

Oxalis tuberosa Molina, 1782 (Oca du pérou)

Identifiants : 22688/oxatub

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 27/04/2024

- **Classification phylogénétique :**

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Rosidées ;
- Clade : Fabidées ;
- Ordre : Oxalidales ;
- Famille : Oxalidaceae ;

- **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Geraniales ;
- Famille : Oxalidaceae ;
- Genre : Oxalis ;

- **Synonymes :** Oxalis crenata Jacq. ;

- **Synonymes français :** oca, oca d'Amérique, urelle tubéreuse, truffette acide, oxalide crénelée, oca rouge, oca blanc, oca jaune, oxalis tubéreux, oxalide, oxalide tubéreuse ;
- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) :** New Zealand-yam, oca, oca bianca (local), oca de Pasto (local), Oka (de), peruanischer Sauerklee (de), azedinha (pt,vbr), occa (qu,pe), aleluya tuberosa (es), cubio (es), oca (es,pe), oka (sv) ;
- **Rusticité (résistance face au froid/gel) :** -5°C à -8/-10°C ;



- **Note comestibilité :** *****

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

Les tubercules, dont la saveur est voisine de celle de la pomme de terre, mais avec l'acidité de l'oseille en plus, se consomment cuits. On peut les préparer de diverses manières, comme les pommes de terre : cuits à l'eau, frits, sautés, etc. Il est recommandé de les cuire en changeant l'eau pour éliminer le maximum d'acidité. Les jeunes feuilles peuvent se consommer à la manière de l'oseille. Comme pour cette dernière, la consommation de l'oca du Pérou est déconseillée aux personnes souffrant de la goutte. Les variétés blanches seraient moins acides que les rouges. L'exposition des tubercules en alternance au soleil et au gel nocturne, pendant une semaine environ, permet de réduire fortement leur acidité, voire de l'éliminer. Ce procédé, encore pratiqué dans les Andes, est similaire à celui de la préparation de chuno.

Détails :

Feuille (fraîches (crues¹ ou cuites¹) ou séchées (aromatisantes¹), fleur¹ (décoratives¹), racine (dont pétioles, aromatisantes)¹ et fruit (aromatisants¹) comestibles.(1*)

Les tubercules contiennent 10 à 12 pour 100 de fécule ; mais ils diffèrent essentiellement par leur qualité de ceux de la Pomme de terre ; ils sont d'une cuisson facile et fournissent un aliment sain, léger, assez agréable, d'une saveur un peu acide, que l'on peut leur ôter en les faisant cuire aux trois quarts dans une première eau. Les feuilles et les sommités des

