

***Withania somnifera* (L.) Dunal, 1852 (Ashwagandha)**

Identifiants : 41024/whisom

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 01/05/2024

- **Classification phylogénétique :**

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Astéridées ;
- Clade : Lamiidées ;
- Ordre : Solanales ;
- Famille : Solanaceae ;

- **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Solanales ;
- Famille : Solanaceae ;
- Genre : *Withania* ;

- **Synonymes : *Physalis somnifera* L, *Physaloides somnifera* (L.) Moench, *Withania microphysalis* Suess ;**

- **Synonymes français : ginseng indien, cerise d'hiver ;**

- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : Ashwagandha, Indian ginseng, whitania , Aksan, Asgand, Ashwagandha, Cheese tree, Dahat-tha-gaing, Gisewa, Indian ginseng, Karama anta, Kuaak, Kuak, Kuthmithi, Winter cherry, Zafua ;**

- **Rusticité (résistance face au froid/gel) : -2/-5°C ;**



- **Note comestibilité : ***

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

Les graines sont utilisées pour faire cailler les laits végétaux (agent de coagulation/caillage / caille-lait) dans la fabrication des fromages végétariens^{{{{~5(+)}}}.

Les pousses tendres sont consommées comme légume. Les racines en poudre sont transformées en un tonique avec du lait chaud, du sucre brut, du miel, du poivre long et du riz basmati. Les graines sont utilisées pour coaguler le lait. ATTENTION: il est signalé comme toxique. La plante est riche en alcaloïdes



(1*)ATTENTION : la plante est toxique s'il est consommée, voir lien "PFAF" ("5"), pour plus d'informations(1*)ATTENTION : la plante est toxique s'il est consommée^{{{{5(+)}}}, voir lien "PFAF" ("5"), pour plus d'informations^{{{{dp}}}}

- **Note médicinale : *****

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



De gauche à droite :

Par Jacquin, J.F. von, *Eclogae plantarum rariorum* (1811-1844) *Ecl. Pl. Rar.* vol. 1 (1811-1813) t. 22 p. 36 , via plantillustrations

Par Sibthorp, J., Smith, J.E., *Flora Graeca* (1806-1840) *Fl. Graec.* vol. 3 (1819) t. 233 p. 27 , via plantillustrations

- **Autres infos :**

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- **Distribution :**

Il pousse dans les régions subtropicales. Il pousse le long des routes et dans les terrains vagues et en Méditerranée à basse altitude. Il peut atteindre 1 700 m d'altitude. Au Pakistan, il atteint 2300 m d'altitude. Jardins botaniques de Hobart 1. Au Yunnan^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : It grows in the subtropics. It grows along roadside and in waste places and in the Mediterranean at low altitudes. It can grow up to 1,700 m altitude. In Pakistan it grows to 2,300 m altitude. Hobart Botanical Gardens 1. In Yunnan^{{{{0(+x)}}}}.

- **Localisation :**

Afghanistan, Afrique, Arabie, Asie, Australie, Botswana, Îles Canaries, Chine, Afrique de l'Est, Eswatini, Éthiopie, Grèce, Himalaya, Inde, Iran, Irak, Libéria, Malawi, Mali, Méditerranée, Mexique, Mozambique, Myanmar, Népal, Nigeria, Afrique du Nord, Amérique du Nord, Inde du Nord-Est, Pakistan, Palestine, Sikkim, Afrique du Sud, Afrique australe, Soudan du Sud, Espagne, Sri Lanka, Soudan, Swaziland, Syrie, Tasmanie, Turquie, Afrique de l'Ouest, Zambie, Zimbabwe^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : Afghanistan, Africa, Arabia, Asia, Australia, Botswana, Canary Islands, China, East Africa, Eswatini, Ethiopia, Greece, Himalayas, India, Iran, Iraq, Liberia, Malawi, Mali, Mediterranean, Mexico, Mozambique, Myanmar, Nepal, Nigeria, North Africa, North America, Northeastern India, Pakistan, Palestine, Sikkim, South Africa, Southern Africa, South Sudan, Spain, Sri Lanka, Sudan, Swaziland, Syria, Tasmania, Turkey, West Africa, Zambia, Zimbabwe^{{{{0(+x)}}}}.

- **Notes :**

Il existe environ 10 espèces de Withania. Il contient des alcaloïdes aux propriétés sédatives^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : There are about 10 Withania species. It has alkaloids with sedative properties^{{{{0(+x)}}}}.

- **Nombre de graines au gramme : 550 ;**
- **Liens, sources et/ou références :**

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

dont classification :

- ° "The Plant List" (en anglais) : <http://www.plantlist.org/WorldwideChecklist/downloadchecklist.php?format=html&language=eng&country=all> ;

Ajain, M., Ali, T., & Siddiqui, M.F., 2015, A Survey of Ethnobotanically Important Herbaceous Plants of Tehsil Jatoi, District Muzaffar Garh, Punjab, Pakistan. *Int. J. Biol. Res.*, 3(2): 87-92, 2015. ; Ambasta, S.P. (Ed.), 2000, *The Useful Plants of India*. CSIR India. p 690 ; Blamey, M and Grey-Wilson, C., 2005, *Wild flowers of the Mediterranean*. A & C Black London. p 404 ; Burkill, H. M., 1985, *The useful plants of west tropical Africa*, Vol. 5. Kew. ; A. L. P. P. de Candolle, *Prodr.* 13(1):453. 1852 ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 238 ; *Flora of Pakistan*. www.eFloras.org ; Fowler, D. G., 2007, *Zambian Plants: Their Vernacular Names and Uses*. Kew. p 61 ; Grubben, G. J. H. and Denton, O. A. (eds), 2004, *Plant Resources of Tropical Africa 2. Vegetables*. PROTA, Wageningen, Netherlands. p 566 ; Molla, A., *Ethiopian Plant Names*. <http://www.ethiopic.com/aplants.htm> ; Hibbert, M., 2002, *The Aussie Plant Finder 2002*, *Florilegium*. p 310 ; Samuels, J., 2015, Biodiversity of Food Species of the Solanaceae Family: A Preliminary Taxonomic Inventory of Subfamily Solanoideae. *Resources* 2015, 4. 277-322 ; Swaziland's Flora Database <http://www.sntc.org.sz/flora> ; van Wyk, B-E., 2011, The potential of South African plants in the development of new food and beverage products. *South African Journal of Botany* 77 (2011) 857-868