

Rubus idaeus L., 1753 (Framboisier)

Identifiants : 27931/rubida

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 09/05/2024

- Classification phylogénétique :

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Rosidées ;
- Clade : Fabidées ;
- Ordre : Rosales ;
- Famille : Rosaceae ;

- Classification/taxinomie traditionnelle :

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Rosales ;
- Famille : Rosaceae ;
- Genre : Rubus ;

- Synonymes : *Rubus buschii* (Rozanova) Grossh, *Rubus idaeus* var. *vulgatus* Arrh ;

- Synonymes français : ronce du Mont-Ida, framboise {fruit} ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : American red raspberry [subsp. *strigosus*], European red raspberry [subsp. *idaeus*], raspberry, red raspberry, wild red raspberry [subsp. *strigosus*] , fu pen zi (cn transcrit), amerikanische Himbeere [subsp. *strigosus*], Himbeere (de), ezo-ichigo [subsp. *idaeus*] (jp romaji), framboeseira (pt), framboesa (pt,br), chordón (es), frambueso (es), hallon (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/molles : fraîches (crues¹/cuites (dont pousses = drageon)¹) ou séchées (tisanes¹) ; matures : tisanes^{1u}), fruit (framboises (dont graines) : fraîches (crues^{1u}/cuites^{1u}) ou séchées¹) et fleur¹ (décoratives¹) comestibles.

Détails :

Fruits - crus ou cuits. Délicieux lorsqu'il est récolté et consommé sur place, le fruit est également utilisé dans les tartes, les conserves, etc...^{{{(5+)}}}

Les fruits frais, les framboises, se consomment nature, au sucre, en salade de fruits, ou donnent lieu à des transformations en confiture, gelée, sirops, coulis, glace... Ils peuvent se congeler.

Ces fruits contiennent surtout du lévulose et du fructose, et très peu de saccharose^{{{wiki}}}. La framboise se démarque comme un des fruits les moins énergétiques tout étant riche en vitamine C et en potassium, calcium, magnésium et fer.

Racine - cuite. La racine, qui ne doit être ni trop jeune ni trop vieille, nécessite beaucoup d'ébullition^{{{(5+)}}}.

Jeunes ou très jeunes feuilles crues/cuites (ex. : en salades ou comme potherbe) et/ou aromatisantes, ou utilisées en tisanes^{{{(dp*)}(1)}}.

Jeunes pousses - pelées et consommées crues ou cuites comme des asperges. Elles sont récoltées à leur sortie de terre au printemps et alors qu'elles sont encore tendres. Une tisane est fabriquée à partir des feuilles séchées. Un autre rapport indique qu'un type de thé à base de feuilles de framboise et de mûre est un excellent substitut de café^{{{(5*)}}.

Les fruits sont consommés crus. Ils sont également utilisés dans les confitures, les boissons et les sucreries. Les jeunes feuilles peuvent être cuites et consommées comme légume. Les feuilles séchées sont utilisées comme substitut du thé

Partie testée : fruits - crus^{{{(0(+x))}} (traduction automatique)

Original : Fruit - raw^{{{(0(+x))}}

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro-vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
83.2	105	25	0.9	80	25	1.2	0.5