pousses peuvent remplacer l'Oseille, dont elles ont la saveur; à Lima, on les mange aussi en salade. La culture n'est pas difficile ; on peut avancer les tubercules sur couches, en mars, pour mettre en place au commencement de mai, ou les planter à demeure vers la mi-avril, ou encore faire sa plantation par boutures, qui reprennent avec une grande facilité. Une terre douce, légère et bien amendée est la meilleure. On butte régulièrement jusqu'en septembre, époque où les tubercules commencent à se former. On arrache ceux-ci le plus tard possible, lorsque les tiges ont été détruites par la gelée ; on peut alors couper les fanes et couvrir les touffes de feuilles sèches ; les tubercules se conservent et profitent même sous cette couverture, ainsi que l'a éprouvé M. Redouté. Arrachés, ils se gardent très bien pendant l'hiver, tenus en lieu sain et enterrés dans du sable très sec. Note de Weddell : « Je me hâte de dire que, à mon goût, ce légume est presque l'égal de la Pomme de terre lorsqu'il est convenablement préparé. La manière de cultiver l'Oxalis est bien connue ; je vais donc aborder sans préambule la question de traitement (préparation) que nécessitent les tubercules pour devenir comestibles : « Lorsqu'on arrache les Ocas, ils sont toujours plus ou moins acides ; cependant, leur degré d'acidité diffère avec les variétés. Ainsi, en thèse générale, les variétés blanches sont beaucoup moins acides que les variétés rouges. Quelle que soit, au reste, celle à laquelle on a affaire, l'exposition au soleil, suffisamment prolongée, détermine constamment la disparition ou la métamorphose plus ou moins complète de son principe acide. Il s'y passe, en un mot, quelque chose de tout à fait analogue à ce qui a lieu dans la maturation des fruits. Une Oca blanche (Oca bianca) ainsi traitée ne conserve plus aucune trace d'acidité et ne le cède en rien à une bonne Pomme de terre ; il y en a de tout aussi farineuses ; celles-ci ont un goût de Châtaigne qui est des plus agréables. L'exposition au soleil, qui a pour but seulement de détruire le principe acide des Ocas, doit durer de six à dix jours, et même un peu plus, selon la variété de l'Oca. L'opération se fait le mieux dans de grands sacs de laine. Les changements qui ont lieu dans le tissu des tubercules paraissent être facilités par ce moyen, et on peut les retourner plus commodément; mais le sac doit contenir assez peu de tubercules pour qu'ils ne forment, étant étalés sur le sol, qu'une couche très mince sous leur enveloppe. Lorsque l'exposition au soleil est prolongée beaucoup plus longtemps, pendant plusieurs mois par exemple, la maturation des tubercules va beaucoup plus loin. L'Oca perd alors la plus grande partie de ses sucs et prend la consistance d'un pruneau, tout en acquérant un goût sucré très prononcé ; c'est là ce qu'on appelle le Caui. Je n'ai pas besoin de dire que, dans les deux préparations dont il vient d'être question, il faut se garder de laisser geler les tubercules. La gelée est, au contraire, l'agent principal dans la préparation qui porte le nom de Caia ou Chuno de Oca. Celle-ci se fait comme le Chuno blanc des Pommes de terre, avec cette différence qu'après la congélation des tubercules on ne fait pas macérer ceux-ci dans une eau courante, mais dans de l'eau tranquille. Dans ces circonstances, l'Oca se corrompt en partie et conserve, lorsqu'elle est desséchée, une odeur et un goût que je me contenterai de comparer à ceux de quelques fromages. Les Indiens font une grande consommation de la Caia, qu'ils trouvent sans doute fort de leur goût. Quant à moi, je ne puis en aucune façon la recommander^{(((76(+x))}.

Feuilles crues/cuites (ex. : comme potherbe) et/ou aromatisantes^{(((dp*)(1))}.

Les tubercules sont acides lorsqu'ils sont frais mais sont légèrement séchés puis cuits et mangés. Les types amers sont lyophilisés et stockés pour une utilisation ultérieure. Ils peuvent être utilisés dans les soupes et les ragoûts. Les jeunes feuilles et pousses peuvent être consommées. ATTENTION Les tubercules frais contiennent de l'oxalate de calcium

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

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

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro- vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
83.4	255	61	2.1	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 température) 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 cet acide se lie au calcium le rendant ainsi inoffensif.1

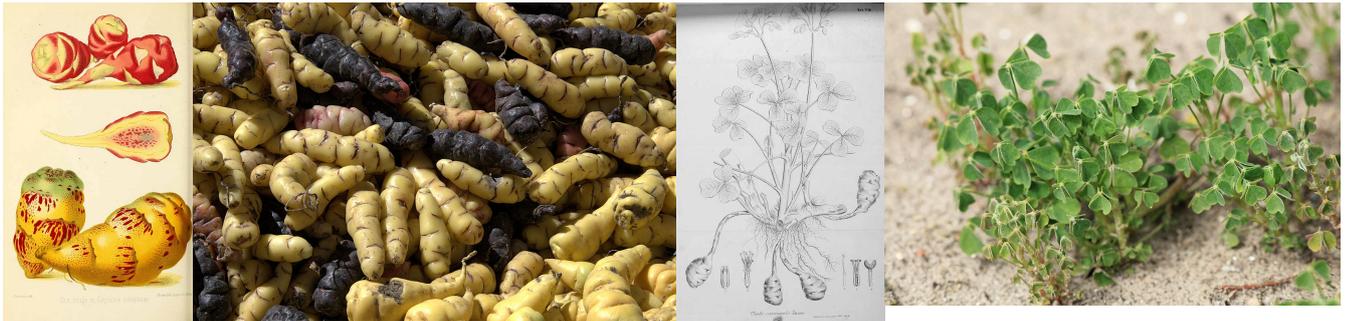
Il sera tout de même conseillé de ne pas en abuser, plus particulièrement aux personnes souffrants de problèmes rénaux et/ou ayant une tendance aux rhumatismes (polyarthrite rhumatoïde, arthrite, goutte, calculs rénaux ou hyperacidité), pour lesquelles il sera même fortement recommandé de limiter ou 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 température 80) 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 alimentaire⁵.

