

Spinacia oleracea L., 1753 (Épinard)

Identifiants : 37632/spiole

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 : Chenopodiaceae ;
 - Genre : Spinacia ;
- **Synonymes :** *Spinacia glabra* Mill. *Spinacia inermis* Moench, *Spinacia spinosa* Moench ;
- **Synonymes français :** épinette, herbe de Perse, balai de l'estomac, épinard sans cornet, épinard à graine ronde, espinoche, gros épinard ;
- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) :** spinach , bo cai (cn transcrit), Spinat (de), pinni (in), spinacio (it), horensō (jp romaji), sigeumchi (ko transcrit), espinafre (pt), espinaca (es), spenat (sv) ;
- **Rusticité (résistance face au froid/gel) :** -10°C (-5/-6°C selon d'autres sources) ;



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

Les feuilles sont généralement consommées bouillies ; elles sont également utilisées dans les potées, les tourtes, les salades..., tout comme les graines germées.

Détails :

Partie(s) comestible(s)^{(((0(+x)))} : feuilles, graines germées, légume^{(((0(+x)))μ}.

Utilisation(s)/usage(s)^{μ(((0(+x)))} culinaires :

-les feuilles sont cuites dans une petite quantité d'eau^{{{(0+x)}}} pour réaliser le célèbre accompagnement du même nom : les épinards ; feuilles également cuites comme potherbe en général^{{{(dp*)}}} ; elles sont également utilisées dans les soupes et les salades ; les jeunes feuilles sont consommées crues et les plus vieilles feuilles sont cuites ;

-les graines germées peuvent être utilisés dans les salades^{{{(0+x)}}}.(1*)

Les feuilles sont cuites dans une petite quantité d'eau. Ils sont également utilisés dans les soupes et les salades. Les jeunes feuilles sont consommées crues et les vieilles feuilles sont cuites. Les feuilles sont utilisées pour le sarma en Turquie. Ils sont enroulés autour d'une garniture de riz ou de viande hachée. Les graines germées peuvent être utilisées dans les salades. ATTENTION: les épinards peuvent contenir des oxalates qui affectent l'absorption du calcium

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

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

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro- vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
91.6	61	15	2.9	32	52	2.71	0.5



Attention : les feuilles de la plupart des variétés d'épinards sont riches en acide oxalique ; bien que non toxique, cette substance emprisonne certains minéraux présents dans un repas, notamment le calcium, les rendant indisponibles pour l'organisme ; par conséquent, des carences en minéraux peuvent résulter d'une consommation excessive de feuilles contenant de l'acide oxalique ; cependant, la teneur en minéraux des feuilles d'épinards est assez élevée, de sorte que les inconvénients sont largement contrebalancés par les avantages ; il existe également des variétés spéciales d'épinards à faible teneur en oxalique qui ont été développées ; la cuisson des feuilles réduira également la teneur en acide oxalique ; les personnes ayant tendance aux rhumatismes, à l'arthrite, à la goutte, aux calculs rénaux ou à l'hyperacidité doivent être particulièrement prudentes si elles incluent cette plante dans leur alimentation, car elle peut aggraver leur état ; méthémoglobinémie possible due aux nitrates chez les enfants de moins de 4 mois ; les patients sous anticoagulants doivent éviter une consommation excessive en raison de la teneur en vitamine K. Attention : les feuilles de la plupart des variétés d'épinards sont riches en acide oxalique ; bien que non toxique, cette substance emprisonne certains minéraux présents dans un repas, notamment le calcium, les rendant indisponibles pour l'organisme ; par conséquent, des carences en minéraux peuvent résulter d'une consommation excessive de feuilles contenant de l'acide oxalique ; cependant, la teneur en minéraux des feuilles d'épinards est assez élevée, de sorte que les inconvénients sont largement contrebalancés par les avantages ; il existe également des variétés spéciales d'épinards à faible teneur en oxalique qui ont été développées ; la cuisson des feuilles réduira également la teneur en acide oxalique ; les personnes ayant tendance aux rhumatismes, à l'arthrite, à la goutte, aux calculs rénaux ou à l'hyperacidité doivent être particulièrement prudentes si elles incluent cette plante dans leur alimentation, car elle peut aggraver leur état ; méthémoglobinémie possible due aux nitrates chez les enfants de moins de 4 mois ; les patients sous anticoagulants doivent éviter une consommation excessive en raison de la teneur en vitamine K^{{{(5+)}}}.

