

# Heracleum sphondylium L., 1753 (Berce)

Identifiants : 15889/hersph

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 28/04/2024

- **Classification phylogénétique :**

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

- **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Apiales ;
- Famille : Apiaceae ;
- Genre : Heracleum ;
- Nom complet : Heracleum sphondylium subsp. sphondylium ;

- **Synonymes : Man ;**

- **Synonymes français :** berce sphondyle, berce spondyle, berce commune, berce des prés, grande berce, branc-ursine, fausse acanthe, herbe du Diable, patte-d'ours, plante d'Hercule, fausse bracursine, patte de loup, acanthe d'Allemagne ;

- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) :** hogweed, common hogweed, American cow-parsnip [subsp. montanum], cow-parsnip, meadow-parsnip, belleraca (ca), björnloka (sv), sibirisk björnloka [subsp. sibiricum] (sv) ;



- **Note comestibilité : \*\*\***

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

Feuille (dont tiges, défibrées : crues<sup>1</sup> ou cuites<sup>1</sup> ; fraîches<sup>1</sup>, séchées<sup>1</sup> ou lactofermentées<sup>1μ</sup>), fleur<sup>1</sup> (boutons : crus<sup>1μ/cuitsμ1</sup> ou confits<sup>1μ</sup>), et fruit (graines immatures (vertes) : aromatisantes (desserts<sup>1</sup>, bière<sup>1</sup>)) et racine (cuites<sup>1</sup> et/ou aromatisantes) comestibles. Les jeunes feuilles sont cuites et consommées comme légume<sup>{{(0(+x))}}</sup> (ex. : potherbe<sup>{{(dp)}}</sup>) ; elles sont également utilisées dans la soupe. Les racines ont été utilisées comme condiment. Les tiges et les graines sont utilisées pour faire de la bière. Les pétioles sont liées en bottes et séchés au soleil et ils dégagent une substance sucrée consommée comme une délicatesse (mets de choix)<sup>{{(0(+x))}}</sup>. La plante a également été utilisée comme agent de coagulation / caillage (caille-lait) pour la préparation de fromage<sup>{{(---241(dp))}}</sup>. (1\*)

Détails :

Toutes les parties sont comestibles : les racines se récoltent en fin d'automne et se consomment cuites. Leur saveur étant extrêmement aromatique et piquante, on ne les emploie qu'en condiment dans les soupes par exemple. On a rapproché leurs propriétés médicinales de celles du Ginseng. Les racines et les feuilles peuvent être utilisées en tisane digestive et hypotensive. Les pétioles et les jeunes tiges de printemps crues et pelées ont une odeur forte au froissement, qui rappelle l'odeur de la noix de coco ou de mandarine. Cuites, elles perdent cet arôme délicat et leur texture croquante, semblable, en plus tendre, à celle du concombre. Les jeunes pousses, feuilles et inflorescences non développées se mangent crues ou cuites. Les inflorescences épanouies ont par contre une odeur qui rappelle trop l'urine de chien. Les fruits au goût d'orange amère se cuisinent, frais ou séchés : ils assaisonnent salade, soupe, gâteau, pain d'épice, vins chauds, ou parfument les sorbets et les glaces, donnant des parfums d'agrumes.

Au XIXe siècle on utilisait les jeunes pousses et les jeunes feuilles pour accompagner les viandes en mélange avec d'autres herbes. On peut aussi les utiliser en potage ou cuites comme des épinards. La plante était utilisée en Russie pour confectionner le bortsch (potage traditionnel) dont le nom provient du mot « Berce » en russe. Au printemps la plante est riche en vitamine C. Elle est riche en glucides, en protéines. Elle est aromatique et riche en éléments minéraux. Les graines sont très aromatiques et utilisées comme aromates. Macérées dans l'alcool, elles donnent une liqueur digestive et calmante, au goût d'orange amère.

En Russie, on fait sécher les tiges coupées en rondelles que l'on utilise comme friandise au goût de mandarine. Les feuilles et les tiges fermentées servaient à faire une soupe traditionnelle, le Bortsch, mais cette plante est aujourd'hui remplacée par le Céleri en brancher{{Wiki}}.(1\*)

Les jeunes feuilles sont bouillies et consommées comme légume. Ils sont également utilisés dans la soupe. Les racines ont été utilisées comme condiment. Les tiges et les graines sont utilisées pour faire de la bière. Les tiges des feuilles sont liées en bottes et séchées au soleil et dégagent une substance sucrée consommée comme un mets délicat



(1\*)ATTENTION : présence de furocoumarines (ou furanocoumarines) : agents toxiques photosensibles.1

Toutes les parties de la plante peuvent sensibiliser la peau au soleil ;

de plus, un contact prolongé avec la plante (feuilles et tiges) ou le fait de peler les racines, suivi d'une exposition au soleil, peuvent provoquer des dermatites (photodermatites) (aiguës ? (qp\*)) chez certaines personnes.

