

Symphytum officinale L., 1753 (Consoude officinale)

Identifiants : 38225/symoff

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 08/05/2024

- Classification phylogénétique :

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Astéridées ;
- Clade : Euastéridées ;
- Ordre : Boraginales ;
- Famille : Boraginaceae ;

- Classification/taxinomie traditionnelle :

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Lamiales ;
- Famille : Boraginaceae ;
- Genre : Symphytum ;

- Synonymes : Symphytum peregrinum Ledeb ;

- Synonymes français : consoude, grande consoude, oreilles d'âne (oreille d'âne), herbe aux coupures, oreille de vache, langue de boeuf, herbe à la punaise, herbe grasse, herbe du grand consul, grand consul ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : boneset, comfrey, common comfrey, consound, healingherb, knitbone, slippery-root , echter Beinwell (de), gemeiner Beinwell (de), gewöhnlicher Beinwell (de), consolda maggiore (it), consolda-maior (pt), okopnik lekarstvennyi (ru translittéré), consuelda (es), consuelda mayor (es), äkta vallört (sv) ;



- Note comestibilité : ***

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

fleur1 (dont bourgeons ; crues1 ou cuites1)μ, feuille (tendres/souples (dont jeunes tiges et pousses défibrées ; crues1 ou cuites1) ; dont extrait (jus)1) et racine (fraîches (crues1 ou cuites1) ou séchées (café1)) comestibles.(1*)

Détails :

feuilles crues ou cuites (ex. : comme potherbe^{(((dp*)(1))}).

Les jeunes feuilles sont cuites et mangées. Ils sont également hachés et ajoutés aux salades. Ils peuvent être utilisés dans les soupes et les beignets. Les feuilles matures sont utilisées pour parfumer les gâteaux. Les tiges blanchies sont utilisées comme des asperges. Les racines pelées sont coupées et utilisées dans les soupes. Les feuilles et les racines séchées sont utilisées pour le thé. Les racines torréfiées sont mélangées avec de la chicorée et du pissenlit pour faire du café. Ce sont des alcaloïdes de pyrrolizidine, mais doivent probablement être consommés en grande quantité avant qu'ils n'endommagent le foie. Les feuilles les plus anciennes sont amères et doivent être évitées



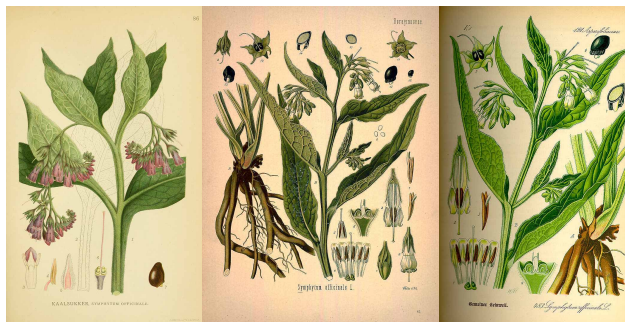
(1*)ATTENTION : présence de pyrrolizidine (alcaloïde) susceptible d'affecter le foie : cependant les risques seraient relativement faibles car c'est une plante appréciée (y compris alimentaires) depuis des siècles et malgré les quantités

ingérées par bon nombre de personnes, aucun effet toxique/nocif n'a été décrit/reporté ; on peut donc au moins considérer que la consommation occasionnelle de petites quantités est inoffensive.¹

ATTENTION : risque de confusion avec la digitale pourpre (notamment au niveau des feuilles) qui est très toxique. Inéant, inconnus ou indéterminés.

- Note médicinale : *****

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



De gauche à droite :

Par Lindman, C.A.M., *Bilder ur Nordens Flora Bilder Nordens Fl.* vol. 1 (1922) t. 86, via plantillustrations

Par Köhler, F.E., *Köhler's Medizinal Pflanzen* (1883-1914) *Med.-Pfl.* vol. 1 (1887) t. 40, via plantillustrations

Par Thomé, O.W., *Flora von Deutschland Österreich und der Schweiz* (1886-1889) *Fl. Deutschl.* vol. 4 (1885) t. 483, via plantillustrations

- Autres infos :

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- Statut :

C'est un légume cultivé commercialement. Il est assez répandu dans toute la Papouasie-Nouvelle-Guinée en petites quantités et prend probablement de plus en plus d'importance parce qu'il pousse si facilement^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : It is a commercially cultivated vegetable. It occurs quite widely throughout Papua New Guinea in small amounts and is probably increasing in importance because it grows so easily^{{{{0(+x)}}}}.

- Distribution :

C'est une plante tempérée. Il pousse de manière satisfaisante du niveau de la mer jusqu'à au moins 2200 m d'altitude sous les tropiques. Il poussera dans un sol très pauvre. En Argentine, il pousse en dessous de 500 m au-dessus du niveau de la mer. Il convient aux zones de rusticité 3-9. Dans les jardins botaniques de Hobart^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : It is a temperate plant. It grows satisfactorily from sea level up to at least 2200 m altitude in the tropics. It will grow in very poor soil. In Argentina it grows below 500 m above sea level. It suits hardiness zones 3-9. In Hobart Botanical gardens^{{{{0(+x)}}}}.