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



De gauche à droite :

Par Revue horticole, sér. 4 (1852-1974) Rev. Hort. (Paris), ser. 4 vol. 25 (1853) [1853 - vol. 2] t. 18 p. 341 f. 1, via plantillustrations

Par Markus Leupold-Löwenthal, via wikimedia

Par Abhandlungen der Mathematisch-Physikalischen Classe der Königlich Bayerischen Akademie der Wissenschaften Abh. Math.-Phys. Cl. Königl. Bayer. Akad. Wiss. vol. 1 (1832) t. 8, via plantillustrations

Par Frank Vincentz, via wikimedia

- **Autres infos :**

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- **Statut :**

C'est un légume cultivé commercialement. "Le ragoût sans chunu est comme la vie sans amour!" Il n'a été introduit que récemment en Papouasie-Nouvelle-Guinée pour l'essayer. C'est un aliment important dans les régions de haute altitude des Andes¹ (traduction automatique).

Original : It is a commercially cultivated vegetable. "Stew without chunu is like life without love!" It has only recently been introduced to Papua New Guinea to try it out. It is an important food in high altitude areas in the Andes¹.

- **Distribution :**

Une plante tempérée. Il pousse principalement dans les Andes de la Colombie au Chili entre 3 500 et 3 800 m d'altitude. La plante est résistante au gel. Ils poussent dans les tropiques de haute altitude. (2 800 - 4 560 m dans les Andes). En Argentine, il pousse entre 1 200 et 2 800 m au-dessus du niveau de la mer. Dans les basses terres tropicales chaudes, les tubercules périssent rapidement. Une journée de 9 heures est la meilleure pour la formation des tubercules. La croissance végétative supérieure se produit lors de longues journées. Il convient aux zones de rusticité 7-1¹ (traduction automatique).

Original : A temperate plant. It mostly grows in the Andes from Colombia to Chile at between 3,500 and 3,800 m altitude. The plant is frost hardy. They grow in the high altitude tropics. (2,800 - 4,560 m in the Andes). In Argentina it grows between 1,200-2,800 m above sea level. In the hot tropical lowlands, tubers perish quickly. A daylength of 9 hours is best for tuber formation. Vegetative top growth occurs under long day lengths. It suits hardiness zones 7-1¹.

◦ Localisation :

Andes, Argentine, Australie, Bolivie *, Grande-Bretagne, Amérique centrale, Chili, Colombie, Équateur, Mexique, Nouvelle-Zélande, Amérique du Nord, Pacifique, Papouasie-Nouvelle-Guinée, PNG, Pérou, Amérique du Sud, Tasmanie, États-Unis, Venezuela^{{{(0+X)}} (traduction automatique)}.

Original : Andes, Argentina, Australia, Bolivia*, Britain, Central America, Chile, Colombia, Ecuador, Mexico, New Zealand, North America, Pacific, Papua New Guinea, PNG, Peru, South America, Tasmania, USA, Venezuela^{{{(0+X)}}.}

◦ Notes :

Il existe environ 500 espèces d'Oxalis^{{{(0+X)}} (traduction automatique)}.

