

# Spinacia oleracea L., 1753 cv. 'À Graines Piquantes' (Épinard)

Identifiants : 37633/spiole1

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 04/05/2024

- 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), horens (jp romaji), sigeumchi (ko transcrit), espinafre (pt), espinaca (es), spenat (sv) ;



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

Partie(s) comestible(s)<sup>{{0(+x)}}</sup> : feuilles, graines germées, légume<sup>{{0(+x)}}</sup>.

Utilisation(s)/usage(s)<sup>μ{{0(+x)}}</sup> culinaires :

-les feuilles sont cuites dans une petite quantité d'eau<sup>{{0(+x)}}</sup> pour réaliser le célèbre accompagnement du même nom : les épinards ; feuilles également cuites comme potherbe en général<sup>{{0(dp\*)}}</sup> ; 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<sup>{{0(+x)}}</sup>.(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<sup>{{0(+x)}}</sup> (traduction automatique)

Original : Leaves - raw<sup>{{0(+x)}}</sup>

| 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       |



néant, inconnus ou indéterminés. 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<sup>(((5(+)))</sup>.

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



Par inconnu, via grainesdehollande

- Nombre de graines au gramme : 100 ;
- Liens, sources et/ou références :
  - marmiton : [https://www.marmiton.org/ingredients/legumes\\_epinard.aspx](https://www.marmiton.org/ingredients/legumes_epinard.aspx) ;
  - dont classification :
  - "The Plant List" (en anglais) : [www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2483900](http://www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2483900) ;
  - dont livres et bases de données : <sup>0</sup>"Food Plants International" (en anglais) ;
  - dont biographie/références de <sup>0</sup>"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 Garwhal*. 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](http://www.eFloras.org) ; *Flora of Pakistan*. [www.eFloras.org](http://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](http://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*