

Undaria pinnatifida (Harvey) Suringar

Identifiants : 39972/undapinn

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 13/05/2024

- Classification/taxinomie traditionnelle :

- Règne : Chromista ;
- Division : Ochrophyta ;
- Classe : Phaeophyceae ;
- Ordre : Laminariales ;
- Famille : Alariaceae ;
- Genre : Undaria ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : Wakame, Japanese kelp, Apron-ribbon vegetable, , Mekabu, Miyeouk, Miyok, Precious sea grass, Qun dai cai, Sea mustard ;



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

Parties comestibles : fronde, algues, algues, lames^{{{0(+x)}} (traduction automatique)} | Original : Frond, Algae, Seaweed, Blades^{{{0(+x)}}} Les lames peuvent être consommées fraîches ou séchées. Ils sont souvent utilisés dans les soupes miso. Ils sont également consommés dans les salades, les préparations de tofu ou cuits avec du vinaigre de riz. Il est cuit avec des pousses de bambou pour adoucir leurs fibres dures. Il est également séché et moulu en poudre et ajouté aux soupes et aux plats de céréales. Les nervures médianes sont salées ou conservées dans du vinaigre. Les sporophylles sont ajoutées aux ragoûts de légumes racines

Partie testée : algues - crues^{{{0(+x)}} (traduction automatique)}
Original : Seaweed - raw^{{{0(+x)}}}

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro-vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
80	188	45	3.0	36	3	2.2	0.4



néant, inconnus ou indéterminés.

- Liens, sources et/ou références :

dont classification :

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

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

Breidahl H., 1997, Australian Southern Shores. Lothian. p 126 ; Cherry, P., et al, 2019, Risks and benefits of consuming edible seaweeds. Nutrition Reviews^{VR} Vol. 77(5):307â€“329 ; Dawczynski, C et al, 2007, Amino acids, fatty acids, and dietary fibre in edible seaweed products. Food Chemistry 103: 891-899 ; Facciola, S., 1998, Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants. Kampong Publications, p 257 ; Food Composition Tables for use in East Asia FAO <http://www.fao.org/infoods/directory> No. 725 ; Fujiwara-Arasaki, T. et al, 1984, The protein value in human nutrition of edible marine algae in Japan. Hydrobiologia 116/117, 513-516 ; <http://www.seavegetables.com> ;

Hu, Shiu-ying, 2005, *Food Plants of China*. The Chinese University Press. p 260 ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, *The Cambridge World History of Food*. CUP p 236 ; Lee, B., 2008, *Seaweed Potential as a marine vegetable*. RIRDC Publication No. 08/009 ; Pereira, L., 2011, *A Review of the Nutrient Composition of Selected Edible Seaweeds*. In *Seaweed*. Pomin V. H., (Ed.) Nova Science Publishers, Inc ; Pillay, T. V. R. & Kutty, M. N., 2005, *Aquaculture Principles and Practices*. 2nd edition. Blackwell. p. ; Ruperez, P. et al, 2001, *Dietary fibre and physicochemical properties of edible Spanish seaweeds*. *Eur. Food Res. Technol.* 212: 349-354 ; Sanchez-Machado, et al, 2003, *High-Performance Liquid Chromatographic Analysis of Amino Acids in Edible Seaweeds after Derivatization with Phenyl Isothiocyanate*. *Chromatographia* 58: 159-163 ; Simoons, F.J., 1991, *Food in China*. Boca Raton, Fla ; Solomon, C., 2001, *Encyclopedia of Asian Food*. New Holland. p 335 ; 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 ; Teas, J. et al, 2004, *Variability of Iodine Content in Common Commercially Available Edible Seaweeds*. *Thyroid*. Vol. 14, No. 10 Subba Rao, G.N., 1965, *Uses of seaweed directly as human food*. *Indo-Pacific Fisheries Council Regional Studies* 2:1-32 ; Surey-Gent, S. & Morris G., 1987, *Seaweed. A User's Guide*. Whirret Books. London. p 140 ; Van Ginneken, V. JT., et al, 2011, *Polyunsaturated fatty acids in various macroalgal species from north Atlantic and tropical seas*. *Lipids in Health and Disease* 10:104 ; Xia, B., and Abbott, I.A., 1987, *Edible seaweeds of China and their place in the Chinese diet*. *Economic Botany* 41:341-53 ; Zemke-White, W. L. & Ohno, M., 1999, *World seaweed utilisation: An end-of-century summary*. *Journal of Applied Phycology* 11: 369-376