

Arctium minus (Hill) Bernh., 1800 (Petite bardane)

Identifiants : 2958/arcmin

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 06/05/2024

- Classification phylogénétique :

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Astéridées ;
- Clade : Campanulidées ;
- Ordre : Asterales ;
- Famille : Asteraceae ;

- Classification/taxinomie traditionnelle :

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Asterales ;
- Famille : Asteraceae ;
- Tribu : Cardueae ;
- Genre : Arctium ;

- Synonymes : x (=) basionym, Lappa minor Hill 1762 ;

- Synonymes français : bardane à petites têtes, bardane à petits capitules ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : common burdock, cuckoo-button, lesser burdock, burdock, Beggar's buttons , kleine Klette (de), bardana meno (es), lampazo menor (es), liten kardborre (sv) ;



- Note comestibilité : ***

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

Racine - crue ou cuite. Les meilleures racines sont obtenues à partir de jeunes plantes. Habituellement pelées et tranchées. La racine torréfiée est un succédané du café. Jeunes feuilles et tiges de feuilles - crues ou cuites. Utilisé comme potasse. Mucilagineux. Il est préférable de retirer l'écorce de la tige. Jeune tige fleurie - pelée et consommée crue ou cuite comme une asperge. Germes de graines. Aucun autre détail^{{{5(+)}}}. Feuille (feuilles cuites^{{{27(+x)}}} [nourriture/aliment^{{{(dp*)}}} : légume^{27(+x)} {ex. : comme potherbe^{{{(dp*)}}}}}] comestibles.

Détails :

Plante consommée localement^{{{27(+x)}}}. La plante a également été utilisée comme agent de coagulation / caillage (caille-lait) pour la préparation de fromage^{{{(-241(dp*))}}}.

Les jeunes feuilles et les tiges des feuilles sont consommées comme des plantes potagères. Les feuilles sont utilisées pour le sarma en Turquie. Ils sont enroulés autour d'une garniture de riz ou de viande hachée. La jeune tige de fleur est pelée et mangée en salade ou cuite comme des asperges. Les racines sont pelées et tranchées et mangées avec des graines de sésame et de la sauce soja. Les racines torréfiées et moulues sont utilisées comme succédané du café

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

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

Taux d'humidité Énergie (kj) Énergie (kcal) Protéines (g) Pro- Vitamines C (mg) Fer (mg) Zinc (mg)



Bien qu'aucun rapport de toxicité n'ait été observé pour cette plante, une certaine prudence est recommandée en raison du rapport suivant pour *A. lappa* étroitement apparenté : des précautions doivent être prises lors de la récolte de la graine en toute quantité, car les poils minuscules des graines peuvent être inhalés et ils sont toxiques. Bien qu'aucun rapport de toxicité n'ait été observé pour cette plante, une certaine prudence est recommandée en raison du rapport suivant pour *A. lappa* étroitement apparenté^{(((5(K))}) : des précautions doivent être prises lors de la récolte de la graine en toute quantité, car les poils minuscules des graines peuvent être inhalés et ils sont toxiques⁽⁽⁽⁵⁽⁺⁾⁾).