Original : There are about 500 Oxalis species^{{{(0+X)}}.}

- Arôme et/ou texture : citron, acide et rafraichissant 1 ;

- Liens, sources et/ou références :

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

dont classification :

◦ "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2394426 ;

◦ "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=26219> ;

dont livres et bases de données : ¹Plantes sauvages comestibles (livre pages 38 et 39, par S.G. Fleischhauer, J. Guthmann et R. Spiegelberger), 76Le Potager d'un curieux - histoire, culture et usages de 250 plantes comestibles peu connues ou inconnues (livre, pages 451 à 458, par A. Paillieux et D. Bois) ;

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

Castillo, R. O., 1995, *Plant Genetic Resources in the Andes: Impact, Conservation, and Management*. Crop Science 35:355-360 ; Cheifetz, A., (ed), 1999, *500 popular vegetables, herbs, fruits and nuts for Australian Gardeners*. Random House p 83 ; Crawford, M., 2012, *How to grow Perennial Vegetables*. Green Books. p 141 ; Cundall, P., (ed.), 2004, *Gardening Australia: flora: the gardener's bible*. ABC Books. p 966 ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 165 ; Food Composition tables for International use <http://www.fao.org/vegetables> No. 76 ; Franquemont, C., et al, 1990, *The Ethnobotany of Chinchero, an Andean Community in Southern Peru*. Fieldiana Botany No. 24 p 81 ; French, B.R., 1986, *Food Plants of Papua New Guinea, A Compendium*. Asia Pacific Science Foundation p 22 ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), *Sturtevant's edible plants of the world*. p 456 (Also as *Oxalis crassicaulis*) ; 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. p 20, 151 ; Hibbert, M., 2002, *The Aussie Plant Finder 2002, Florilegium*. p 216 ; Kay, D.E., 1973, *Root Crops, Digest 2, Tropical Products Institute, London*, p 96 ; 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 ; Kermath, B. M., et al, 2014, *Food Plants in the Americas: A survey of the domesticated, cultivated and wild plants used for Human food in North, Central and South America and the Caribbean*. On line draft. p 599 ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, *The Cambridge World History of Food*. CUP p 1824 ; Lim, T. K., 2015, *Edible Medicinal and Non Medicinal Plants. Volume 9, Modified Stems, Roots, Bulbs*. Springer p 62 ; Macbride, J. F., 1949, *Flora of Peru. Geraniaceae. Field Museum Natural History*. Chicago. p 545 ; Macmillan, H.F. (Revised Barlow, H.S., et al), 1991, *Tropical Planting and Gardening. Sixth edition*. Malayan Nature Society. Kuala Lumpur. p 365 ; Martin, F.W. & Ruberte, R.M., 1979, *Edible Leaves of the Tropics*. Antillian College Press, Mayaguez, Puerto Rico. p 209 ; Morley, B. & Everard, B., 1970, *Wild Flowers of the World*. Ebury press. Plate 171 ; Plants for a Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <http://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; PROSEA handbook Volume 9 Plants yielding non-seed carbohydrates. p 177 ; Purseglove, J.W., 1968, *Tropical Crops Dicotyledons*, Longmans. p 638 ; Sag. stor. nat. Chili 132. 1782 ; Schneider, E., 2001, *Vegetables from Amaranth to Zucchini: The essential reference*. HarperCollins. p 425 ; Smith, K., 1998, *Growing Uncommon Fruits and Vegetables*. New Holland. p 31 ; Smith, N., Mori, S.A., et al, 2004, *Flowering Plants of the Neotropics*. Princeton. p 283 ; Smith, P.M., 1979, *Oca*, in Simmonds, N.W., (ed), *Crop Plant Evolution*. Longmans. London. p 317 ; Solomon, C., 2001, *Encyclopedia of Asian Food*. New Holland. p 414 ; 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*. IAP-PNUD/Peru ; Terra, G.J.A., 1973, *Tropical Vegetables. Communication 54e Royal Tropical Institute, Amsterdam*, p 64 ; 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) ; van Wyk, B., 2005, *Food Plants of the World. An illustrated guide*. Timber press. p 271 ; Wikipedia