

Arctium lappa L., 1753 (Bardane)

Identifiants : 2956/arclap

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 : Astéridées ;
- Clade : Campanulidées ;
- Ordre : Asterales ;
- Famille : Asteraceae ;

- Classification/taxinomie traditionnelle :

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Asterales ;
- Famille : Asteraceae ;
- Tribu : Cardueae ;
- Genre : Arctium ;

- Synonymes : x (=) basionym, *Arctium edule* Beger 1952 (synonyme selon GRIN ; synonyme de *Lappa edulis* Siebold ex Miq. 1866 selon TPL), *Arctium majus* Bernh. 1800, *Arcion majus* Bubani 1899-1900, *Arcion tomentosum* Bubani 1899-1900, *Lappa communis* (synonyme, selon TB), *Lappa edulis* Siebold ex Miq. 1866 (synonyme selon DPC), *Lappa glabra* Lam. 1779, *Lappa major* DC. (synonyme selon DPC), *Lappa major* Gaertn. 1791, *Lappa officinalis* All. 1785 ;

- Synonymes français : grande bardane, bardane comestible, gomo ? (qp*), glouteron, oreille de géant, chou d'âne, dogue, grateron (gratteron), gratteau, grippe-copeau, herbe aux teigneux, napolier, peignerolle, bardane du Japon, gobô du Japon, gobo, gôbo, bardane géante à très grandes feuilles, oreille de géant ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : beggar's-buttons (Beggar's buttons), burdock, edible burdock, great burdock, greater burdock, lappa, niu bang (cn transcrit), eßbare Klettenwurzel (de), Klette (de), große Klette (de), japanische Klettenwurzel (de), gobo (id,ja romaji), ueong (ko transcrit), bardana-maior (pt), bardana (es), lampazo mayor (es), lapa (es), stor kardborre (sv), lappa (it), beggar's buttons (local), clotbur (local), cuckold (local), harlock (local), hockate Gobô (hockate-Gobô, local), umeda Gobô (umeda-Gobô, local) ;

- Rusticité (résistance face au froid/gel) : zone 3-7 ;



- Note comestibilité : ****

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

Feuille (feuilles cuites^{{{{27(+-x)}}} [nourriture/aliment : légume^{{{{2(+-)(dp*)}}}}, 27(+-x)] {ex. : comme potherbe^{{{{dp*}}}}}}) µ1, fleur µ1, graines¹ et racine (racines cuites^{{{{27(+-x)}}} [nourriture/aliment : légume^{{{{2(+-)(dp*)}}}}, 27(+-x)]¹ comestibles.

Détails :

-racine - crue ou cuite^{{{{0(+-x),5(+-)}}} ; les très jeunes racines peuvent être consommées crues, mais les racines plus anciennes sont normalement cuites ; elles peuvent mesurer jusqu'à 120 cm de long et 2,5 cm de large au sommet, mais il est préférable de

Les jeunes racines sont sautées ou ajoutées aux soupes et ragoûts une fois que l'élément amer est éliminé. Cela se fait par

pelage puis trempage dans l'eau pendant une heure. Les racines peuvent également être marinées, transformées en pâte ou en boisson. Les jeunes feuilles peuvent être consommées cuites comme légume. La moelle de la tige de la fleur peut être consommée en salade. Les Seeds peuvent être germés et consommés

Partie testée : racine - crue^{{{(0(+x)) (traduction automatique)}}}
Original : Root - raw^{{{(0(+x))}}}

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro- vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
80.1	301	72	1.5	0	3	0.8	0.3



des précautions doivent être prises lors de la récolte de des graines, peu importe la quantité, car leurs poils minuscules peuvent être inhalés et ils sont toxiques ; peut provoquer des réactions allergiques ; contre-indiqué pendant la grossesse. des précautions doivent être prises lors de la récolte de des graines, peu importe la quantité, car leurs poils minuscules peuvent être inhalés et ils sont toxiques ; peut provoquer des réactions allergiques ; contre-indiqué pendant la grossesse^{{{(5+)}}}.