• Note médicinale : *****

- Usages médicinaux : La bardane est l'une des herbes les plus détoxifiantes de la phytothérapie chinoise et occidentale [254]. *Arctium lappa* est la principale espèce utilisée, bien que cette espèce ait des propriétés similaires [254]. La racine séchée de plantes âgées d'un an est l'herbe officielle, mais les feuilles et les fruits peuvent également être utilisés [4]. Il est utilisé pour traiter les affections causées par une « surcharge » de toxines, telles que la gorge et d'autres infections, les furoncles, les éruptions cutanées et d'autres problèmes de peau [254]. On pense que la racine est particulièrement efficace pour aider à éliminer les métaux lourds du corps [254]. La plante est antibactérienne, antifongique et carminative [9, 21, 147, 165, 176]. Il a des propriétés apaisantes et mucilagineuses et est considéré comme l'un des remèdes les plus sûrs pour de nombreux types de maladies de la peau, brûlures, ecchymoses, etc. [4, 244]. Il est utilisé dans le traitement de l'herpès, de l'eczéma, de l'acné, de l'impétigo, de la teigne, des furoncles, morsures, etc. [244]. La plante peut être prise en interne sous forme d'infusion ou utilisée en externe comme lavage [244]. À utiliser avec prudence [165]. Les racines âgées d'un an sont altératives, apéritives, purificatrices de sang, cholagogue, dépuratives, diaphorétiques, diurétiques et gastriques [218, 222]. La graine est altérative, antibactérienne, antifongique, antiphlogistique, dépurative, diaphorétique, diurétique et hypoglycémique [176, 218]. Il est utilisé dans le traitement des rhumes avec maux de gorge et toux, rougeole, pharyngite, amygdalite aiguë et abcès [176]. La graine écrasée est cataplasmée sur des ecchymoses [222]. La graine est récoltée en été et séchée pour une utilisation ultérieure [254]. La graine contient de l'arctiine, ce qui excite le système nerveux central produisant des convulsions, une augmentation de la respiration et plus tard une paralysie. Il abaisse également la pression artérielle en dilatant les vaisseaux sanguins [176]. ;
Burdock is one of the foremost detoxifying herbs in both Chinese and Western herbal medicine[254]. Arctium lappa is the main species used, though this species has similar properties[254]. The dried root of one year old plants is the official herb, but the leaves and fruits can also be used[4]. It is used to treat conditions caused by an 'overload' of toxins, such as throat and other infections, boils, rashes and other skin problems[254]. The root is thought to be particularly good at helping to eliminate heavy metals from the body[254]. The plant is antibacterial, antifungal and carminative[9, 21, 147, 165, 176]. It has soothing, mucilaginous properties and is said to be one of the most certain cures for many types of skin diseases, burns, bruises etc[4, 244]. It is used in the treatment of herpes, eczema, acne, impetigo, ringworm, boils, bites etc[244]. The plant can be taken internally as an infusion, or used externally as a wash[244]. Use with caution[165]. One-year old roots are alterative, aperient, blood purifier, cholagogue, depurative, diaphoretic, diuretic and stomachic[218, 222]. The seed is alterative, antibacterial, antifungal, antiphlogistic, depurative, diaphoretic, diuretic and hypoglycaemic[176, 218]. It is used in the treatment of colds with sore throat and cough, measles, pharyngitis, acute tonsillitis and abscesses[176]. The crushed seed is poulticed onto bruises[222]. The seed is harvested in the summer and dried for later use[254]. The seed contains arctiin, this excites the central nervous system producing convulsions an increase in respiration and later paralysis. It also lowers the blood pressure by dilating the blood vessels[176]. The leaves are poulticed onto burns, ulcers and sores[222].
- Usages médicinaux : Une fibre est obtenue à partir de l'écorce interne et est utilisée pour fabriquer du papier. Il mesure environ 0,9 mm de long [189]. Les tiges sont récoltées à la fin de l'été, les feuilles sont enlevées et les tiges cuites à la vapeur afin de dépouiller la fibre. Les fibres sont ensuite cuites pendant deux heures dans du carbonate de sodium avant d'être placées dans un broyeur à boulets pendant 2 heures [189]. Le papier obtenu est de couleur beige clair / brun [189]. ;
A fibre is obtained from the inner bark and is used to make paper. It is about 0.9mm long[189]. The stems are harvested in late summer, the leaves are removed and the stems steamed in order to strip off the fibre. The fibres are then cooked for two hours in soda ash before being put in a ball mill for 2 hours[189]. The resulting paper is a light tan/ brown colour[189].
- Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):



De gauche à droite :

Par Krause E.H.L., Sturm J., Lutz K.G. (Flora von Deutschland in Abbildungen nach der Natur, Zweite auflage, vol. 14: t. 16, fig. 1 ; 1906), via plantgenera
 Par Otto Wilhelm Thome, via wikimedia
 Par Alberto Salguero, via wikimedia

- Petite histoire-géo :
- Autres infos :

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

◦ Distribution :

C'est une plante de climat tempéré ou méditerranéen. Il pousse dans les zones de déchets. En Argentine, les plantes poussent du niveau de la mer à 1000 m au-dessus du niveau de la mer. Herbar de Tasmanie^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : It is a temperate or Mediterranean climate plant. It grows in waste areas. In Argentina plants grow from sea level to 1,000 m above sea level. Tasmania Herbarium^{{{{0(+x)}}}}.