• Note médicinale : **

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



De gauche à droite :

Par Masclef, A., Atlas des plantes de France (1890-1893) Atlas Pl. France vol. 3 (1893) t. 275, via plantillustrations

Par Peter Forster, via wikimedia

Par Thomé, O.W., Flora von Deutschland Österreich und der Schweiz (1886-1889) Fl. Deutschl. vol. 2 (1885) t. 198, via plantillustrations

• Autres infos :

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

◦ Statut :

C'est un légume cultivé commercialement. Pas souvent vu en Papouasie-Nouvelle-Guinée^{{{(0+x)}}} (traduction automatique).

Original : It is a commercially cultivated vegetable. Not often seen in Papua New Guinea^{{{(0+x)}}}.

◦ Distribution :

C'est une plante tempérée. Il ne convient pas aux basses terres tropicales et pousse mieux là où la température varie entre 10 ° C et 20 ° C ou au-dessus de 2000 m d'altitude. Le type aux graines très épineuses résiste au gel. Les plantes ont besoin d'un sol profond et bien drainé. C'est une plante de saison fraîche et de jour court. Au Népal, il atteint environ 1400 m d'altitude. Il convient aux zones de rusticité 6-9^{{{(0+x)}}} (traduction automatique).

Original : It is a temperate plant. It does not suit the tropical lowlands and grows best where the temperature varies between 10°C and 20°C or above 2000 m altitude. The kind with very prickly seeds is frost resistant. Plants need a deep well drained soil. It is a cool season, short day plant. In Nepal it grows to about 1400 m altitude. It suits hardiness zones 6-9^{{{(0+x)}}}.

◦ Localisation :

Afghanistan, Afrique, Arménie, Asie, Australie, Autriche, Bangladesh, Bosnie-Herzégovine, Grande-Bretagne, Bulgarie, Caucase, Amérique centrale, Chine, Costa Rica, Croatie, Cuba, République dominicaine, Afrique de l'Est, Timor oriental, Éthiopie, Europe, Fidji, France, Géorgie, Allemagne, Haïti, Himalaya, Inde, Indochine, Iran, Irak, Italie, Japon, Kenya, Corée, Laos, Macédoine, Malawi, Malaisie, Mali, Nauru, Nauru, Nauru, Amérique du Nord, Inde du Nord-Est, Pacifique, Pakistan, Papouasie-Nouvelle-Guinée, PNG, Pérou, Philippines, Arabie Saoudite, Asie du Sud-Est, Serbie, Singapour, Slovénie, Afrique du Sud, Afrique australe, Espagne, Suisse, Tadjikistan, Tasmanie, Thaïlande, Timor-Leste, Turquie, Turkménistan, Uruguay, États-Unis, Ouzbékistan, Vietnam, Afrique de l'Ouest, Antilles, Zimbabwe^{{{(0+x)}}} (traduction automatique).

Original : Afghanistan, Africa, Armenia, Asia, Australia, Austria, Bangladesh, Bosnia and Herzegovina, Britain, Bulgaria, Caucasus, Central America, China, Costa Rica, Croatia, Cuba, Dominican Republic, East Africa, East Timor, Ethiopia, Europe, Fiji, France, Georgia, Germany, Haiti, Himalayas, India, Indochina, Iran, Iraq, Italy, Japan, Kenya, Korea, Laos, Macedonia, Malawi, Malaysia, Mali, Nauru, Nepal, North America, Northeastern India, Pacific, Pakistan, Papua New Guinea, PNG, Peru, Philippines, Saudi Arabia, SE Asia, Serbia, Singapore, Slovenia, South Africa, Southern Africa, Spain, Switzerland, Tajikistan, Tasmania, Thailand, Timor-Leste, Turkey, Turkmenistan, Uruguay, USA, Uzbekistan, Vietnam, West Africa, West Indies, Zimbabwe^{{{(0+x)}}}.

◦ Notes :

Il existe 3 espèces de Spinacia. Ils sont originaires d'Asie centrale. Également mis dans la famille des Chenopodiaceae^{{{(0+x)}}} (traduction automatique).

Original : There are 3 Spinacia species. They are native to central Asia. Also put in the family Chenopodiaceae^{{{(0+x)}}}.