- Note médicinale : *****
- Usages médicinaux : La bardane est l'une des herbes les plus détoxifiantes de la phytothérapie chinoise et occidentale [254]. La racine séchée de plantes âgées d'un an est l'herbe officielle, mais les feuilles et les fruits peuvent également être utilisés [4]. Il est utilisé pour traiter les affections causées par une « surcharge » de toxines, telles que la gorge et d'autres infections, les furoncles, les éruptions cutanées et d'autres problèmes de peau [254]. On pense que la racine est particulièrement efficace pour aider à éliminer les métaux lourds du corps [254]. La plante fait également partie d'une formule nord-américaine appelée essiac qui est un traitement populaire contre le cancer. Son efficacité n'a jamais été prouvée ou réfutée de manière fiable, car aucune étude contrôlée n'a été réalisée. Les autres herbes incluses dans la formule sont Rumex acetosella, Ulmus rubra et Rheum palmatum [254]. La plante est antibactérienne, antifongique, carminative [9, 21, 147, 165, 176]. Il a des propriétés apaisantes et mucilagineuses et est considéré comme l'un des remèdes les plus sûrs pour de nombreux types de maladies de la peau, brûlures, ecchymoses, etc. [4, 244]. Il est utilisé dans le traitement de l'herpès, de l'eczéma, de l'acné, de l'impétigo, de la teigne, des furoncles, des piqûres, etc. [244]. La plante peut être prise en interne sous forme d'infusion ou utilisée en externe comme lavage [244]. À utiliser avec prudence [165]. Les racines des plantes âgées d'un an sont récoltées au milieu de l'été et séchées. Ils sont altératifs, apéritifs, purificateurs de sang, cholagogue, dépuratifs, diaphorétiques, diurétiques et stomacaux [218, 222]. La graine est altérative, antiphlogistique, dépurative, diaphorétique et diurétique [218]. Des recherches récentes ont montré que les extraits de graines abaissent la glycémie [238]. La graine est récoltée en été et séchée pour une utilisation ultérieure [254]. La graine broyée est cataplasée sur des contusions [222]. Les feuilles sont cataplasées sur les brûlures, ; Burdock is one of the foremost detoxifying herbs in both Chinese and Western herbal medicine[254]. The dried root of one year old plants is the official herb, but the leaves and fruits can also be used[4]. It is used to treat conditions caused by an 'overload' of toxins, such as throat and other infections, boils, rashes and other skin problems[254]. The root is thought to be particularly good at helping to eliminate heavy metals from the body[254]. The plant is also part of a North American formula called essiac which is a popular treatment for cancer. Its effectiveness has never been reliably proven or disproven since controlled studies have not been carried out. The other herbs included in the formula are Rumex acetosella, Ulmus rubra and Rheum palmatum[254]. The plant is antibacterial, antifungal, carminative[9, 21, 147, 165, 176]. It has soothing, mucilaginous properties and is said to be one of the most certain cures for many types of skin diseases, burns, bruises etc[4, 244]. It is used in the treatment of herpes, eczema, acne, impetigo, ringworm, boils, bites etc[244]. The plant can be taken internally as an infusion, or used externally as a wash[244]. Use with caution[165]. The roots of one-year old plants are harvested in mid-summer and dried. They are alterative, aperient, blood purifier, cholagogue, depurative, diaphoretic, diuretic and stomachic[218, 222]. The seed is alterative, antiphlogistic, depurative, diaphoretic and diuretic[218]. Recent research has shown that seed extracts lower blood sugar levels[238]. The seed is harvested in the summer and dried for later use[254]. The crushed seed is poulticed onto bruises[222]. The leaves are poulticed onto burns, ulcers and sores[222].
- Usages médicinaux : Le jus de la plante, utilisé en friction, aurait une action stimulante contre la calvitie^{{{(5+)}}} ;

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



Par Clark G.H. Fletcher J. (Farm weeds of Canada, t. 27 ;1906) [N. Criddle], via plantillustrations.org

- **Petite histoire-géo :**

- **Autres infos :**

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- **Statut :**

C'est un légume cultivé commercialement. C'est un légume populaire au Japon. Il s'appelle "Gobo". Les jeunes tiges sont mangées par les enfants^{{{0(+x)}} (traduction automatique)}.

Original : It is a commercially cultivated vegetable. It is a popular vegetable in Japan. It is called "Gobo". The young stems are eaten by children^{{{0(+x)}}}.

