

Tussilago farfara L., 1753 (Tussilage)

Identifiants : 39857/tusfar

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 14/05/2024

- 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 ;
- Genre : Tussilago ;

- Synonymes français : pas-d'âne, racine de peste ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : Coltsfoot, Coughwort , Hindiba, Kinacicegi, Kinaotu, Navadni lapuh, Oksurukotu, Paiseleht, Podbjel, Podlieu, Podmackam, Taconnet, Watpan ;



- Note comestibilité : ***

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

Feuille (jeunes)1µ, fleur1 (dont bourgeons)1 et racine1 comestibles.

Détails :

Les fleurs sont excellentes en salade. Leur tige est juteuse, légèrement sucrée et aromatique. Idem pour les jeunes feuilles. Plus caoutchouteuses, les feuilles plus âgées seront de préférence cuites⁽⁽⁽¹⁴ (ex. : comme potherbe^{(((dp*)}.

Avec les cendres des feuilles séchées, on a confectionné un substitut du sel qui présente l'intérêt d'être beaucoup plus riche en chlorure de potassium qu'en chlorure de sodium et, par conséquent, d'être très apprécié des personnes qui doivent suivre un régime sans sel. On le prépare en faisant d'abord sécher les feuilles puis en les faisant brûler (à l'extérieur, il va de soi) par petites quantités dans un récipient de métal. On recueille les cendres que l'on tamisera ensuite et conservera dans un contenant hermétique⁽⁽⁽¹⁴.

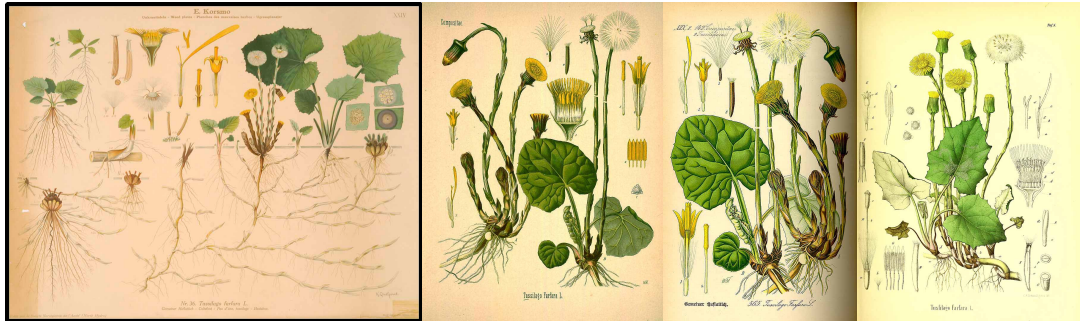
Les jeunes feuilles sont bouillies et lavées pour enlever le tanin puis mangées avec de l'huile et du sel. Les feuilles les plus âgées sont consommées comme légume. Ils sont également utilisés dans la soupe. Les feuilles sont utilisées pour le sarma en Turquie. Ils sont roulés autour d'une garniture de riz ou de viande hachée. Les feuilles séchées peuvent être trempées pour faire un thé parfumé, ou brûlées et le résidu utilisé comme sel comme assaisonnement. Les cendres de la plante sont utilisées comme substitut du sel. Les fleurs et la tige sont également consommées crues. Les fleurs sont utilisées pour le vin. Les fleurs séchées sont utilisées pour le thé. Le porte-greffe est confit au sirop. Le porte-greffe élané est confit au sucre. ATTENTION: Il contient des alcaloïdes pyrrolizidiniques qui causent le cancer, mais ceux-ci sont détruits par chauffage.



(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/rapporté ; on peut donc au moins considérer que la consommation occasionnelle de petites quantités est inoffensive. Néanmoins, inconnus ou indéterminés.

- Note médicinale : ***

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



De gauche à droite :

Par Korsmo, E., Unkrauttafeln - Weed plates - Planches des mauvaises herbes - Ugressplansjer (1934-1938) (1934) t. 24 f. 36 , via plantillustrations

Par Koehner, F.E., Koehner's Medizinal Pflanzen (1883-1914) Med.-Pfl. vol. 1 (1887) t. 6 , via plantillustrations

Par Thomé, O.W., Flora von Deutschland Österreich und der Schweiz (1886-1889) Fl. Deutschl. vol. 4 (1885) t. 565, via plantillustrations

Par Berg, O.C., Schmidt, C.F., Atlas der officinellen Pflanzen (1893-1902) Atlas. Off. Pfl. vol. 1 (1891) t. 5, via plantillustrations

- Autres infos :

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- Distribution :

Une plante tempérée. Il convient mieux aux sols humides, limoneux et calcaires. Il a besoin d'une position protégée et partiellement ombragée. Il pousse souvent naturellement sur les berges humides des rivières. Il convient aux zones de rusticité 3-9. Au Sichuan et au Yunnan^{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : A temperate plant. It does best in wet, loamy, limestone based soils. It needs a protected, partly shaded position. It often grows naturally on moist river banks. It suits hardiness zones 3-9. In Sichuan and Yunnan^{{{0(+x)}}}.

- Localisation :

Afrique, Asie, Australie, Autriche, Balkans, Bosnie-Herzégovine, Grande-Bretagne *, Canada, Chili, Chine, Estonie, Eurasie, Europe, Malouines, France, Himalaya, Hongrie, Inde, Irlande, Italie, Japon, Kirghizistan, Lituanie, Macédoine , Népal, Afrique du Nord, Amérique du Nord, Pakistan, Pologne, Roumanie, Russie, Slovaquie, Slovénie, Amérique du Sud, Espagne, Suisse, Tasmanie, Tibet, Turquie, Ukraine, USA^{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : Africa, Asia, Australia, Austria, Balkans, Bosnia and Herzegovina, Britain*, Canada, Chile, China, Estonia, Eurasia, Europe, Falklands, France, Himalayas, Hungary, India, Ireland, Italy, Japan, Kyrgyzstan, Lithuania, Macedonia, Nepal, North Africa, North America, Pakistan, Poland, Romania, Russia, Slovakia, Slovenia, South America, Spain, Switzerland, Tasmania, Tibet, Turkey, Ukraine, USA^{{{0(+x)}}}.

