

Amaranthus graecizans L., 1753 (Amaranthe africaine)

Identifiants : 2042/amagra

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 29/04/2024

- 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 : Amaranthus ;
- Nom complet : Amaranthus graecizans subsp. Graecizans L. 1753 ;

- Synonymes : x (=) basionym, Amaranthus albus L. 1759 (synonyme selon DPC), Amaranthus angustifolius Lam. 1783 (synonyme mais nom illégitime selon TPL) ;

- Synonymes français : amarante africaine, amarante blanche (synonyme selon DPC), amarante des bois (Amarante des bois) [Amaranthus graecizans L. subsp. silvestris (Vill.) Brenan 1961], amarante sylvestre (amarante sylvestre) [Amaranthus graecizans L. subsp. silvestris (Vill.) Brenan 1961] ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : Mediterranean amarant, short-tepal pigweed, spreading pigweed, tumbleweed, mat amaranth, dadh (ar), qutayf (ar), sindar (ar), griechischer Amarant (de), amaranto de hojas estrechas (es), grekamarant (sv) ;



- Note comestibilité : **

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

Feuille (jeunes et/ou tendres, dont pousses et tiges ; crues¹ ou cuites^{1,32}), fleur¹ (jeunes inflorescences³² (dont bourgeons) ; cuites¹) et graines (séchées : crues¹ ou cuites (rôties)¹ ; dont germes¹) comestibles.(1μ*)

Détails :

Jeunes et/ou tendres feuilles, pousses et tiges utilisées crues ou cuites (ex. : comme potherbe^{(((dp*)(1,32))}).

Les feuilles et les graines sont consommées cuites. Les graines peuvent être moulues et transformées en pain plat. ATTENTION: Cette plante peut accumuler des nitrates si elle est cultivée avec des engrais inorganiques riches en azote et ceux-ci sont toxiques. La plante causera la diarrhée si elle est consommée en grandes quantités

Partie testée : feuilles - sèches^{(((0(+x))} (traduction automatique)

Original : Leaves - dry^{(((0(+x))}

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro-vitamines A (μg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
6.3	903	0	26.1	0	0	9.8	5.0



(1)la plante contient de l'acide oxalique qui est toxique : selon les proportions consommées et la personne, celui-ci peut endommager les reins si il est ingéré régulièrement pendant plusieurs mois.¹*

Cependant, certains légumes, comme l'épinard ou la blette, en contiennent dans des concentrations équivalentes ou supérieures sans que ceux-ci ne soient considérés comme dangereux ; de plus l'acide en question est soluble dans l'eau (proportionnellement à la température⁸⁰) et peut donc être éliminé en changeant simplement l'eau de cuisson ; enfin, en y ajoutant du lait (ou tout autre produit laitier), une partie de cette acide se lie au calcium le rendant ainsi inoffensif.¹

Il sera tout de même conseillé de ne pas en abuser , plus particulièrement aux personnes souffrants de problèmes rénaux et/ou ayant une tendance aux rhumatismes (polyarthrite rhumatoïde, arthrite, goutte, calculs rénaux ou hyperacidité), pour lesquelles il sera même fortement recommandé de limiter ou d'éviter complètement cette consommation potentiellement néfaste (étant donné qu'elle peut aggraver leur état) ou tout au moins de prendre des précautions particulières dès lors que cette plante est incluse (ou prévue) dans leur régime alimentaire.(1)la plante contient de l'acide oxalique qui est toxique : selon les proportions consommées et la personne, celui-ci peut endommager les reins si il est ingéré régulièrement pendant plusieurs mois.¹*

Cependant, certains légumes, comme l'épinard ou la blette, en contiennent dans des concentrations équivalentes ou supérieures sans que ceux-ci ne soient considérés comme dangereux ; de plus l'acide en question est soluble dans l'eau (proportionnellement à la température⁸⁰) et peut donc être éliminé en changeant simplement l'eau de cuisson ; enfin, en y ajoutant du lait (ou tout autre produit laitier), une partie de cette acide se lie au calcium le rendant ainsi inoffensif.¹

Il sera tout de même conseillé de ne pas en abuser ^(dp), plus particulièrement aux personnes souffrants de problèmes rénaux et/ou ayant une tendance aux rhumatismes (polyarthrite rhumatoïde, arthrite, goutte, calculs rénaux ou hyperacidité), pour lesquelles il sera même fortement recommandé de limiter ou d'éviter complètement cette consommation potentiellement néfaste (étant donné qu'elle peut aggraver leur état) ou tout au moins de prendre des précautions particulières dès lors que cette plante est incluse (ou prévue) dans leur régime alimentaire^{{{(5}}}.*

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



Par Quentin Groom (Travail personnel) [Domaine public], via wikimedia

- **Autres infos :**

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- **Statut :**

C'est un aliment de famine^{{{(0(+x)) (traduction automatique)}}.