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

- Note médicinale : ***
- Usages médicaux : Antiémétique[13, 165]. Les feuilles et les racines sont anti-inflammatoires, astringentes, décongestionnantes, ophtalmiques, ocytociques et stimulantes [4, 13, 165, 222, 254]. Une tisane à base d'eux est utilisée dans le traitement de la diarrhée, comme tonique de l'utérus pour fortifier les femmes enceintes et comme aide à l'accouchement[4, 222, 257]. Le thé s'est également avéré efficace pour soulager les crampes menstruelles douloureuses [222]. Les principes actifs stimulent et détendent l'utérus[222]. Ils peuvent être utilisés au cours des trois derniers mois de la grossesse et lors de l'accouchement, mais ne doivent pas être utilisés plus tôt[238]. À l'extérieur, les feuilles et les racines sont utilisées en gargarisme pour traiter les amygdalites et les inflammations de la bouche, en cataplasme et en lavage pour traiter les plaies, la conjonctivite, les plaies mineures, les brûlures et les ulcères variqueux [238, 257]. Les feuilles sont récoltées en été et séchées pour une utilisation ultérieure[9]. Le fruit est antiscorbutique et diurétique[7]. Le jus de framboise frais, mélangé avec un peu de miel, fait une excellente boisson réfrigérante à prendre en cas de fièvre[21]. Transformé en sirop, il aurait un effet bénéfique sur le cœur[21]. ;
Antiemetic[13, 165]. The leaves and roots are anti-inflammatory, astringent, decongestant, ophthalmic, oxytocic and stimulant[4, 13, 165, 222, 254]. A tea made from them is used in the treatment of diarrhoea, as a tonic for the uterus to strengthen pregnant women, and as an aid in childbirth[4, 222, 257]. The tea has also been shown as effective in relieving painful menstrual cramps[222]. The active ingredients both stimulate and relax the uterus[222]. They can be used during the last three months of pregnancy and during childbirth, but should not be used earlier[238]. Externally, the leaves and roots are used as a gargle to treat tonsillitis and mouth inflammations, as a poultice and wash to treat sores, conjunctivitis, minor wounds, burns and varicose ulcers[238, 257]. The leaves are harvested in the summer and dried for later use[9]. The fruit is antiscorbutic and diuretic[7]. Fresh raspberry juice, mixed with a little honey, makes an excellent refrigerant beverage to be taken in the heat of a fever[21]. Made into a syrup, it is said to have a beneficial effect on the heart[21].
- Usages médicaux : Utilisations paysagères : Contrôle de l'érosion, fondation, couverture végétale, masse, rocaïlle, bord de mer. ts de ce genre sont particulièrement sensibles aux champignons du miel [200]. Caractéristiques spéciales : n'est pas originaire d'Amérique du Nord, attire les papillons, les fleurs ou les fleurs discrètes. Un colorant violet à bleu terne est obtenu à partir du fruit[168]. Une fibre obtenue à partir des tiges est utilisée dans la fabrication du papier[189]. Les tiges sont récoltées en été après la consommation du fruit, les feuilles sont enlevées et les tiges sont cuites à la vapeur jusqu'à ce que les fibres puissent être dénudées. Les fibres sont cuites pendant 2 heures avec de la lessive puis battues à la main avec des maillets ou broyées pendant 3 heures. Le papier est de couleur marron clair[189]. Un masque facial décongestionnant à base de fruit est utilisé de manière cosmétique pour apaiser la peau rougie[7].

C'est une plante mellifère, très visitée par les abeilles. ;

Landscape Uses:Erosion control, Foundation, Ground cover, Massing, Rock garden, Seashore. ts in this genus are notably susceptible to honey fungus[200]. Special Features: Not North American native, Attracts butterflies, Inconspicuous flowers or blooms. A purple to dull blue dye is obtained from the fruit[168]. A fibre obtained from the stems is used in making paper[189]. The stems are harvested in the summer after the fruit has been eaten, the leaves are removed and the stems are steamed until the fibres can be stripped. The fibres are cooked for 2 hours with lye and then hand beaten with mallets or ball milled for 3 hours. The paper is light brown in colour[189]. A decongestant face-mask made from the fruit is used cosmetically to soothe reddened skin[7].

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



De gauche à droite :

Par Belgique horticole, journal des jardins et des vergers (1851-1885) Belgique Hort., via plantillustrations

Par Revue horticole, sér. 4 (1852-1974) Rev. Hort. (Paris), ser. 4, via plantillustrations

Par Revue horticole, sér. 4 (1852-1974) Rev. Hort. (Paris), ser. 4, via plantillustrations

Par Juhanson, via wikimedia

- **Autres infos :**

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- **Statut :**

Environ 300 000 tonnes sont produites chaque année^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : About 300,000 tons are produced each year^{{{{0(+x)}}}}.

- **Distribution :**

C'est une plante de climat tempéré froid. Il a besoin d'un sol profond et bien drainé. Le sol doit être riche en humus. Il a besoin d'un abri du vent et peut pousser à mi-ombre. Un été doux et un hiver frais à froid sont les meilleurs. Il lui faut environ 600 heures de froid en dessous de 7 ° C chaque année. Il poussera dans les hautes montagnes de Java. Elle atteindra 70 ° N en Scandinavie. Il convient aux zones de rusticité 3-9^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : It is a cold temperate climate plant. It needs deep well drained soil. The soil should be rich in humus. It needs shelter from wind and can grow in part shade. A mild summer and cool to cold winter is best. It needs about 600 hours of cold below 7°C each year. It will grow in high mountains in Java. It will grow as far as 70°N in Scandinavia. It suits hardiness zones 3-9^{{{{0(+x)}}}}.

