

***Aralia cordata* Thunb., 1784 (*Aralia* du Japon)**

Identifiants : 2904/aracor

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 30/04/2024

- **Classification phylogénétique :**

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Astéridées ;
- Clade : Campanulidées ;
- Ordre : Apiales ;
- Famille : Araliaceae ;

- **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Apiales ;
- Famille : Araliaceae ;
- Genre : *Aralia* ;
- Nom complet : *Aralia cordata* var. *cordata* ;

- **Synonymes : x (=) basionym, *Aralia edulis* Siebold & Zucc. 1838 ;**

- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : Japanese-asparagus, Japanese-spikenard, spikenard, udo , herzförmige Aralie (de), japanische Bergangelika (de), *Aralia* del Japon (es), sallatsaralia (sv), oudô (jp romaji), udo (jp romaji), dotooki (cn transcrit), doku quatx (cn transcrit), dosjen (cn transcrit), udo (cn transcrit), udo (ja romaji) ;**

- **Rusticité (résistance face au froid/gel) : zone 5 ;**



- **Note comestibilité : ******

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

Feuille (jeunes^(dp*) pousses^{27(+x)} (turions^(dp*) [nourriture/aliment : légume^{{{2(+)(dp*),27(+x)}}}]) comestible.

Détails :

« On en récolte les jeunes pousses au printemps, à l'état sauvage, et on les mange cuites comme nous mangeons les Céleris et les Cardons. C'est très fort et très mauvais, comme l'est, du reste, le Céleri non blanchi; mais l'Oudô, cultivé et blanchi sous des feuilles ou de la litière, est très bon, et il s'en fait au printemps une assez grande consommation. » Nous avons étioilé la plante, et les pousses obtenues avaient l'aspect d'Asperges de moyenne grosseur; elles étaient blanches, très appétissantes. Malheureusement, la dégustation ne leur a pas été favorable ; nous leur avons trouvé une saveur de térébenthine, faible il est vrai, mais cependant trop accentuée pour que ce légume puisse être adopté en Europe. Cet échec est d'autant plus regrettable que la plante est très productive et viendrait pour ainsi dire sans soins dans nos jardins.

Les jeunes feuilles hachées et cuites nous ont donné un légume aromatique^{{{76(+x)}}}.

Les pousses sont brièvement bouillies puis ajoutées aux salades ou cuites davantage et utilisées dans d'autres plats. Les racines se mangent comme des panais

Partie testée : feuilles / tiges^{{{0(+x) (traduction automatique)}}}

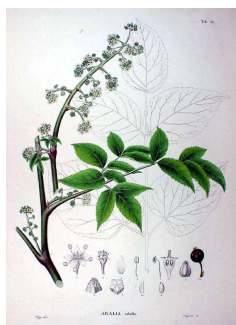
Original : Leaves/Stalks^{{{0(+x)}}}

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro-vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
95.3	59	14	1.1	0	0	0.3	0



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

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



Par Siebold, P.F. von, Zuccarini, J.G., Flora Japonica (1842-1870) Fl. Jap., via plantillustrations

- **Petite histoire-géo :**
- **Autres infos :** Plante importante localement ; cultivée au Japon^{{{{27(+x)}}}.

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- **Statut :**

C'est un légume cultivé commercialement. C'est un légume important au Japon^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : It is a commercially cultivated vegetable. It is an important vegetable in Japan^{{{{0(+x)}}}.

- **Distribution :**

C'est une plante tempérée chaude. Il convient aux zones de rusticité 8-10^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : It is a warm temperate plant. It suits hardiness zones 8-10^{{{{0(+x)}}}.

- **Localisation :**

Asie, Australie, Canada, Chine, Japon *, Corée, Russie, Taiwan, Tasmanie, USA^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : Asia, Australia, Canada, China, Japan*, Korea, Russia, Taiwan, Tasmania, USA^{{{{0(+x)}}}.

- **Notes :**

Il existe environ 40 à 55 espèces d'Aralia. Composition chimique - Protéine = 1,1%. Lipides = 0,42%. Glucides (solubles) = 0,8%. Cendres = 0,55%^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : There are about 40-55 Aralia species. Chemical composition - Protein = 1.1%. Fat = 0.42%. Carbohydrate (soluble) = 0.8%. Ash = 0.55%^{{{{0(+x)}}}.

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

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

dont classification :

- "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-14013 ;
- "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=3812> ;

dont livres et bases de données : ²⁷ Dictionnaire des plantes comestibles (livre, page 31, par Louis Bubenicek), 76Le Potager d'un curieux - histoire, culture et usages de 250 plantes comestibles peu connues ou inconnues (livre, pages 448 à 451, par A. Paillieux et D. Bois) ;

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

Arora, R. K., 2014, *Diversity in Underutilized Plant Species - An Asia-Pacific Perspective*. Bioersivity International. p 36 ; Bircher, A. G. & Bircher, W. H., 2000, *Encyclopedia of Fruit Trees and Edible Flowering Plants in Egypt and the Subtropics*. AUC Press. p 37 ; Brown, D., 2002, *The Royal Horticultural Society encyclopedia of Herbs and their uses*. DK Books. p 126 ; Chen, B. & Qiu, Z., *Consumer's Attitudes towards Edible Wild Plants*, Ishikawa Prefecture, Japan. p 22 www.hindawi.com/journals/ijfr/aip/872413.pdf ; Cundall, P., (ed.), 2004, *Gardening Australia: flora: the gardener's bible*. ABC Books. p 170 ; Etherington, K., & Imwold, D., (Eds), 2001, *Botanica's Trees & Shrubs. The illustrated A-Z of over 8500 trees and shrubs*. Random House, Australia. p 97 ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 25 ; Flora of China. www.eFloras.org ; Fl. jap. 127. 1784 ; Food Composition Tables for use in East Asia FAO <http://www.fao.org/infoods/directory> No. 783 ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), *Sturtevant's edible plants of the world*. p 66 ; Hibbert, M., 2002, *The Aussie Plant Finder 2002, Florilegium*. p 31 ; Hu, Shiu-ying, 2005, *Food Plants of China*. The Chinese University Press. p 585 ; Jackes, D. A., *Edible Forest Gardens* ; 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 p1874 ; Kuhnlein, H. V., et al, 2009, *Indigenous Peoples' food systems*. FAO Rome p 148 ; Larkcom, J., 1991, *Oriental Vegetables*, John Murray, London, p 129 ; Lim, T. K., 2015, *Edible Medicinal and Non Medicinal Plants. Volume 9, Modified Stems, Roots, Bulbs*. Springer p 11 ; Macmillan, H.F. (Revised Barlow, H.S., et al), 1991, *Tropical Planting and Gardening*. Sixth edition. Malayan Nature Society. Kuala Lumpur. p 371 ; Martin, F.W. & Ruberte, R.M., 1979, *Edible Leaves of the Tropics*. Antillian College Press, Mayaguez, Puerto Rico. p 176 ; Plants for a Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <http://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; READ ; Terra, G.J.A., 1973, *Tropical Vegetables*. Communication 54e Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 25 ; 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)