Tanzanie, Ouganda, États-Unis, Venezuela, Afrique de l'Ouest, Antilles, Zambie, Zimbabwe^{{{0(+x)}} (traduction automatique)}.

Original : Africa, Argentina, Asia, Bahamas, Bangladesh, Belize, Benin, Burkina Faso, Burundi, Cameroon, Central Africa, Central America, China, Colombia, Congo DR, Cuba, Curacao, Dominican Republic, East Africa, Eritrea, Ethiopia, Fiji, Ghana, Greater Antilles, Guiana, Guianas, Guyana, Haiti, Hawaii, India, Indonesia, Jamaica, Kenya, Kiribati, Lesser Antilles, Madagascar, Malawi, Mexico, Mozambique, Nauru, Nigeria, North America, Pacific, Papua New Guinea, PNG, Philippines, Portugal, Puerto Rico, Rwanda, Sao Tome and Principe, SE Asia, Sierra Leone, Solomon Islands, Somalia, Southern Africa, South America, Sri Lanka, Suriname, Taiwan, Tanzania, Uganda, USA, Venezuela, West Africa, West Indies, Zambia, Zimbabwe^{{{0(+x)}}}.

- **Notes :**

Il existe environ 60 espèces d'Amaranthus^{{{0(+x)}} (traduction automatique)}.

Original : There are about 60 Amaranthus species^{{{0(+x)}}}.

- **Arôme et/ou texture :** douce, discrète, très peu amère (plante entière?), céréale (graines) ;

- **Nombre de graines au gramme :** 3800 ;

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

- ⁵"Plants For a Future" (en anglais) : https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Amaranthus_dubius ;

dont classification :

- "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2632814 ;

dont livres et bases de données : ¹Plantes sauvages comestibles (livre pages 100 et 101, par S.G. Fleischhauer, J. Guthmann et R. Spiegelberger), 32Herbier gourmand (livre par Marc Veyrat et François Couplan) ;

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

Achigan-Dako, E, et al (Eds), 2009, Catalogue of Traditional Vegetables in Benin. International Foundation for

