

***Lepidium meyenii* Walp., 1843**

(Maca)

Identifiants : 18335/lepmey

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 : Rosidées ;**
- **Clade : Malvidées ;**
- **Ordre : Brassicales ;**
- **Famille : Brassicaceae ;**

• **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- **Règne : Plantae ;**
- **Division : Magnoliophyta ;**
- **Classe : Magnoliopsida ;**
- **Ordre : Capparales ;**
- **Famille : Brassicaceae ;**
- **Genre : Lepidium ;**

• **Synonymes : *Lepidium peruvianum* G.Chacón 1990 ;**

• **Synonymes français : ginseng péruvien, viagra péruvien, maca rouge ;**

• **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : maca, pepper grass, pepper weed, Peruvian-ginseng , maca (es), maca (sv) ;**



• **Note comestibilité : *******

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

Racine (racines/tubercules^{{{0(+)}}}...^{{{27(+)}}} [nourriture/aliment^{{{(dp*)(0(+),27(+))}}} {comme légume^{{{27(+)}}}, salades ; en confitures^{{{0(+)}}}...] et base boissons/brevages^{{{(dp*)(0(+))}}} {substitut de café ; bière^{{{0(+)}}}}}, feuille (feuilles^{{{0(+)}}} [nourriture/aliment^{{{(dp*)(27(+))}}} {comme légume^{{{27(+)}}}, ex. : comme potherbe^{{{(dp*)}}}]) et fruit (graines^{{{27(+)}}} [assaisonnement^{{{(dp*)(27(+))}}} {comme condiment^{{{27(+)}}}}] comestibles^{{{0(+)}}}.

Détails :

Tubercules, feuilles, racines^{{{0(+)}}}.

Plante consommée localement comme légume^{{{27(+)}}}.

Les petits tubercules sont grillés ou transformés en bouillie ; les racines sont utilisées pour les salades, confitures, pain, substitut de café et de la bière^{{{0(+)}}}.

Les petites feuilles sont comestibles^{{{27(+)}}}.

Graines utilisées comme condiment^{{{27(+)}}}.

Les petits tubercules sont rôtis ou transformés en bouillie. Les petites feuilles sont comestibles. Les racines sont utilisées pour les salades, les confitures, le pain, le succédané de café et la bière



néant, inconnus ou indéterminés. néant, inconnus ou indéterminés.

- Note médicinale : ***

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



De gauche à droite :

Par Weddell H.A. (*Chloris andina*, essai d'une flore de la région alpine des Cordillères de l'Amérique du Sud, vol. 2: t. 86, 1857) [Riocrieux], via botanicalillustrations
Par Gust4vo, via wikimedia

- Autres infos : Plante cultivée localement^{{{{27(+x)}}}.

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- Distribution :

Une plante tropicale. Il est cultivé sur de petites parcelles à haute altitude au Pérou. Il peut tolérer des vents forts et des températures froides. Il pousse entre 3 500 et 4 100 m d'altitude. Il est très résistant au gel. Il pousse dans les régions avec des températures inférieures à 0 ° C. C'est probablement une plante à jours courts et ne forme probablement pas les organes de stockage des racines dans les endroits froids de haute latitude^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : A tropical plant. It is cultivated on small plots at high altitudes in Peru. It can tolerate strong winds and cold temperatures. It grows between 3,500 and 4,100 m altitude. It is very frost resistant. It grows in regions with temperatures below 0Â°C. It is probably a short day plant and probably does not form the root storage organs in cold high latitude places^{{{{0(+x)}}}.

- Localisation :

Andes, Argentine, Bolivie, Brésil, Chili, Pérou, Amérique du Sud^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : Andes, Argentina, Bolivia, Brazil, Chile, Peru, South America^{{{{0(+x)}}}.

- Notes :

Il existe environ 150 espèces de *Lepidium*^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : There are about 150 *Lepidium* species^{{{{0(+x)}}}.

- Nombre de graines au gramme : 1000 ;

- Liens, sources et/ou références :

- PASSEPORTSANTÉ.NET : https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=maca_ps ;
- "Mr Ginseng" (en anglais) : <https://mr-ginseng.com/macai/> ;
- Wikipedia :
 - [https://fr.wikipedia.org/wiki/Maca_\(en_français\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Maca_(en_français)) ;
 - https://en.wikipedia.org/wiki/Lepidium_meyenii (source en anglais) ;

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

dont classification :

- "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/tro-4100898 ;
- "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=21767> ;

dont livres et bases de données : ⁰"Food Plants International" (en anglais), 27Dictionnaire des plantes comestibles (livre, page 174, par Louis Bubenicek), 76Le Potager d'un curieux - histoire, culture et usages de 250 plantes comestibles peu connues ou inconnues (livre, pages 333 et 346, par A. Paillieux et D. Bois) ;

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

Etkin, N.L. (Ed.), 1994, *Eating on the Wild Side*, Univ. of Arizona. p 50 (As *Lepidium peruvianum*) ; 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. p18, 165 (As *Lepidium peruvianum*) ; INFOODSUpdatedFGU-list.xls ; Kay, D.E., 1973, *Root Crops, Digest 2*, Tropical Products Institute, London, p 93 (As *Lepidium peruvianum*) ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, *The Cambridge World History of Food*. CUP p 1804 (As *Lepidium peruvianum*) ; Nov. Actum Acad. Caes. Leop.-Carol. Nat. Cur. 19(suppl.1):249. 1843 (As *Lepidium peruvianum*) ; Plants For A Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <https://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> (As *Lepidium peruvianum*) ; Rondan-Sanabria, G. G., et al, 2009, *Physical-chemical and functional properties of maca root starch (Lepidium meyenii Walpers)*. Food Chemistry 114: 492-498 ; Tapia, M. E., *The role of under-utilised plant species with regard to increased food security and improved health of poor people, in mountain regions*. IAP-PNUD/Peru ; Terra, G.J.A., 1973, *Tropical Vegetables*. Communication 54e Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 56 (As *Lepidium peruvianum*) ; 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) (As *Lepidium peruvianum*) ; Vecera, R. et al, 2007, *The Influence of Maca (Lepidium meyenii) on Antioxidant Status, Lipid and Glucose Metabolism in Rat*. Plant foods for Human Nutrition. 62: 59-63