Cependant ce dernier point doit concerner majoritairement les personnes sensibles de la peau et/ou manipulant régulièrement et/ou intensivement cette plante (ex : maraîchers).

Risque de confusion avec la ciguë vireuse (*Cicuta virosa*) ou encore la grande ciguë (*Conium maculatum*) ;

leurs feuilles et tiges sont toutefois suffisamment différentes pour les identifier.(1\*)ATTENTION : présence de furocoumarines (ou furanocoumarines) : agents toxiques photosensibles.1

Toutes les parties de la plante peuvent sensibiliser la peau au soleil ;

de plus, un contact prolongé avec la plante (feuilles et tiges) ou le fait de peler les racines, suivi d'une exposition au soleil, peuvent provoquer des dermatites (photodermatites) (aiguës ? (qp\*)) chez certaines personnes.

Cependant ce dernier point doit concerner majoritairement les personnes sensibles de la peau et/ou manipulant régulièrement et/ou intensivement cette plante (ex : maraîchers)<sup>(dp)</sup>.

Risque de confusion avec la ciguë vireuse (*Cicuta virosa*) ou encore la grande ciguë (*Conium maculatum*) ; leurs feuilles et tiges sont toutefois suffisamment différentes pour les identifier<sup>1</sup>.

- Note médicinale : \*\*

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



De gauche à droite :

Par Thomé O.W. (*Flora von Deutschland Österreich und der Schweiz, Tafeln, vol. 3: t. 380, 1885*), via x

Par Christian Fischer, via wikimedia

Par Ludwik Polak, via wikimedia

- Autres infos :

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- Distribution :

C'est une plante tempérée. Il pousse dans les bois ouverts et les berges herbeuses. C'est souvent le long des

ruisseaux. Il convient aux zones de rusticité 2-9<sup>{{(0(+x))}}</sup> (traduction automatique).

Original : It is a temperate plant. It grows in open woodland and grassy banks. It is often along streams. It suits hardiness zones 2-9<sup>{{(0(+x))}}</sup>.

◦ Localisation :

Africa, Asia, Australia, Balkans, Bosnia, Britain, Czech Republic, Estonia, Europe, Falklands, France, Germany, Haiti, Hungary, Lithuania, Mediterranean, North America, Poland, Russia, Siberia, Slovenia, South America, Switzerland, Turkey, USA, West Indies<sup>{{(0(+x))}}</sup> (traduction automatique).

Original : Africa, Asia, Australia, Balkans, Bosnia, Britain, Czech Republic, Estonia, Europe, Falklands, France, Germany, Haiti, Hungary, Lithuania, Mediterranean, North America, Poland, Russia, Siberia, Slovenia, South America, Switzerland, Turkey, USA, West Indies<sup>{{(0(+x))}}</sup>.

• Liens, sources et/ou références :

◦ Tela Botanica : <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-31656> ;

◦ <sup>5</sup>"Plants For a Future" (en anglais) : [5https://www.pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Heracleum+spondylium](https://www.pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Heracleum+spondylium) ;

dont classification :

◦ "The Plant List" (en anglais) : [www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2846164](http://www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2846164) ;

◦ "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=70346> ;

dont livres et bases de données : <sup>0</sup>"Food Plants International" (en anglais), 1Plantes sauvages comestibles (livre pages 184, 185 et 205 à 210, par S.G. Fleischhauer, J. Guthmann et R. Spiegelberger), 27Dictionnaire des plantes comestibles (livre, page 154, par Louis Bubenicek), 241"Cheesemaking Practice" (livre en anglais, pages 157 et 158 [Heracleum spondylium], par Reg Scott, R. Richard Kennet) ;

dont biographie/références de <sup>0</sup>"FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

Blamey, M and Grey-Wilson, C., 2005, Wild flowers of the Mediterranean. A & C Black London. p 162 ; Bodkin, F., 1991, Encyclopedia Botanica. Cornstalk publishing, p 552 ; Bremness, L., 1994, Herbs. Collins Eyewitness Handbooks. Harper Collins. p 176 ; Brown, D., 2002, The Royal Horticultural Society encyclopedia of Herbs and their uses. DK Books. p 232 ; Facciola, S., 1998, Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants. Kampong Publications, 19 ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), Sturtevant's edible plants of the world. p 342 ; Jackes, D. A., Edible Forest Gardens ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, The Cambridge World History of Food. CUP p 1763 ; ?ukasz ?uczaj and Wojciech M Szyma?ski, 2007, Wild vascular plants gathered for consumption in the Polish countryside: a review. J Ethnobiol Ethnomedicine. 3: 17 ; Mabey, R., 1973, Food for Free. A Guide to the edible wild plants of Britain, Collins. p 93 ; Plants For A Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <https://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; Plants of Haiti Smithsonian Institute <https://botany.si.edu> ; 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 ; Sp. pl. 1:249. 1753