- Localisation :

Afrique, Argentine, Asie, Australie, Balkans, Bosnie, Grande-Bretagne, Canada, Afrique centrale, Asie centrale, Chine, RD Congo, Cuba, République tchèque, République dominicaine, Afrique de l'Est, Europe, Haïti, Hawaï, Hongrie, Inde, Kazakhstan, Kirghizistan, Lituanie, Macédoine, Nouvelle-Zélande, Amérique du Nord, Pacifique, Papouasie-Nouvelle-Guinée, PNG, Philippines, Pologne, Russie, Asie du Sud-Est, Slovaquie, Slovénie, Afrique du Sud, Afrique australe, Amérique du Sud, Sainte-Lucie, Suisse, Taïwan, Tasmanie, Tadjikistan, Turkménistan, USA, Ouzbékistan, Antilles, Zimbabwe^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : Africa, Argentina, Asia, Australia, Balkans, Bosnia, Britain, Canada, Central Africa, Central Asia, China, Congo DR, Cuba, Czech Republic, Dominican Republic, East Africa, Europe, Haiti, Hawaii, Hungary, India, Kazakhstan, Kyrgyzstan, Lithuania, Macedonia, New Zealand, North America, Pacific, Papua New Guinea, PNG, Philippines, Poland, Russia, SE Asia, Slovakia, Slovenia, South Africa, Southern Africa, South America, St Lucia, Switzerland, Taiwan, Tasmania, Tajikistan, Turkmenistan, USA, Uzbekistan, West Indies, Zimbabwe^{{{{0(+x)}}}}.

◦ Notes :

Le nombre de chromosomes varie considérablement. Il existe environ 25 espèces de *Symphytum*. La consoude sauvage contient un alcaloïde pyrrolizidine et la symphytine chimique causant le cancer^{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : The number of chromosomes varies considerably. There are about 25 *Symphytum* species. Wild comfrey has pyrrolizidine alkaloid and the cancer causing chemical symphytine^{{{0(+x)}}}.

- Arôme et/ou texture : salsifis (racines), concombre (feuilles)¹ ;

- Liens, sources et/ou références :

◦ belles, sauvages et plus... : <https://bellessauvagesetplus.blogspot.fr/2010/08/consoude-fiche-et-recettes.html> ;

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

dont classification :

dont livres et bases de données : ¹Plantes sauvages comestibles (livre pages 10, 11, 237 et 238, 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 ; Bodkin, F., 1991, *Encyclopedia Botanica*. Cornstalk publishing, p 960 ; Bremness, L., 1994, *Herbs. Collins Eyewitness Handbooks*. Harper Collins. p 219 ; Brickell, C. (Ed.), 1999, *The Royal Horticultural Society A-Z Encyclopedia of Garden Plants*. Convent Garden Books. p 991 ; Burnie, G & Fenton-Smith, J., 1999, *A Grower's Guide to Herbs*. Murdoch Books. p 26 ; Cerne, M., 1992, *Wild Plants from Slovenia used as Vegetables*. *Acta Horticulturae* 318 ; Cundall, P., (ed.), 2004, *Gardening Australia: flora: the gardener's bible*. ABC Books. p 1385 ; Esperanca, M. J., 1988, *Surviving in the wild. A glance at the wild plants and their uses*. Vol. 1. p 249 ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 51 ; French, B.R., 1986, *Food Plants of Papua New Guinea, A Compendium*. Asia Pacific Science Foundation p 93 ; Grubben, G. J. H. and Denton, O. A. (eds), 2004, *Plant Resources of Tropical Africa 2. Vegetables*. PROTA, Wageningen, Netherlands. p 565 ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), *Sturtevant's edible plants of the world*. p 637 ; Hibbert, M., 2002, *The Aussie Plant Finder 2002, Florilegium*. p 295 ; Hirono, I., 1993, *Edible Plants Containing Naturally Occurring Carcinogens in Japan*. *Jpn. J. Cancer Res.* 84, 997-1006 ; <http://www.botanic-gardens-ljubljana.com/en/plants> ; Irving, M., 2009, *The Forager Handbook, A Guide to the Edible Plants of Britain*. Ebury Press p 69 ; Jackes, D. A., 2007, *Edible Forest Gardens* ; Karhagomba, I. B., et al, 2013, *The cultivation of wild food and medicinal plants for improving community livelihood: The case of the Buhozi site, DR Congo*. *Nutrition Research and Practice (Nutr Res Pract)* 2013;7(6):510-518 ; 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 ; 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 845 ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, *The Cambridge World History of Food*. CUP p 1761 ; Lazarides, M. & Hince, B., 1993, *Handbook of Economic Plants of Australia*, CSIRO. p 232 ; Lim, T. K., 2015, *Edible Medicinal and Non Medicinal Plants*. Volume 9, Modified Stems, Roots, Bulbs. Springer p 80 ; Luczaj, L., 2012, *Ethnobotanical review of wild edible plants of Slovakia*. *Acta Societatis Botanicorum Poloniae* 81(4):245-255 ; Åukasz Åuczaj and Wojciech M Szymański, 2007, *Wild vascular plants gathered for consumption in the Polish countryside: a review*. *J Ethnobiol Ethnomedicine*. 3: 17 ; Mabey, R., 1973, *Food for Free. A Guide to the edible wild plants of Britain*, Collins. p 101 ; Miguel, E., et al, 1989, *A checklist of the cultivated plants of Cuba*. *Kulturpflanze* 37. 1989, 211-357 ; Paczkowska, G. & Chapman, A.R., 2000, *The Western Australian Flora. A Descriptive Catalogue*. Western Australian Herbarium. p 184 ; *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> ; 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 ; 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 ; Skinner, G. & Brown, 1981, C., *Simply Living. A gatherer's guide to New Zealand's fields, forests and shores*. Reed. p 8 ; Sp. pl. 1:136. 1753 ; Staples, G.W. and Herbst, D.R., 2005, *A tropical Garden Flora*. Bishop Museum Press, Honolulu, Hawaii. p 200 ; van Wyk, Be., & Gericke, N., 2007, *People's plants. A Guide to Useful Plants of Southern Africa*. Briza. p 76 ; Zhu Ge-ling; Harald Riedl, Rudolf Kamelin, BORAGINACEAE, *Flora of China*