

Rumex obtusifolius L. subsp. subalpinus

Identifiants : 28233/rumobta

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 07/05/2024

• 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 : *Acetosa obtusifolia* (L.) M.Gómez, *Lapathum obtusifolium* (L.) Moench, *Lapathum sylvestre* Lam, *Rumex agrestis* (Fr.) Schur [Illegitimate], *Rumex crispatus* Michx, *Rumex laevigatus* Willd. ex Spreng, *Rumex obtusifolius* var. *agrestis* Fr, *Rumex obtusifolius* subsp. *agrestis* (Fr.) Danser, *Rumex obtusifolius* subsp. *obtusifolius* ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : Broad-leaf dock, Round-leaf Dock , Alabardak, Bijuaca, Bitter rock, Kokukizil, Labaca, Lengua de vaca, Ramaza, Romaza, Stevie, Yabani labada ;



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

jeunes feuilles et tiges - cuites ; graines - crues ou cuites ; germes de graines Un goût amer, surtout si les feuilles les plus anciennes sont utilisées. L'eau de cuisson est généralement changée au moins une fois, afin de réduire l'amertume. Les feuilles peuvent également être séchées pour une utilisation ultérieure. Les feuilles ont une saveur beaucoup plus douce lorsqu'elles sont produites pour la première fois, au début du printemps. La graine peut également être broyée en poudre et utilisée pour faire une bouillie ou ajoutée aux farines de céréales lors de la fabrication du pain, etc. Elle est plutôt petite et fastidieuse à récolter.

Détails :

Partie(s) comestible(s) : feuilles, légume

Utilisation(s)/usage(s) culinaires : les jeunes feuilles sont bouillies et utilisées dans les soupes et comme potherbe ; l'eau est changée une fois ou deux pendant la cuisson.

Les jeunes feuilles sont bouillies et utilisées dans les soupes et comme potasse. L'eau est changée une ou deux fois pendant la cuisson. L'amidon de la racine est utilisé comme aliment de famine pour étendre la farine de pain, après élimination des éléments toxiques. Les graines peuvent être consommées crues ou cuites. Ils peuvent être broyés en poudre

Partie testée : feuilles (traduction automatique)

Original : Leaves

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro-vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
89.9	156	38	2.9	0	0	1.1	0.4



La plante peut contenir des niveaux assez élevés d'acide oxalique, ce qui donne aux feuilles de nombreux membres de ce genre une saveur citronnée-acide. Parfaitement bonnes 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, en particulier 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 être particulièrement prudentes si elles incluent cette plante dans leur alimentation car elle peut aggraver leur état⁽⁵⁺⁾.

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

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

dont classification :

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