◦ Localisation :

Albanie, Argentine, Asie, Australie, Brésil, Grande-Bretagne, Canada, Chili, Europe, Irlande, Italie, Nouvelle-Zélande, Méditerranée, Amérique du Nord, Amérique du Sud, Espagne, Tasmanie, Turquie, Uruguay, USA^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : Albania, Argentina, Asia, Australia, Brazil, Britain, Canada, Chile, Europe, Ireland, Italy, New Zealand, Mediterranean, North America, South America, Spain, Tasmania, Turkey, Uruguay, USA^{{{{0(+x)}}}}.

◦ Notes :

Il existe 10 espèces d'Arctium^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : There are 10 Arctium species^{{{{0(+x)}}}}.

- Liens, sources et/ou références :

- Tela Botanica : <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-6091> ;
- ⁵"Plants For a Future" (en anglais) : https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Arctium_minus ;

dont classification :

- "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/gcc-3683 ;
- "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=313517> ;

dont livres et bases de données : ²⁷Dictionnaire des plantes comestibles (livre, page 32, par Louis Bubenicek), 241 "Cheesemaking Practice" (livre en anglais, pages 157 et 158, par Reg Scott, R. Richard Kennet) ;

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

Bircher, A. G. & Bircher, W. H., 2000, Encyclopedia of Fruit Trees and Edible Flowering Plants in Egypt and the Subtropics. AUC Press. p 38 ; Bodkin, F., 1991, Encyclopedia Botanica. Cornstalk publishing, p 96 ; Curtis, W.M.,

1963, *The Students Flora of Tasmania Vol 2* p 375 ; Dogan, Y., et al, 2015, *Of the importance of a leaf: the ethnobotany of sarma in Turkey and the Balkans. Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 11:56 ; Duke, J.A., 1992, *Handbook of Edible Weeds*. CRC Press. p 36 ; Elias, T.S. & Dykeman P.A., 1990, *Edible Wild Plants. A North American Field guide*. Sterling, New York p 112 ; Ertug, F, Yenen Bitkiler. *Resimli Türkiye Floras  -I- Flora of Turkey - Ethnobotany supplement* ; Esperanca, M. J., 1988. *Surviving in the wild. A glance at the wild plants and their uses*. Vol. 1. p 245 ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 33 ; http://www.stoller-eser.com/Flora/ethnobotany_table.htm ; Irving, M., 2009, *The Forager Handbook, A Guide to the Edible Plants of Britain*. Ebury Press p 140 ; Lamp, C & Collet F., 1989, *Field Guide to Weeds in Australia*. Inkata Press. p 25 ; Lazarides, M. & Hince, B., 1993, *Handbook of Economic Plants of Australia*, CSIRO. p 23 ; Mabey, R., 1973, *Food for Free. A Guide to the edible wild plants of Britain*, Collins. p 113 ; MacKinnon, A., et al, 2009, *Edible & Medicinal Plants of Canada*. Lone Pine. p 367 ; Malezas Comestibles del Cono Sur, INTA, 2009, Buenos Aires ; Michael, P., 2007, *Edible Wild Plants and Herbs*. Grub Street. London. p 45 ; Mukemre, M., et al, 2016, *Survey of wild food plants for human consumption in villages of Catak, (Van-Turkey), Indian Journal of Traditional Knowledge*. Vol. 15(2) pp. 183-191 (As *Arctium minus* subsp. *pubens*) ; *Plants for a Future database*, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <http://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; Rivera, D. et al, 2006, *Gathered Mediterranean Food Plants - Ethnobotanical Investigations and Historical Development*, in Heinrich M, M ller WE, Galli C (eds): *Local Mediterranean Food Plants and Nutraceuticals*. Forum Nutr. Basel, Karger, 2006, vol 59, pp 18  74 ; Syst. Verz. 154. 1800 ; Tardio, J., et al, *Ethnobotanical review of wild edible plants in Spain. Botanical J. Linnean Soc.* 152 (2006), 27-71 ; *Tasmanian Herbarium Vascular Plants list* p 3