CHOU FRISE DE L'ÉTHIOPIE

chou frise de l'éthiopie, Moutarde d'Éthiopie

Brassica carinata Brassicaceae

ECHO® FICHE D'INFORMATIONS DE LA PLANTE

Description

Cette variété de chou frisé est originaire de la plaine d'Afrique de l'Est, en particulier de l'Ethiopie, dès 4000 avant J-C, et il y est encore cultivé principalement comme une culture à graines oléagineuses. Il est précieux car il donne des graines à des températures tropicales plus chaudes que les autres Brassicas. En Afrique orientale et australe, les jeunes feuilles sont consommées comme légume, crues ou préparées.

Utilisations

Les graines broyées donnent une teneur en huile élevée de 25-45%. Cependant, les variétés plus anciennes et en particulier les plantes sauvages ont des niveaux élevés de deux composés potentiellement toxiques – l'acide érucique et les glucosinolates – dans l'huile. De nouvelles variétés ont été sélectionnées pour avoir peu ou pas de toxicité. Le tourteau qui reste après l'extraction de l'huile peut être donné aux animaux, mais en quantité limitée. Les feuilles n'ont apparemment aucune toxicité.

Noms courants

- anglais
  - Ethiopian Kale
  - Abyssinian mustard
  - African Cabbage
- castillan
  - Col Rizado Etiope
  - Mostaza Etiope
  - Mostaza Abisiniana
- swahili
  - Sukuma ya kiasili

Culture

- **Altitude:** Étant tolérant au froid, le chou frisé de l'Ethiopie peut être cultivé avec succès à des altitudes plus élevées que la plupart des cultures de légumes à feuilles, jusqu'à 2600 m (8500 pi).
- **Précipitations:** Le chou frisé de l'Ethiopie a une longue racine pivotante et un système racinaire plus étendu que les autres Brassicas. Par conséquent, il suffit d'une quantité modérée de précipitations (600-1200 mm; 23-47 po) pour produire une récolte de feuilles ou de graines, bien que l'irrigation améliore la récolte des feuilles. Dans les régions sèches, la plante fleurit plus tôt et produit des graines mûres dans les 4 mois suivant la semence.
- **Types de sol:** Du fumier creusé dans le sol augmente la teneur en protéines et la quantité de feuilles produites. Ce chou frisé produira une récolte dans presque tous les sols, à l'exception des sols saturés d'eau ou des sols salins.
- **Plage de température:** 15-20°C (59-68° F) Les graines minuscules germent rapidement dans un sol de jardin humide ou dans des pots à l'ombre partielle ou en plein soleil. Les graines peuvent être semées à la volée ou semées à une distance de 35 à 40 cm (14-16 po) dans des rangées espacés de 50 à 60 cm (20 à 24 po).

récolte et production de semences

Les feuilles peuvent être récoltées de 35 jours à 10 semaines, de préférable plus tôt pour qu'elles soient assez tendres, pour permettre qu'elles repoussent et si l'on veut une seconde récolte. Récoltez les gousses après 2 mois lorsqu'elles commencent à brunir. Séchage complet des gousses sur des feuilles réparties à l'ombre mais à l'abri des oiseaux. Le battage et le vannage devraient suivre avant le stockage. Les graines peuvent être stockées pendant plusieurs années dans des conditions sèches et sombres.

Ravageurs et maladies

Au Kenya, les graines sont mélangées avec des cendres avant la plantation pour réduire les maladies des plantules. Les ravageurs comprennent la teigne des crucifères et le virus de la mosaïque du navet transmis par les pucerons. Les variétés pour la production d'huile ont une feuille de cire qui semble donner une certaine protection antiparasitaire. Les graines doivent être semées 5 à 6 semaines avant le début de la saison des pluies plutôt qu'au début de la saison des pluies, car ainsi les dégâts causés par les ravageurs peuvent être réduits.

Cuisine et nutrition

Les feuilles doivent être récoltées juste avant leur consommation comme légume cuit ou cru. Même les tiges lorsqu'elles sont cuites, elles ont une saveur douce comme le chou ou le chou vert. Les graines écrasées sont consommées avec de la viande. Le chou frisé de l'Ethiopie est un légume nutritif, riche en calcium et en fer. Ses feuilles ont moins d'acide oxalique que les épinards. Le jus pressé des feuilles est une bonne source de protéines végétales.

ECHO® 17391 Durrance Rd, N. Fort Myers FL 33917 USA

Tel: (239) 543-3246 | Email: echo@echonet.org | Website: ECHOcommunity.org

©2022 ECHO Inc.