- **Distribution :**

Il peut pousser dans les régions tempérées mais aussi dans les endroits chauds et humides. Dans les endroits glacés, les feuilles mourront mais les plantes repousseront à partir des racines. Ils ont besoin du plein soleil et d'un bon drainage. Ils font mieux dans les sols avec un pH de 6,5 à 7,5. Il ne pousse pas bien dans les sols acides. Trop d'engrais azoté provoque la fourche des racines. Ils poussent au Népal entre 2000 et 3600 m d'altitude dans des endroits ouverts et humides. Il pousse dans les zones humides. Il pousse dans le Sichuan. Au Yunnan^{{{0(+x)}} (traduction automatique)}.

Original : It can grow in temperate regions but also in warm and humid places. In frosty places leaves will die back but plants will re-shoot from the roots. They need full sun and good drainage. They do best in soils with a pH of 6.5-7.5. It does not grow well in acid soils. Too much nitrogen fertiliser causes forking of the roots. They grow in Nepal at 2000 to 3600 m altitude in moist open places. It grows in wetlands. It grows in Sichuan. In Yunnan^{{{0(+x)}}}.

- **Localisation :**

Afghanistan, Afrique, Albanie, Asie, Australie, Autriche, Arménie, Azerbaïdjan, Balkans, Biélorussie, Belgique, Bhoutan, Bosnie, Grande-Bretagne, Bulgarie, Canada, Caucase, Chine, Croatie, Tchèque, Danemark, Estonie, Europe, Finlande, France, Géorgie, Allemagne, Grèce, Hawaï, Himalaya, Hongrie, Inde, Indochine, Indonésie, Iran, Irak, Irlande, Italie, Japon, Corée, Lettonie, Lituanie, Macédoine, Méditerranée, Moldavie, Népal, Pays-Bas, Nouvelle-Zélande, Afrique du Nord, Amérique du Nord, Norvège, Pacifique, Pakistan, Philippines, Pologne, Roumanie, Russie, Scandinavie, Asie du Sud-Est, Sibérie, Slovaquie, Slovénie, Espagne, Suède, Suisse, Taïwan, Tasmanie, Tibet, Ukraine, Royaume-Uni, États-Unis, Vietnam, Yougoslavie^{{{0(+x)}} (traduction automatique)}.

Original : Afghanistan, Africa, Albania, Asia, Australia, Austria, Armenia, Azerbaijan, Balkans, Belarus, Belgium, Bhutan, Bosnia, Britain, Bulgaria, Canada, Caucasus, China, Croatia, Czech, Denmark, Estonia, Europe, Finland, France, Georgia, Germany, Greece, Hawaii, Himalayas, Hungary, India, Indochina, Indonesia, Iran, Iraq, Ireland, Italy, Japan, Korea, Latvia, Lithuania, Macedonia, Mediterranean, Moldova, Nepal, Netherlands, New Zealand, North Africa, North America, Norway, Pacific, Pakistan, Philippines, Poland, Romania, Russia, Scandinavia, SE Asia, Siberia, Slovakia, Slovenia, Spain, Sweden, Switzerland, Taiwan, Tasmania, Tibet, Ukraine, United Kingdom, USA, Vietnam, Yugoslavia^{{{0(+x)}}}.

- **Notes :**

*Il existe 10 espèces d'*Arctium*. Celle-ci a été déclarée mauvaise herbe nuisible en Tasmanie. Il a des propriétés anti-allergiques*^{{{0(+x)}} (traduction automatique)}.

*Original : There are 10 *Arctium* species. This one has been declared a noxious weed in Tasmania. It has anti-allergy properties*^{{{0(+x)}}}.