- **Localisation :**

Afrique, Alaska, Albanie, Argentine, Asie, Australie, Arménie, Autriche, Azerbaïdjan, Balkans, Biélorussie, Belgique, Bosnie-Herzégovine, Brésil, Grande-Bretagne, Bulgarie, Canada, Caucase, Asie centrale, Chine, Croatie, République tchèque, Danemark, République dominicaine, Afrique de l'Est, Estonie, Europe, Malouines, Finlande, France, Géorgie, Allemagne, Grèce, Haïti, Hongrie, Inde, Indonésie, Irlande, Italie, Japon, Kazakhstan, Kosovo, Kirghizistan, Lettonie, Lituanie, Macédoine, Madagascar, Mexique, Moldavie, Maroc, Pays-Bas, Afrique du Nord, Amérique du Nord, Norvège, Pologne, Roumanie, Russie, Scandinavie, Asie du Sud-Est, Serbie, Sibérie, Slovaquie, Slovénie, Afrique du Sud, Afrique australe, Amérique du Sud, Espagne, Suède, Suisse, Tasmanie, Turquie, Ukraine, USA, Ouzbékistan, Vietnam, Antilles, Yougoslavie^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : Africa, Alaska, Albania, Argentina, Asia, Australia, Armenia, Austria, Azerbaijan, Balkans, Belarus, Belgium, Bosnia and Herzegovina, Brazil, Britain, Bulgaria, Canada, Caucasus, Central Asia, China, Croatia, Czech Republic, Denmark, Dominican Republic, East Africa, Estonia, Europe, Falklands, Finland, France, Georgia,

Germany, Greece, Haiti, Hungary, India, Indonesia, Ireland, Italy, Japan, Kazakhstan, Kosovo, Kyrgyzstan, Latvia, Lithuania, Macedonia, Madagascar, Mexico, Moldova, Morocco, Netherlands, North Africa, North America, Norway, Poland, Romania, Russia, Scandinavia, SE Asia, Serbia, Siberia, Slovakia, Slovenia, South Africa, Southern Africa, South America, Spain, Sweden, Switzerland, Tasmania, Turkey, Ukraine, USA, Uzbekistan, Vietnam, West Indies, Yugoslavia^{{{{0(+x)}}}.

◦ Notes :

Il existe environ 250 espèces de *Rubus*^{{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : There are about 250 *Rubus* species^{{{{0(+x)}}}.

• Liens, sources et/ou références :

◦ Wikipedia :

- <https://fr.wikipedia.org/wiki/Framboisier> (en français) ;

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

dont classification :

◦ "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/rjp-310 ;

dont livres et bases de données : ¹Plantes sauvages comestibles (livre pages 163 et 164, par S.G. Fleischhauer, J. Guthmann et R. Spiegelberger) ;

