

Urtica massaica Mildbr. ex Peter

Identifiants : 40041/urtmas

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 : Rosidées ;
- Clade : Fabidées ;
- Ordre : Rosales ;
- Famille : Urticaceae ;

- Classification/taxinomie traditionnelle :

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Urticales ;
- Famille : Urticaceae ;
- Genre : Urtica ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : Maasai stinging nettle, , Ekicuraganyi, Endamejoi, Entameijoi, Ilmbasa, Ivasha, Ivava, Mpupu, Olnyaï, Orugenyi, Siweek, Tufia ;



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

Parties comestibles : feuilles, légumes^{{{0(+x)}} (traduction automatique)} | Original : Leaves, Vegetable^{{{0(+x)}}} Les jeunes feuilles sont fanées, bouillies et consommées comme légume

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

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

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro-vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
80.5	0	0	5.8	0	138.6	0	0



néant, inconnus ou indéterminés.

- Liens, sources et/ou références :

dont classification :

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

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

Agea, J. G., et al 2011, Wild and Semi-wild Food Plants of Bunyoro-Kitara Kingdom of Uganda: etc. Environmental

Research Journal 5(2) 74-86 ; Bosch, C.H., 2004. *Urtica simensis* Hochst. ex A.Rich. [Internet] Record from Protabase. Grubben, G.J.H. & Denton, O.A. (Editors). PROTA (Plant Resources of Tropical Africa), Wageningen, Netherlands. < <http://database.prota.org/search.htm>>. Accessed 23 October 2009 ; East African Herbarium records, 1981, ; Glover, et al, 1966b, ; Godfrey, J. et al, 2013, Harvesting, preparation and preservation of commonly consumed wild and semi-wild food plants in Bunyoro-Kitara Kingdom, Uganda. *Int. J. Med. Arom. Plants*. Vol.3 No.2 pp 262-282 ; Goode, P., 1989, *Edible Plants of Uganda*. FAO p 54 ; Grivetti, L. E., 1980, *Agricultural development: present and potential role of edible wild plants. Part 2: Sub-Saharan Africa*, Report to the Department of State Agency for International Development. p 45 ; Grubben, G. J. H. and Denton, O. A. (eds), 2004, *Plant Resources of Tropical Africa 2. Vegetables*. PROTA, Wageningen, Netherlands. p 540 ; Jardin, C., 1970, *List of Foods Used In Africa*, FAO Nutrition Information Document Series No 2.p 109 ; Martin, F.W. & Ruberte, R.M., 1979, *Edible Leaves of the Tropics*. Antillian College Press, Mayaguez, Puerto Rico. p 223 ; Marshall, F., *Agriculture and Use of Wild and Weedy Greens by the Piik ap Oom Okiek of Kenya*. *Economic Botany*, Vo. 55, No. 1, pp. 32-47 ; Maundu, P. et al, 1999, *Traditional Food Plants of Kenya*. National Museum of Kenya. 288p ; Nzigidahera, B., 2006, *Assessment of Socio-cultural, Economic Characteristics and Livelihood of Riparian Population of the Kibira National Park. (Rukoma-Mutana locality)*. UNDP p 30 ; Peters, C. R., O'Brien, E. M., and Drummond, R.B., 1992, *Edible Wild plants of Sub-saharan Africa*. Kew. p 197