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

- **Tela Botanica :** <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-6084> ;
- **PASSEPORTSANTÉ.NET : propriétés médicinales :**
https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HerbierMedicinal/Plante.aspx?doc=bardane_hm ;
- **Les Folles-Avoines : cuisiner la bardane :** <https://liafaydjam.blogspot.fr/2007/02/arctium-minus-bardane-mineure.html> ;
- **Wikipedia :**
 - [https://fr.wikipedia.org/wiki/Bardane_\(en_français\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Bardane_(en_français)) ;
 - <https://en.wikipedia.org/wiki/Arctium> (source en anglais) ;
 - <https://de.wikipedia.org/wiki/Kletten> (source en anglais) ;

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

dont classification :

◦ "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/qcc-52146 ;

◦ "GRIN" (en anglais) : ²<https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=3857> ;

dont livres et bases de données : ¹Plantes sauvages comestibles (livre pages 108 et 109, par S.G. Fleischhauer, J. Guthmann et R. Spiegelberger), 27Dictionnaire des plantes comestibles (livre, page 32, par Louis Bubenicek), 76Le Potager d'un curieux - histoire, culture et usages de 250 plantes comestibles peu connues ou inconnues (livre, pages 45 à 48, 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 50 ; Beckstrom-Sternberg, Stephen M., and James A. Duke. "The Foodplant Database." <http://probe.nalusda.gov:8300/cgi-bin/browse/foodplantdb>. (ACEDB version 4.0 - data version July 1994) ; Bircher, A. G. & Bircher, W. H., 2000, Encyclopedia of Fruit Trees and Edible Flowering Plants in Egypt and the Subtropics. AUC Press. p 38 ; Bodkin, F., 1991, Encyclopedia Botanica. Cornstalk publishing, p 96 ; Blamey, M and Grey-Wilson, C., 2005, Wild flowers of the Mediterranean. A & C Black London. p 449 ; Bodkin, F., 1991, Encyclopedia Botanica. Cornstalk publishing, p 96 ; Bremness, L., 1994, Herbs. Collins Eyewitness Handbooks. Harper Collins. p 231 ; Brown, D., 2002, The Royal Horticultural Society encyclopedia of Herbs and their uses. DK Books. p 127 ; Bussman, R. W. et al, 2017, Ethnobotany of Samtskhe-Javakheti, Sakartvelo (Republic of Georgia), Caucasus. Indian Journal of Traditional Knowledge Vol. 16(1) pp 7-24 ; Cerne, M., 1992, Wild Plants from Slovenia used as Vegetables. Acta Horticulturae 318 ; "Chinese Nutrition Journal", 2002, Vol 23(8) p 298 ; Ciocarlan, N. & Ghendov, V., 2015, Ethnobotanical and Ecological Studies of Wild Edible Plants from Bugeac Steppe, Republic of Moldova. Journal of EcoAgriTourism. Cailta terra Vol. 11(2) ; Creasy, R., 2000, The Edible Asian Garden. Periplus p 30 ; Cundall, P., (ed.), 2004, Gardening Australia: flora: the gardener's bible. ABC Books. p 174 ; Denes, A., et al, 2012, Wild plants used for food by Hungarian ethnic groups living in the Carpathian Basin. Acta Societatis Botanicorum Poloniae 81 (4): 381-396 ; Dolina, K. & Luczaj, L., 2014, Wild food plants used on the Dubrovnik coast (south-eastern Croatia) Acta Soc Bot Pol 83(3):175-181 ; Duke, J.A., 1992, Handbook of Edible Weeds. CRC Press. p 36 ; Elias, T.S. & Dykeman P.A., 1990, Edible Wild Plants. A North American Field guide. Sterling, New York p 112 ; Esperanca, M. J., 1988. Surviving in the wild. A glance at the wild plants and their uses. Vol. 1. p 391 ; Facciola, S., 1998, Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants. Kampong Publications, p 33 ; Geng, Y., et al, 2016, Traditional knowledge and its transmission of wild edibles used by the Naxi in Baidi Village, northwest Yunnan province. Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine. 12:10 ; Global Plants JSTOR ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), Sturtevant's edible plants of the world. p 67 (As Arctium majus) ; Heo, B., et al., 2009, Antiproliferative Activity of Korean Wild Vegetables on Different Human Tumor Cell Lines. Plant Foods for Human Nutrition. 