- Notes :

Il existe environ 15 espèces de Tussilago. Les jeunes feuilles sont bouillies, puis lavées pour éliminer le tanin. Les cendres sont riches en zinc^{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : There are about 15 Tussilago species. The young leaves are boiled, then washed to remove tannin. The ash is rich in zinc^{{{0(+x)}}}.

• Liens, sources et/ou références :

◦ ¹⁴ **PASSEPORTSANTÉ.NET** :

https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HerbierMedicinal/Plante.aspx?doc=tussilage_hm ;

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

dont classification :

◦ **"The Plant List" (en anglais)** : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/qcc-78510 ;

dont livres et bases de données : ¹ *Plantes sauvages comestibles* (livre pages 120, 121 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 ; Ambasta, S.P. (Ed.), 2000, *The Useful Plants of India*. CSIR India. p 657 ; Bodkin, F., 1991, *Encyclopedia Botanica*. Cornstalk publishing, p 997 ; Bremness, L., 1994, *Herbs. Collins Eyewitness Handbooks*. Harper Collins. p 223 ; Cerne, M., 1992, *Wild Plants from Slovenia used as Vegetables*. *Acta Horticulturae* 318 ; Christanell, A., et al, 2010, *The Cultural Significance of Wild Gathered Plant Species in Kartitsch (Eastern Tyrol, Austria) and the Influence of Socioeconomic Changes on Local Gathering Practices*. Chapter 3 in *Ethnobotany in the New Europe*. Berghahn Books. ; Denes, A., et al, 2012, *Wild plants used for food by Hungarian ethnic groups living in the Carpathian Basin*. *Acta Societatis Botanicorum Poloniae* 81 (4): 381-396 ; Dogan, Y., 2012, *Traditionally used wild edible greens in the Aegean Region of Turkey*. *Acta Societatis Botanicorum Poloniae* 81(4): 329-342 ; 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 200 ; Ertug, F, Yenen Bitkiler. *Resimli Târkkiye FlorasÄ± -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 247 ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 44 ; *Famine foods* ; Hibbert, M., 2002, *The Aussie Plant Finder 2002*, *Florilegium*. p 302 ; 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> ; Huxley, A. (Ed.), 1977, *The Encyclopedia of the Plant Kingdom*. Chartwell Books. p 157 ; Irving, M., 2009, *The Forager Handbook, A Guide to the Edible Plants of Britain*. Ebury Press p 164 ; Jack, M., *Wild Foods and Medicines of Forest Garden Transylvania*. <http://www.forestgardentransylvania.org/> p10 ; 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 885 ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, *The Cambridge World History of Food*. CUP p 1761 ; Kizilarslan, C. & Ozhatay, N., 2012, *An ethnobotanical study of the useful and edible plants of Iİzmit*. *Marmara Pharmaceutical Journal* 16: 134-140, 2012. ; Lim, T. K., 2015, *Edible Medicinal and Non Medicinal Plants*. Volume 9, *Modified Stems, Roots, Bulbs*. Springer p 83 ; Liu, Yi-tao, & Long, Chun-Lin, 2002, *Studies on Edible Flowers Consumed by Ethnic Groups in Yunnan*. *Acta Botanica Yunnanica*. 24(1):41-56 ; Åukasz Åuczaj and Wojciech M SzymaÅski, 2007, *Wild vascular plants gathered for consumption in the Polish countryside: a review*. *J Ethnobiol Ethnomedicine*. 3: 17 ; Luczaj, L., 2012, *Ethnobotanical review of wild edible plants of Slovakia*. *Acta Societatis Botanicorum Poloniae* 81(4):245-255 ; Luczaj, L., et al, 2015, *Wild food plants and fungi used by Ukrainians in the western part of the Maramureş region in Romania*. *Acta Soc Bot Pol* 84(3):339-346 ; MacKinnon, A., et al, 2009, *Edible & Medicinal Plants of Canada*. Lone Pine. p 364 ; Michael, P., 2007, *Edible Wild Plants and Herbs*. Grub Street. London. p 65 ; Pieroni, A., & Giusti, M. E., 2009, *Alpine Ethnobotany in Italy: Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*. 5:32 ; Pieroni, A. & Soukand, R., 2018, *Forest as Stronghold of Local Ecological Practice: Currently Used Wild Food Plants in Polesia, Northern Ukraine*. *Economic Botany*, XX(X) pp. 1-21 ; *Plants for a Future database*, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <http://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; READ ; 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 ; Redzic, S., 2010, *Use of Wild and Semi-Wild Edible Plants in Nutrition and Survival of People in 1430 Days of Siege of Sarajevo during the War in Bosnia and Herzegovina (1992-1995)*. *Coll. Antropol* 34 (2010) 2:551-570 ; Shikov, A. N. et al, 2017, *Traditional and Current Food Use of Wild Plants Listed in the Russian Pharmacopoeia*. *Frontiers in Pharmacology*. Vol. 8 Article 841 ; Sp. pl. 2:865. 1753 ; Upson, R., & Lewis R., 2014, *Updated Vascular Plant Checklist and Atlas for the Falkland Islands*. *Falklands Conservation and Kew*. ; www.ediblewildfood.com