Original : It is a famine food^{{{(0(+x))}}.

◦ **Distribution :**

C'est une plante méditerranéenne et tropicale. Herbar de Tasmanie. En Ethiopie, il pousse de 900 à 2380 m d'altitude. Il peut pousser dans des endroits arides^{{{0(+x)}} (traduction automatique)}.

Original : It is a Mediterranean and tropical plant. Tasmania Herbarium. In Ethiopia it grows from 900-2,380 m altitude. It can grow in arid places^{{{0(+x)}}.}

◦ **Localisation :**

Afrique, Albanie, Angola, Australie, Asie, Bénin, Botswana, Burkina Faso, Burundi, Cameroun, Afrique centrale, République centrafricaine, RCA, Tchad, Congo, Côte d'Ivoire, Chypre, Afrique de l'Est, Érythrée, Éthiopie, Europe, Gambie, Ghana, Grèce, Guinée, Guinée, Hawaï, Inde, Italie, Côte d'Ivoire, Kenya, Madagascar, Malawi, Mali, Mauritanie, Méditerranée, Mozambique, Namibie, Niger, Nigéria, Pacifique, Pakistan, Rwanda, Sao Tome et Principe, Sénégal, Somalie, Afrique australe, Espagne, Soudan, Tanzanie, Tasmanie, Turquie, Ouganda, Afrique de l'Ouest, Zambie, Zimbabwe^{{{0(+x)}} (traduction automatique)}.

Original : Africa, Albania, Angola, Australia, Asia, Benin, Botswana, Burkina Faso, Burundi, Cameroon, Central Africa, Central African Republic, CAR, Chad, Congo, Côte d'Ivoire, Cyprus, East Africa, Eritrea, Ethiopia, Europe, Gambia, Ghana, Greece, Guinea, Guinée, Hawaii, India, Italy, Ivory Coast, Kenya, Madagascar, Malawi, Mali, Mauritania, Mediterranean, Mozambique, Namibia, Niger, Nigeria, Pacific, Pakistan, Rwanda, Sao Tome and Principe, Senegal, Somalia, Southern Africa, Spain, Sudan, Tanzania, Tasmania, Turkey, Uganda, West Africa, Zambia, Zimbabwe^{{{0(+x)}}.}

◦ **Notes :**

Il existe environ 60 espèces d'Amaranthus. Plant en Tasmanie est probablement Amaranthus graecizans subsp. silvestris^{{{0(+x)}} (traduction automatique)}.

Original : There are about 60 Amaranthus species. Plant in Tasmania is probably Amaranthus graecizans subsp. silvestris^{{{0(+x)}}.}

- **Arôme et/ou texture : douce, discrète, très peu amère (plante entière?), céréale (graines) ;**

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

- **Tela Botanica :** <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-3960-synthese> ;
- **Prota :** https://database.prota.org/PROTAhtml/Amaranthus%20graecizans_En.htm ;
- **HYPPA :** https://www2.dijon.inra.fr/hyppa/hyppa-f/amagr_fh.htm ;
- **5"Plants For a Future" (en anglais) :** https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Amaranthus_graecizans ;

dont classification :

- **"The Plant List" (en anglais) :** www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2632852 ;
- **"GRIN" (en anglais) :** <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=101536> ;

dont livres et bases de données : ¹Plantes sauvages comestibles (livre pages 100 et 101, par S.G. Fleischhauer, J. Guthmann et R. Spiegelberger), 32Herbier gourmand (livre par Marc Veyrat et François Couplan) ;