- Nombre de graines au gramme : 100 ;

- Liens, sources et/ou références :

◦ marmiton : https://www.marmiton.org/ingredients/legumes_epinard.aspx ;

dont classification :

◦ "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2483900 ;

dont livres et bases de données : ⁰"Food Plants International" (en anglais) ;

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

Ambasta, S.P. (Ed.), 2000, *The Useful Plants of India*. CSIR India. p 593 ; Anderson, E. F., 1993, *Plants and people of the Golden Triangle*. Dioscorides Press. p 222 ; Bianchini, F., Corbetta, F., and Pistoia, M., 1975, *Fruits of the Earth*. Cassell. p 76 ; Cheifetz, A., (ed), 1999, *500 popular vegetables, herbs, fruits and nuts for Australian Gardeners*. Random House p 102 ; Chin, H. F., 1999, *Malaysian Vegetables in Colour*. Tropical Press. p 75 ; Creasy, R., 2000, *The Edible Asian Garden*. Periplus p 54 ; Cundall, P., (ed.), 2004, *Gardening Australia: flora: the gardener's bible*. ABC Books. p 1362 ; Dhyani, S.K., & Sharma, R.V., 1987, *Exploration of Socio-economic plant*

resources of Vyasi Valley in Tehri Garhwal. *J. Econ. Tax. Bot.* Vol. 9 No. 2 pp 299-310 ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 77 ; Flora of China. www.eFloras.org ; Flora of Pakistan. www.eFloras.org ; Foo, J.T.S.(ed), 1996, *A Guide to Common Vegetables*. Singapore Science Foundation. p 23 ; French, B.R., 1986, *Food Plants of Papua New Guinea, A Compendium*. Asia Pacific Science Foundation p 149 ; Grubben, G. J. H. and Denton, O. A. (eds), 2004, *Plant Resources of Tropical Africa 2. Vegetables*. PROTA, Wageningen, Netherlands. p 513 ; Hadfield, J., 2001, *The A-Z of Vegetable Gardening in South Africa*. Struik p 122 ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), *Sturtevant's edible plants of the world*. p 630 ; Hu, Shiu-ying, 2005, *Food Plants of China*. The Chinese University Press. p 378 ; Jardin, C., 1970, *List of Foods Used In Africa*, FAO Nutrition Information Document Series No 2.p 104 ; Kapelle, M., et al, 2000, *Useful plants within a Campesino Community in a Costa Rican Montane Cloud Forest*. *Mountain Research and Development*, 20(2): 162-171. ; Kays, S. J., and Dias, J. C. S., 1995, *Common Names of Commercially Cultivated Vegetables of the World in 15 languages*. *Economic Botany*, Vol. 49, No. 2, pp. 115-152 ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, *The Cambridge World History of Food*. CUP p 1857 ; Lazarides, M. & Hince, B., 1993, *Handbook of Economic Plants of Australia*, CSIRO. p 226 ; Macmillan, H.F. (Revised Barlow, H.S., et al), 1991, *Tropical Planting and Gardening*. Sixth edition. Malayan Nature Society. Kuala Lumpur. p 370 ; Manandhar, N.P., 2002, *Plants and People of Nepal*. Timber Press. Portland, Oregon. p 438 ; Martin, F.W. & Ruberte, R.M., 1979, *Edible Leaves of the Tropics*. Antillian College Press, Mayaguez, Puerto Rico. p 118 ; Oomen, H.A.P.C., & Grubben, G.J.H., 1978, *Tropical Leaf Vegetables in Human Nutrition*, *Communication* 69, Department of Agricultural research, RTI Amsterdam, p 93 ; Pham-Hoang Ho, 1999, *An Illustrated Flora of Vietnam*. Nha Xuat Ban Tre. p 723 ; Plants For A Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <https://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; Plants of Haiti Smithsonian Institute <https://botany.si.edu> ; Purseglove, J.W., 1968, *Tropical Crops Dicotyledons*, Longmans. p 632 ; Rashid, H. E., 1977, *Geography of Bangladesh*. Westview. p 281 (As Spicacea oleracea) ; Sharma, B.B., 2005, *Growing fruits and vegetables*. Publications Division. Ministry of Information and broadcasting. India. p 192 ; Singh, S.R. and Singh, N.I., 1985, *A Preliminary Ethnobotanical studies on wild edible plants in the markets of Manipur - 1*. *J. Econ. Tax. Bot.* Vol. 6 No. 3 pp 699-703 ; Smith, P.M., 1979, *Spinach*, in Simmonds, N.W., (ed), *Crop Plant Evolution*. Longmans. London. p 304 ; Terra, G.J.A., 1973, *Tropical Vegetables*. *Communication* 54e Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 76 ; Tronickova, E. & Krejcova, Z., 1987, *Ortaggi*, Instituto Geografico de Agostini, Cecoslovacchia. p 102 ; 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 354 ; Williamson, J., 2005, *Useful Plants of Malawi*. 3rd. Edition. Mdadzi Book Trust. p 234 ; Zhu Gelin (Chu Ge-ling); Steven E. Clemants, *CHENOPODIACEAE [Draft], Flora of China*