

# Rumex alpestris Jacq., 1762 (Oseille alpestre)

Identifiants : 28189/rumale

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 05/05/2024

- **Classification phylogénétique :**

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Ordre : Caryophyllales ;
- Famille : Polygonaceae ;

- **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Polygonales ;
- Famille : Polygonaceae ;
- Genre : Rumex ;

- **Synonymes :** *Rumex arifolius* All. 1773 (synonyme selon GRIN), *Rumex arifolius* All. 1785 (synonyme mais nom illégitime, selon TPL), *Rumex montanus* Desf. 1815 ;
- **Synonymes français :** rumex à feuilles de gouet, oseille vierge, oseille pourpre [cv. 'Ruber'], oseille à feuilles rondes et pourpres [cv. 'Ruber'], oseille rouge [cv. 'Ruber'], oseille vierge feuille rouge [cv. 'Ruber'], oseille vierge rouge [cv. 'Ruber'], oseille vierge pourpre [cv. 'Ruber'] ;
- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) :** maiden sorrel , Tersho ;



- **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 pointes des tiges) ; fraîches ou séchées)<sup>1</sup> et fruit (dont graines (germes)<sup>1</sup> ; aromatisants<sup>1</sup>) comestibles.(1\*)

Détails :

feuilles cuites comme potherbe<sup>(((dp\*))</sup>.

Les jeunes feuilles se mangent crues dans les salades. Ils sont également cuits comme potiron ou ajoutés aux soupes et omelettes



(1\*)ATTENTION : 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.<sup>1</sup>

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.<sup>(1\*)</sup> ATTENTION : 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.<sup>1</sup>

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 température<sup>80</sup>) 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.<sup>1</sup>

Il sera tout de même conseillé de ne pas en abuser<sup>(dp<sup>3</sup>)</sup>, 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<sup>{{5}}</sup>.

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



Par Thomé, O.W., Flora von Deutschland Österreich und der Schweiz (1886-1889) Fl. Deutschl., via plantillustrations

- Autres infos :

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- Distribution :

C'est une plante tempérée<sup>{{0(+x) (traduction automatique)}</sup>.

Original : It is a temperate plant<sup>{{0(+x)}</sup>.

- Localisation :

Arménie, Asie, Caucase, Europe, France, Inde, Amérique du Nord, Norvège, Scandinavie, USA<sup>{{0(+x) (traduction automatique)}</sup>.

Original : Armenia, Asia, Caucasus, Europe, France, India, North America, Norway, Scandinavia, USA<sup>{{0(+x)}</sup>.

- Liens, sources et/ou références :

- <sup>5</sup>"Plants For a Future" (en anglais) : [https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rumex\\_alpestris](https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rumex_alpestris) ;

dont classification :

- "The Plant List" (en anglais) : [www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2424128](http://www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2424128) ;
- "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=404819> ;

dont livres et bases de données : <sup>1</sup>Plantes sauvages comestibles (livre pages 116 et 117, par S.G. Fleischhauer, J. Guthmann et R. Spiegelberger), 76Le Potager d'un curieux - histoire, culture et usages de 250 plantes comestibles peu connues ou inconnues (livre, page 446, par A. Paillieux et D. Bois) ;

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

Auctarium synopsis. meth. stirp. horti reg. Taurine 42. 1773 (Melanges Philos. Math. Soc. Roy. Turin 5:94. 1774) (As *Rumex arifolius*) ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 186 (As *Rumex arifolius*) ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), *Sturtevant's edible plants of the world*. p 584 (As *Rumex montanus*) ; Hovsepian, R., et al, 2016, *Food as a marker for economy and part of identity: traditional vegetal food of Yezidis and Kurds in Armenia*. *Journal of Ethnic Foods*. 3:32-41