Science. ; Acipa, A. et al, 2013, *Nutritional Profile of some Selected Food Plants of Otwal and Ngai Counties, Oyam District, Northern Uganda*. African Journal of Food, Agriculture, Nutrition and Development. 13(2) ; Addis, G., et al, 2005, *Ethnobotanical Study of Edible Wild Plants in Some Selected Districts of Ethiopia*. Human Ecology, Vol. 33, No. 1, pp. 83-118 ; Agea, J. G., et al 2011, *Wild and Semi-wild Food Plants of Bunyoro-Kitara Kingdom of Uganda: etc.* Environmental Research Journal 5(2) 74-86 ; Ambasta S.P. (Ed.), 2000, *The Useful Plants of India*. CSIR India. p 33 ; Bourke, R. M., *Altitudinal limits of 230 economic crop species in Papua New Guinea*. Terra australis 32. ; Burkill, H. M., 1985, *The useful plants of west tropical Africa*, Vol. 1. Kew. ; Dansi, A., et al, 2008, *Traditional leafy vegetables and their use in the Benin Republic*. Genet Resour Crop Evol (2008) 55:1239-1256 ; Diaz-Betancourt, M., et al, 1999, *Weeds as a future source for human consumption*. Rev. Biol. Trop. 47(3):329-338 ; Diaz-Jose, J., et al, 2019, *Traditional Knowledge of Edible Wild Plants Used by Indigenous Communities in Zongolica, Mexico*. Ecology of Food and Nutrition. ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 8 ; Fl. adv. Montpellier 203. 1912 ; P. F. A. Ascherson & K. O. R. P. P. Graebner, Syn. Mitteleur. Fl. 5(1):265. 1914 ; Fowler, D. G., 2007, *Zambian Plants: Their Vernacular Names and Uses*. Kew. p 6 ; French, B., 1986, *Food Plants of Papua New Guinea*, Asia Pacific Science Foundation p 55 ; Godfrey, J. et al, 2013, *Harvesting, preparation and preservation of commonly consumed wild and semi-wild food plants in Bunyoro-Kitara Kingdom, Uganda*. Int. J. Med. Arom. Plants. Vol.3 No.2 pp 262-282 ; Godfrey, J., et al, 2013, *Market Structure of Wild and Semi-Wild Food Plants Traded in Bunyoro-Kitara Kingdom, Uganda*. Int. J. Med. Arom. Plants. Vol. 3 No. 2 pp 300-316 ; Goode, P., 1989, *Edible Plants of Uganda*. FAO p 26 ; Goode, P., 1989, *Edible Plants of Uganda*. FAO p 39 ; Goode, P., 1989, *Edible Plants of Uganda*. FAO p 41 ; Grivetti, L. E., 1980, *Agricultural development: present and potential role of edible wild plants. Part 2: Sub-Saharan Africa*, Report to the Department of State Agency for International Development. p 42 ; Grubben, G.J.H., 2004, *Amaranthus dubius* Mart. ex Thell. [Internet] Record from Protabase. Grubben, G.J.H. & Denton, O.A. (Editors). PROTA (Plant Resources of Tropical Africa / Ressources vÃ©gÃ©tales de lâ'Afrique tropicale), Wageningen, Netherlands. < <http://database.prota.org/search.htm>>. Accessed 13 October 2009. ; Grubben, G. J. H. and Denton, O. A. (eds), 2004, *Plant Resources of Tropical Africa 2. Vegetables*. PROTA, Wageningen, Netherlands. p 72 ; Harkonen, M. & Vainio-Mattila, K., 1998, *Some examples of Natural Products in the Eastern Arc Mountains*. Journal of East African Natural History 87:265-278 ; Hossain, U. & Rahman, A., 2018, *Study and quantitative analysis of wild vegetable floral diversity available in Barisal district, Bangladesh*. Asian J. Med. Biol. Res. 2018, 4 (4), 362-371 ; Jardin, C., 1970, *List of Foods Used In Africa*, FAO Nutrition Information Document Series No 2, p 54 ; Kanis, A in Womersley, J.S., (Ed), 1978, *Handbooks of the Flora of Papua New Guinea*. Melbourne University Press. Vol 1. p 24 ; 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 ; Kidane, B., et al, 2014, *Wild and semi-wild leafy vegetables used by the Maale and Ari ethnic communities in southern Ethiopia*. Genetic Resour Crop Evol. Springer. p 8 ; Latham, P. & Mbuta, A. K., 2017, *Plants of Kongo Central Province, Democratic Republic of Congo*. Volume 1. 3rd ed p 44 ; Lulekal, E., et al, 2011, *Wild edible plants in Ethiopia: a review on their potential to combat food insecurity*. Afrika Focus - Vol. 24, No 2. pp 71-121 ; Malaisse, F., 1997, *Se nourrir en foret claire africaine. Approche ecologique et nutritionnelle*. CTA., p 57 ; Malaisse, F., 2010, *How to live and survive in Zambezian open forest (Miombo Ecoregion)*. Les Presses Agronomiques de Gembloux. ; Martin, F.W. & Ruberte, R.M., 1979, *Edible Leaves of the Tropics*. Antillian College Press, Mayaguez, Puerto Rico. p 79 ; Maundu, P. et al, 1999, *Traditional Food Plants of Kenya*. National Museum of Kenya. p 58 ; Mercy, N. A., et al, 2016, *Survey of Wild Vegetables in the Lebalele Highlands of South Western Cameroon*. Journal of Plant Sciences 4(6): 172-184 ; Musinguzi, E., et al, 2006, *Utilization of Indigenous Food Plants in Uganda: A Case Study of South-Western Uganda*. AJFAND Vol. 6(2) ; NYBG Herbarium "edible" ; Ojelel, S. & Kakudidi E. K., 2015, *Wild edible plant species utilized by a subsistence farming community in the Obalanga sub-county, Amuria district, Uganda*. Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine. 11:7 ; Omawale, 1973, *Guyana's edible plants*. Guyana University, Georgetown p 90 ; Oomen, H.A.P.C., & Grubben, G.J.H., 1978, *Tropical Leaf Vegetables in Human Nutrition*, Communication 69, Department of Agricultural research, RTI Amsterdam, p 77 ; *Plants for a Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK*. <http://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; *Plants of Haiti* Smithsonian Institute <http://botany.si.edu> ; Royal Botanic Gardens, Kew (1999). *Survey of Economic Plants for Arid and Semi-Arid Lands (SEPASAL) database*. Published on the Internet; <http://www.rbgekew.org.uk/ceb/sepasal/internet> [Accessed 24th March 2011] ; Sharma, B.B., 2005, *Growing fruits and vegetables*. Publications Division. Ministry of Information and broadcasting. India. p 189 ; Shumsky, S., et al, 2014, *Institutional factors affecting wild edible plant (WEP) harvest and consumption in semi-arid Kenya*. Land Use Policy 38(2014) 48-69 ; Singh, A., 2009, *Bioactivity of Famine Food Plants from the family: Amaranthaceae*. University of Technology, Durban, South Africa. Masters Degree Thesis. pp 1-116 ; Small, E., 2009, *Top 100 Food Plants. The world's most important culinary crops*. NRC Research Press. p 69 ; Smith, A.C., 1981, *Flora Vitiensis Nova, Lawaii, Kuai, Hawaii, Volume 2* p 288 ; Staples, G.W. and Herbst, D.R., 2005, *A tropical Garden Flora*. Bishop Museum Press, Honolulu, Hawaii. p 101 ; Tanno, T., 1981, *Plant Utilization of the Mbuti Pygmies: With Special reference to their Material Culture and Use of Wild Vegetable Foods*. Kyoto University Research. African Study Monographs 1:1-53 ; Terashima, H., & Ichikawa, M., 2003, *A comparative ethnobotany of the Mbuti and Efe hunter-gatherers in the Ituri Forest, Democratic Republic of Congo*. African Study Monographs, 24 (1, 2): 1-168, March 2003 ; Termote, C., et al, 2011, *Eating from the wild: Turumbu, Mbole and Bali traditional knowledge of non-cultivated edible plants, District Tshopo, DR Congo*, Gen Resour Crop Evol. 58:585-618 ; Termote, C., 2012, *Wild edible plant use in Tshopo District, Democratic Republic of Congo*. Universiteit Gent. p 69 ; Termote, C., Van Damme, P. & Benoit D. D., *Eating from the Wild: Turumbu Indigenous Knowledge on Non-Cultivated Edible Plants, Tshopo District, DR Congo*. ; Terra, G.J.A., 1973, *Tropical Vegetables*. Communication 54e Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 21 ; Thaman, R. R., 1987, *Plants of Kiribati: A listing and analysis of vernacular names*. Atoll Research Bulletin No. 296 ; Tindall, H.D., 1983, *Vegetables in the tropics*. Macmillan p. 37 ; 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) ; Vainio-Mattila, K., 2000, *Wild vegetables used by the Sambia in the Usumbara Mountains, NE Tanzania*. Ann. Bot. Fennici 37:57-67 ; www.efloras.org Flora of China ; www.pngplants.org ; Zon, A.P.M. van der, Grubben, G.J.H., 1976, *Les legumes-feuilles spontanes et cultives du*