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

Abbet, C., et al, 2014, Ethnobotanical survey on wild alpine food plants in Lower and Central Valais (Switzerland). *Journal of Ethnopharmacology* 151 (2014) 624-634 ; Ambasta S.P. (Ed.), 2000, *The Useful Plants of India*. CSIR India. p 533 ; Bianchini, F., Corbetta, F., and Pistoia, M., 1975, *Fruits of the Earth*. Cassell. p 154 ; Bodkin, F., 1991, *Encyclopedia Botanica*. Cornstalk publishing, p 892 ; Bremness, L., 1994, *Herbs*. Collins Eyewitness Handbooks. Harper Collins. p 123 ; Bussman, R. W. et al, 2017, Ethnobotany of Samtskhe-Javakheti, Sakartvelo (Republic of Georgia), Caucasus. *Indian Journal of Traditional Knowledge* Vol. 16(1) pp 7-24 ; Cerne, M., 1992, *Wild Plants from Slovenia used as Vegetables*. *Acta Horticulturae* 318 ; Christanell, A., et al, 2010, *The Cultural Significance of Wild Gathered Plant Species in Kartitsch (Eastern Tyrol, Austria) and the Influence of Socioeconomic Changes on Local Gathering Practices*. Chapter 3 in *Ethnobotany in the New Europe*. Berghahn Books. ; Cruz, I. M., et al, 2015, *Edible fruits and seeds in the State of Mexico*. *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas*. Vol. 6. Num. 2 pp 331-346 ; Cundall, P., (ed.), 2004, *Gardening Australia: flora: the gardener's bible*. ABC Books. p 1284 ; Denes, A., et al, 2012, *Wild plants used for food by Hungarian ethnic groups living in the Carpathian Basin*. *Acta Societatis Botanicorum Poloniae* 81 (4): 381-396 ; Dzhangaliev, A. D., et al, 2003, *The Wild Fruit and Nut Plants of Kazakhstan*, *Horticultural Reviews*, Vol. 29. pp 305-371 ; Ertug, F., Yenen Bitkiler. *Resimli Târkkiye Florası* -I- Flora of Turkey - Ethnobotany supplement ; Esperanca, M. J., 1988, *Surviving in the wild. A glance at the wild plants and their uses*. Vol. 2. p 342 ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 209 ; *Flora of China* @ efloras.org Volume 9 ; Flowerdew, B., 2000, *Complete Fruit Book*. Kyle Cathie Ltd., London. p 78 ; Glowinski, L., 1999, *The Complete Book of Fruit Growing in Australia*. Lothian. p 140 ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), *Sturtevant's edible plants of the world*. p 577 ; Heller, C. A., 1962, *Wild Edible and Poisonous Plants of Alaska*. Univ. of Alaska Extension Service. p 44 ; Hibbert, M., 2002, *The Aussie Plant Finder 2002*, *Florilegium*. p 282 ; Hu, Shiu-ying, 2005, *Food Plants of China*. The Chinese University Press. p 457 ; INFOODS:FAO/INFOODS Databases ; Irving, M., 2009, *The Forager Handbook, A Guide to the Edible Plants of Britain*. Ebury Press p 282 ; Jackes, D. A., 2007, *Edible Forest Gardens* ; Jardin, C., 1970, *List of Foods Used In Africa*, *FAO Nutrition Information Document Series No 2*. p 159 ; Jennings, D.L., 1979, *Raspberries and blackberries*, in Simmonds, N.W., (ed), *Crop Plant Evolution*. Longmans. London. p 251 ; Johansson, A., Laakso, P. and Kallio, H., 1997, *Characterization of seed oils of wild, edible Finnish berries*. *Food Chemistry* 204:300-307 ; Jones, A., 2010, *Plants that we eat*. University of Alaska Press. p 132 ; John, L., & Stevenson, V., 1979, *The Complete Book of Fruit*. Angus & Robertson p 247 ; Kalle, R. & Soukand, R., 2012, *Historical ethnobotanical review of wild edible plants of Estonia (1770s-1960s)* *Acta Societatis Botanicorum Poloniae* 81(4):271-281 ; Kermath, B. M., et al, 2014, *Food Plants in the Americas: A survey of the domesticated, cultivated and wild plants used for Human food in North, Central and South America and the Caribbean*. On line draft. p 762 ; Khojimatov, O. K. et al, 2015, *Some wild growing plants in traditional foods of Uzbekistan*. *Journal of Ethnic Foods*. 2 (2015) 25-28 ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, *The Cambridge World History of Food*. CUP p 1843 ; Kremer, B.P., 1995, *Shrubs in the Wild and in Gardens*. Barrons. p 182 ; Ladio, A., Lozada, M. & M. Weigandt, 2007, *Comparison of traditional wild plant knowledge between aboriginal communities inhabiting arid and forest environments in Patagonia, Argentina*. *Journal of Arid Environments* 69 (2007) 695-715 ; Lazarides, M. & Hince, B., 1993, *Handbook of Economic Plants of Australia*, CSIRO. p 207 ; Lorenzi, H., Bacher, L., Lacerda, M. & Sartori, S., 2006, *Brazilian Fruits & Cultivated Exotics*. Sao Paulo, Instituto Plantarum de Estudos da Flora Ltda. p 519 ; Åukasz Åuczaj and Wojciech M Szymański, 2007, *Wild vascular plants gathered for consumption in the Polish countryside: a review*. *J Ethnobiol Ethnomedicine*. 3: 17 ; Luczaj, L. et al, 2012, *Wild food plant use in 21st century Europe: the disappearance of old traditions and the search for new cuisines involving wild edibles*. *Acta Soc Bot Pol* 81(4):359-370 ; Luczaj, L., et al, 2015, *Wild food plants and fungi used*