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

Acipa, A. et al, 2013, Nutritional Profile of some Selected Food Plants of Otwal and Ngai Counties, Oyam District, Northern Uganda. African Journal of Food, Agriculture, Nutrition and Development. 13(2) ; Addis, G., et al, 2013, Dietary values of wild and semi-wild edible plants in Southern Ethiopia. African Journal of Food, Agriculture, Nutrition and Development. 13(2) ; Addis, G., Asfaw, Z & Woldu, Z., 2013, Ethnobotany of Wild and Semi-wild Edible Plants of Konso Ethnic Community, South Ethiopia. Ethnobotany Research and Applications. 11:121-141 ; Agea, J. G., et al 2011, Wild and Semi-wild Food Plants of Bunyoro-Kitara Kingdom of Uganda: etc. Environmental Research Journal 5(2) 74-86 ; Ambasta S.P. (Ed.), 2000, The Useful Plants of India. CSIR India. p 34 ; Bailem, K., & Kebebew, F., 2006, Ethnobotanical study of wild edible plants in Derashe and Kucha Districts, South Ethiopia. Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine. ; Beckstrom-Sternberg, Stephen M., and James A. Duke. "The Foodplant Database." <http://probe.nalusda.gov:8300/cgi-bin/browse/foodplantdb>. (ACEDB version 4.0 - data version July 1994) ; Biscotti, N. et al, 2018, The traditional food use of wild vegetables in Apulia (Italy) in the light of Italian ethnobotanical literature. Italian Botanist 5:1-24 ; Burkill, H. M., 1985, The useful plants of west tropical Africa, Vol. 1. Kew. ; Costea, M., et al, 2003, The Identity of a Cultivated Amaranthus from Asia and a New Nomenclatural Combination. Economic Botany 57(4): 646-649 (As Amaranthus graecizans subsp. aschersonianus) ; Dalziel, J. M., 1937, The Useful plants of west tropical Africa. Crown Agents for the Colonies London. ; Della, A., et al, 2006, An ethnobotanical survey of wild edible plants of Paphos and Larnaca countryside of Cyprus. J. Ethnobiol. Ethnomed. 2:34 ; Diouf, M., et al, Leafy Vegetables in Senegal. Bioversity website ; Ertug, F, Yenen Bitkiler. Resimli