64:257-263 ; 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 263 ; Hibbert, M., 2002, The Aussie Plant Finder 2002, Florilegium. p 31 ; Hu, Shiu-ying, 2005, Food Plants of China. The Chinese University Press. p 718 ; Ju, Y., et al, 2013, Eating from the wild: diversity of wild edible plants used by Tibetans in Shangri-la region, Yunnan, China, Journal of Ethnobiology and Ethno medicine 9:28 ; Kaliszewska, I & Kolodziejska-Degorska, I, 2015, The social context of wild leafy vegetables uses in Shir, Daghestan. Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine, 11:63 ; Kang, Y., et al, 2012, Wild food plants and wild edible fungi in two valleys on the Qinling Mountains (Shaanxi, central China) Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine; 9:26 ; 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 1740 ; Lamp, C & Collet F., 1989, Field Guide to Weeds in Australia. Inkata Press. p 25 ; Larkcom, J., 1991, Oriental Vegetables, John Murray, London, p 64 ; Lazarides, M. & Hince, B., 1993, Handbook of Economic Plants of Australia, CSIRO. p 23 ; Lim, T. K., 2015, Edible Medicinal and Non Medicinal Plants. Volume 9, Modified Stems, Roots, Bulbs. Springer p 11 ; Low, T., 1991, Wild Herbs of Australia and New Zealand. Angus & Robertson. p 38 (Drawing) ; Luczaj, L., 2012, Ethnobotanical review of wild edible plants of Slovakia. Acta Societatis Botanicorum Poloniae 81(4):245-255 ; MacKinnon, A., et al, 2009, Edible & Medicinal Plants of Canada. Lone Pine. p 367 ; Manandhar, N.P., 2002, Plants and People of Nepal. Timber Press. Portland, Oregon. p 94 ; Michael, P., 2007, Edible Wild Plants and Herbs. Grub Street. London. p 45 ; Nedelcheva A., 2013, An ethnobotanical study of wild edible plants in Bulgaria. EurAsian Journal of BioSciences 7, 77-94 ; PARMENTIER ; 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 187 ; READ ; Redzic, S. J., 2006, Wild Edible Plants and their Traditional Use in the Human Nutrition in Bosnia-Herzegovina. Ecology of Food and Nutrition, 45:189-232 ; Redzic, S., 2010, Use of Wild and Semi-Wild Edible Plants in Nutrition and Survival of People in 1430 Days of Siege of Sarajevo during the War in Bosnia and Herzegovina (1992-1995). Coll. Antropol 34 (2010) 2:551-570 ; Schneider, E., 2001, Vegetables from Amaranth to Zucchini: The essential reference. HarperCollins. p 135 ; Sohn, E., et al, 2011, Anti-allergic and anti-inflammatory effects of butanol extract from Arctium lappa L. Clinical and Molecular Allergy 9:4 ; Solomon, C., 2001, Encyclopedia of Asian Food. New Holland. p 55 ; Song, M., et al, 2013, Traditional knowledge of wild edible plants in Jeju Island, Korea. Indian Journal of Traditional Knowledge. 12(2) pp 177-194 ; Sp. pl. 2:816. 1753 ; Staples, G.W. and Herbst, D.R., 2005, A tropical Garden Flora. Bishop Museum Press, Honolulu, Hawaii. p 167 ; Stern, G., 1986, Australian Weeds. A Source of Food and Medicine. Harper & Row. p 33 ; Thomson, G. & Morgan, W., (Ed.) 2001, Access to Asian Foods Newsletter, Vic Govt., Australia Issue 39 Manual ; Turner, N. J. et al, 2011, Edible and Tended Wild Plants, Traditional Ecological Knowledge and Agroecology. Critical Reviews in Plant Sciences, 30:198-225 ; 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 68 ; Wang, J. et al, 2013, A Study on the Utilization of Wild Plants for Food in Liangshan Yi Autonomous Prefecture. *Plant Diversity and Resources*. 35(4): 416-471 ; Woodward, P., 2000, *Asian Herbs and Vegetables*. Hyland House. p 25 ; Wujisguleng, W., & Khasbagen. K., 2010, An integrated assessment of wild vegetable resources in Inner Mongolian Autonomous Region, China. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine* 6:34 ; www.ediblewildfood.com ; Zhang, L. et al, 2013, An Ethnobotanical Study of Traditional Edible Plants Used by Naxi People in Northwestern Yunnan, China. - A Case Study in Wenhai Village. *Plant Diversity and Resources*. p 484 ; Zhang, L., et al, 2016, Ethnobotanical study of traditional edible plants used by the Naxi people during droughts. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*. 12:39