by Ukrainians in the western part of the Maramureş region in Romania. *Acta Soc Bot Pol* 84(3):339-346 ; Mabey, R., 1973, *Food for Free. A Guide to the edible wild plants of Britain*, Collins. p 161 ; MacKinnon, A., et al, 2009, *Edible & Medicinal Plants of Canada*. Lone Pine. p 94 ; Macmillan, H.F. (Revised Barlow, H.S., et al) 1991, *Tropical Planting and Gardening*. Sixth edition. Malayan Nature Society. Kuala Lumpur. p 319 ; Maghradze, D. et al, 2012, *Minor and Underutilized Fruits in Georgia and Their Wild Relatives*. In *Acta Horticulturae* Number 948 p 41-47 ; Mansfield's *Encyclopedia of Agricultural and Horticultural Crops* p 424 ; Michael, P., 2007, *Edible Wild Plants and Herbs*. Grub Street. London. p 178 ; Moerman, D. F., 2010, *Native American Ethnobotany*. Timber Press. p 488 ; Pieroni, A., 1999, *Gathered wild food plants in the Upper Valley of the Serchio River (Garfagnana), Central Italy*. *Economic Botany* 53(3) pp 327-341 ; Pieroni, A., et al, 2012, "We are Italians!": The Hybrid Ethnobotany of a Venetian Diaspora in Eastern Romania. *Human Ecology* 40:435-451 ; Pieroni, A. & Soukand, R., 2018, *Forest as Stronghold of Local Ecological Practice: Currently Used Wild Food Plants in Polesia, Northern Ukraine*. *Economic Botany*, XX(X) pp. 1-21 ; *Plants for a Future* database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <http://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; *Plants of Haiti* Smithsonian Institute [http://botany.si.edu/antilles/West Indies](http://botany.si.edu/antilles/West%20Indies) ; Postman, J. D., et al, 2012, *Recent NPGS Coordinated Expeditions in the Trans-Caucasus Region to Collect Wild Relatives of Temperate Fruit and Nut Crops*. In *Acta Horticulturae* Number 948 p 191-198 ; Purgar, D. D., et al, 2008, *Wild Edible Species of Rubus at Nature Park Mednedvica (NW Croatia)*. *Bulletin UASVM, Agriculture* 65(1)/2008 ; 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 ; Redzic, S., 2010, *Use of Wild and Semi-Wild Edible Plants in Nutrition and Survival of People in 1430 Days of Siege of Sarajevo during the War in Bosnia and Herzegovina (1992-1995)*. *Coll. Antropol* 34 (2010) 2:551-570 ; Rigat, M et al, 2009, *Ethnobotany of Food Plants in the High River Ter Valley (Pyrenees, Catalonia, Iberian Peninsula): Non-Crop Food Vascular Plants and Crop Food Plants with medicinal Properties*. *Ecology of Food and Nutrition*, 48:303-327 ; Schunko, C., et al, 2010, *Organic farmers use of wild food plants and fungi in a hilly area in Styria (Austria)*. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine* 6:17 ; Schunko, C., et al, 2012, *Intracultural variation of knowledge about wild plant uses in the Biosphere Reserve Grosses Walsertal (Austria)*. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 8:23 ; Sfikas, G., 1984, *Trees and shrubs of Greece*. Efstathiadis Group. Athens. p 80 ; Simkova, K. et al, 2014, *Ethnobotanical review of wild edible plants used in the Czech Republic*. *Journal of Applied Botany and Food Quality* 88, 49-67 ; Sp. pl. 1:492. 1753 ; Stubbs, R. D., 1966, *An investigation of the Edible and Medicinal Plants used by the Flathead Indians*. MA thesis University of Montana. p 67 ; Svanberg, I., 2012, *The use of wild plants as food in pre-industrial Sweden*. *Acta Societatis Botanicorum Poloniae* 81(4): 317-327 ; Tardio, J., et al, *Ethnobotanical review of wild edible plants in Spain*. *Botanical J. Linnean Soc.* 152 (2006), 27-71 ; Turner, N., 1995, *Food Plants of Coastal First Peoples*. Royal BC Museum Handbook p 122 ; Turner, N., 1997, *Food Plants of Interior First Peoples*. Royal BC Museum Handbook p 153 ; Upson, R., & Lewis R., 2014, *Updated Vascular Plant Checklist and Atlas for the Falkland Islands*. Falklands Conservation and Kew. ; 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) ; van Wyk, B., 2005, *Food Plants of the World. An illustrated guide*. Timber press. p 329 ; Vlkova, M., et al, 2015, *Edible Plants Sold on Marginal Rural Markets in Fergana Valley, Southern Kyrgyzstan*. *Bulgarian Journal of Agricultural Science*, 21 (No 2) 2015, 243-250