# *Chenopodium foliosum (Moench) Asch., 1864 (Épinard-fraise)*

## *Identifiants : 7602/chefol*


### *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 ;***
  - ***Ordre : Caryophyllales ;***
  - ***Famille : Amaranthaceae ;***
- ***Classification/taxinomie traditionnelle :***
  - ***Règne : Plantae ;***
  - ***Division : Magnoliophyta ;***
  - ***Classe : Magnoliopsida ;***
  - ***Ordre : Caryophyllales ;***
  - ***Famille : Amaranthaceae ;***
  - ***Genre : Chenopodium ;***
- ***Synonymes : Blitum virgatum L. 1753 (synonyme selon TPL ; nom accepté et "synonyme de" {nom retenu}, selon GRIN), Chenopodium capitatum. var. parvicapitatum Welsh (synonyme de Chenopodium capitatum (L.) Asch., selon TPL), Chenopodium overi (Aellen ? (qp*) : nom accepté et espèce différente/distincte selon TPL), Chenopodium virgatum (L.) Ambrosi (non Thunb.) 1857 (synonyme selon TPL), Morocarpus foliosus Moench 1794 (synonyme selon TPL), dont homonymes : Chenopodium foliosum Asch. 1864 ;***
- ***Synonymes français : épinard-fraise véritable, épinard-fraise en baguette ou bâton, chénopode feuillu, épinard fraisier ;***
- ***Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : beetberry, ban palak, strawberry sticks, strawberry-fruited fat hen , Ban palak, Beetberry, It uzumu, Joasag, Kaz aya, Kupald, Kusuzumu, Raske ruvi, Sangsti, Sneou, Strawberry sticks, Tirye ruvi ;***

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

  ***Feuille (feuilles$^{0(+x),27(+x)}$ [nourriture/aliment$^{\{\{\{(dp*)}$ : légume$^{27(+x)}$ {ex. : comme potherbe, substitut d'épinard$^{\{\{\{(dp*)}$}]) et fruit (graines$^{0(+x),27(+x)}$ crues$^{27(+x)}$ {brutes$^{(dp*)}$ ou salées$^{27(+x)}$} ; et fruit$^{0(+x)}$) comestibles$^{0(+x)}$.(1*)***

  ***Détails :***

  ***Plante cultivée comme potagère$^{\{\{\{27(+x)}$.***

  ***Les fruits ont peu de saveur mais peuvent être utilisés comme garniture sur des plats sucrés ou salés. Ils sont consommés frais. Ils sont également bouillis avec du lait. Les feuilles sont généralement légèrement bouillies puis mangées. Il est utilisé comme herbe en pot***

  ***Partie testée : feuilles$^{\{\{\{0(+x)}$ (traduction automatique)***
  ***Original : Leaves$^{\{\{\{0(+x)}$***

| *Taux d'humidité* | *Énergie (kj)* | *Énergie (kcal)* | *Protéines (g)* | *Pro-vitamines A (µg)* | *Vitamines C (mg)* | *Fer (mg)* | *Zinc (mg)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *82.8* | *184* | *44* | *3.0* | *0* | *0* | *14.5* | *0.9* |

***(1*)ATTENTION : présence de saponines et d'acide oxalique, pouvant être toxiques à fortes doses : voir fiches toxines, pour plus d'infos.(1*)ATTENTION : présence de saponines et d'acide oxalique, pouvant être toxiques à fortes doses : voir fiches toxines, pour plus d'infos[{{{(dp*)].***

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

***Par Botanical Magazine (vol. 8: t. 276, 1794), via plantillustrations***

- ***Autres infos :***

  ***dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :***

  - ***Distribution :***

    ***C'est une plante tempérée fraîche. Il pousse naturellement dans les régions montagneuses d'Europe centrale et méridionale. Il ne supporte pas le gel mais est cultivé comme une annuelle. Il a besoin du plein soleil. Ils poussent mieux dans un sol fertile. Dans l'Himalaya indien, il pousse entre 1200 et 2300 m au-dessus du niveau de la me[{{{0(+x) (traduction automatique)].***

    ***Original : It is a cool temperate plant. It grows naturally in mountainous regions in Central and Southern Europe. It cannot tolerate frost but is grown as an annual. It needs full sun. They grow best in fertile soil. In the Indian Himalayas it grows between 1,200-2,300 m above sea level[{{{0(+x)].***

  - ***Localisation :***

    ***Arménie, Asie, Australie, Grande-Bretagne, Chine, Europe, Himalaya, Inde, Moldavie, Népal, Afrique du Nord, Amérique du Nord, Pakistan, Afrique du Sud, Afrique australe, Tasmanie, Turquie, Ukraine, USA[{{{0(+x) (traduction automatique)].***

    ***Original : Armenia, Asia, Australia, Britain, China, Europe, Himalayas, India, Moldova, Nepal, North Africa, North America, Pakistan, South Africa, Southern Africa, Tasmania, Turkey, Ukraine, USA[{{{0(+x)].***

  - ***Notes :***

    ***Il existe environ 100-150-250 espèces de Chenopodium. Ils se trouvent principalement dans les régions tempérées. Également mis dans la famille des Chenopodiaceae[{{{0(+x) (traduction automatique)].***

    ***Original : There are about 100-150-250 Chenopodium species. They are mostly in temperate regions. Also put in the family Chenopodiaceae[{{{0(+x)].***

- ***Nombre de graines au gramme : 1000 ;***

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

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

    ***dont classification :***

  - ***"The Plant List" (en anglais) :*** www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2717327 ***;***
  - ***"GRIN" (en anglais) :*** https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=10187 ***;***

***dont livres et bases de données : [0]"Food Plants International" (en anglais), 27Dictionnaire des plantes comestibles (livre, page 82, par Louis Bubenicek) ;***

***dont biographie/références de [0]"FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :***

***Fl. Brandenburg 1(2):572. 1864 ; Flowerdew, B., 2000, Complete Fruit Book. Kyle Cathie Ltd., London. p 245 ; Lyle, S., 2006, Discovering fruit and nuts. Land Links. p 120 ; Misra, S. et al, 2008, Wild leafy vegetables: A study of their subsistence dietetic support to the inhabitants of Nanda Devi Biopshere reserve, India. Journal or Ethnobiology and Ethnomedicine. 4:15 ; Plants For A Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. https://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/ ; Rawat, G.S., & Pangtey, Y.P.S., 1987, A Contribution to the Ethnobotany of Alpine Regions of Kumaon. J. Econ. Tax. Bot. Vol. 11 No. 1 pp 139-147 (As Chenopodium foliolosum) ; Zhu Gelin (Chu Ge-ling); Steven E. Clemants, CHENOPODIACEAE [Draft], Flora of China***