Türkçe Florası - I- Flora of Turkey - Ethnobotany supplement ; Ethiopia: Famine Food Field Guide. <http://www.africa.upenn.edu/faminefood/category1.htm> ; Etkin, N.L. (Ed.), 1994, *Eating on the Wild Side*, Univ. of Arizona. p 72 ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 8 ; Fowler, D. G., 2007, *Zambian Plants: Their Vernacular Names and Uses*. Kew. p 6 ; Gallagher, D. E., 2010, *Farming beyond the escarpment: Society, Environment, and Mobility in Precolonial Southeastern Burkina Faso*. PhD University of Michigan. ; Global Plants JSTOR ; Godfrey, J. et al, 2013, *Harvesting, preparation and preservation of commonly consumed wild and semi-wild food plants in Bunyoro-Kitara Kingdom, Uganda*. *Int. J. Med. Arom. Plants*. Vol.3 No.2 pp 262-282 ; Goode, P., 1989, *Edible Plants of Uganda*. FAO p 26 ; Goode, P., 1989, *Edible Plants of Uganda*. FAO p 36 ; Goode, P., 1989, *Edible Plants of Uganda*. FAO p 39 ; Grubben, G. J. H. and Denton, O. A. (eds), 2004, *Plant Resources of Tropical Africa 2. Vegetables*. PROTA, Wageningen, Netherlands. p 76 ; Harkonen, M. & Vainio-Mattila, K., 1998, *Some examples of Natural Products in the Eastern Arc Mountains*. *Journal of East African Natural History* 87:265-278 ; Johns, T., Mhoro, E. B. and Sanaya, P., 1996, *Food Plants and Masticants of the Batemi of Ngorongoro District, Tanzania*. *Economic Botany*, Vol. 50, No. 1, pp. 115-121 ; Kidane, B., et al, 2014, *Wild and semi-wild leafy vegetables used by the Maale and Ari ethnic communities in southern Ethiopia*. *Genetic Resour Crop Evol.* Springer. p 8 ; Lazarides, M. & Hince, B., 1993, *Handbook of Economic Plants of Australia*, CSIRO. p 16 ; Lulekal, E., et al, 2011, *Wild edible plants in Ethiopia: a review on their potential to combat food insecurity*. *Afrika Focus* - Vol. 24, No 2. pp 71-121 ; Lyimo, M., et al, 2003, *Identification and nutrient composition of indigenous vegetables of Tanzania*. *Plant Foods for Human Nutrition*. 58: 85-92 ; Marshall, F., *Agriculture and Use of Wild and Weedy Greens by the Piik ap Oom Okiek of Kenya*. *Economic Botany*, Vo. 55, No. 1, pp. 32-47 (var. *sylvestris*) ; Maundu, P.M. & Grubben, G.J.H., 2004. *Amaranthus graecizans* L. [Internet] Record from Protabase. Grubben, G.J.H. & Denton, O.A. (Editors). PROTA (Plant Resources of Tropical Africa / Ressources végétales de l'Afrique tropicale), Wageningen, Netherlands. < <http://database.prota.org/search.htm>>. Accessed 13 October 2009. ; Maundu, P. et al, 1999, *Traditional Food Plants of Kenya*. National Museum of Kenya. p 59 ; Mertz, O., Lykke, A. M., and Reenberg, A., 2001, *Importance and Seasonality of Vegetable Consumption and Marketing in Burkina Faso*. *Economic Botany*, 55(2):276-289 ; Msuya, T. S., et al, 2010, *Availability, Preference and Consumption of Indigenous Foods in the Eastern Arc Mountains, Tanzania*, *Ecology of Food and Nutrition*, 49:3, 208-227 ; Musinguzi, E., et al, 2006, *Utilization of Indigenous Food Plants in Uganda: A Case Study of South-Western Uganda*. *AJFAND* Vol. 6(2) ; Ocho, D. L., et al, 2012, *Assessing the levels of food shortage using the traffic light metaphor by analyzing the gathering and consumption of wild food plants, crop parts and crop residues in Konso, Ethiopia*. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine* 8:30 ; Ojele, S., et al, 2019, *Wild edible plants used by communities in and around selected forest reserves of Teso-Karamoja region, Uganda*. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine* (2019) 15:3 ; Peters, C. R., O'Brien, E. M., and Drummond, R.B., 1992, *Edible Wild plants of Sub-Saharan Africa*. Kew. p 47 ; *Plants for a Future* database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK ; Ramachandran, V. S., & Udhayavani, C., 2013, *Knowledge and uses of wild edible plants by Paniyas and Kurumbas of Western Nilgiris, Tamil Nadu*. *Indian Journal of Natural Products and Resources*. 4(4) December 2013, pp 412-418 ; Rasingam, L., 2012, *Ethnobotanical studies on the wild edible plants of Irula tribes of Pillur Valley, Coimbatore district, Tamil Nadu, India*. *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*. (2012) S1493-S1497 ; Rivera, D. et al, 2006, *Gathered Mediterranean Food Plants - Ethnobotanical Investigations and Historical Development*, in Heinrich M, Mäüller WE, Galli C (eds): *Local Mediterranean Food Plants and Nutraceuticals*. Forum Nutr. Basel, Karger, 2006, vol 59, pp 18-74 ; Royal Botanic Gardens, Kew (1999). *Survey of Economic Plants for Arid and Semi-Arid Lands (SEPASAL)* database. Published on the Internet; <http://www.rbgekew.org.uk/ceb/sepasal/internet> [Accessed 24th March 2011] ; Rubaihayo, E. B., *Conservation and use of traditional vegetables in Uganda*. *Bioversity International*. ; Shumsky, S., et al, 2014, *Institutional factors affecting wild edible plant (WEP) harvest and consumption in semi-arid Kenya*. *Land Use Policy* 38(2014) 48-69 ; Sp. pl. 2:990. 1753 ; Tareen, N. M., et al, 2016, *Ethnomedicinal Utilization of Wild Edible Vegetables in District Harnai of Balochistan Province - Pakistan*. *Pakistan Journal of Botany* 48(3): 1159-1171 ; Tredgold, M.H., 1986, *Food Plants of Zimbabwe*. Mambo Press. p 34 ; Vainio-Mattila, K., 2000, *Wild vegetables used by the Sambia in the Usumbara Mountains, NE Tanzania*. *Ann. Bot. Fennici* 37:57-67 (As *Amaranthus graecizans* subsp. *thellungianus*) ; Vernon, R., 1983, *Field Guide to Important Arable Weeds of Zambia*. Dept of Agriculture, Chilanga, Zambia. p 26