

LES NUTRIMENTS, ET LEURS BIENFAITS, DE LA GRIFFE DE SORCIÈRE

Composition naturelle

01



Fruit

- Sucres naturels : fructose et glucose
- Fibres alimentaires
- Flavonoïdes
- Caroténoïdes
- Acides organiques (études à approfondir)

Feuille

- Minéraux : Calcium, Magnésium, potassium
- Composés phénoliques
- Mucilages
- Acides gras

Bienfaits pour la santé

- **Propriétés antioxydantes** : Grâce aux flavonoïdes, caroténoïdes et composés phénoliques, aide à protéger les cellules contre le vieillissement prématuré et les maladies chroniques.
- **Soutien digestif** : Les fruits et feuilles contiennent des fibres et des acides organiques qui favorisent une digestion saine (attention : en trop grosse quantité -> laxatif !).
- **Effet anti-inflammatoire** : Les composés bioactifs des feuilles, notamment les mucilages et les phénols, apaisent les inflammations internes et externes.
- **Propriétés antimicrobiennes** : Les feuilles sont utilisées traditionnellement pour traiter les infections mineures grâce à leur action antibactérienne et antifongique.
- **Hydratation et apaisement** : Les feuilles succulentes peuvent être appliquées directement sur des brûlures ou piqûres d'insectes pour soulager et hydrater la peau, similaire à l'aloé vera

02



Usage traditionnel et culinaire

03



En Afrique du Sud

- Les fruits : frais ou transformés en confitures, chutneys ou gelées.
- Les feuilles : utilisées pour leurs propriétés médicinales, en cataplasme ou en infusion.

En gastronomie moderne

- Les fruits : dans des desserts, des sauces ou des vinaigrettes.
- Les feuilles : avec leur texture juteuse et légèrement acidulée, sont parfois utilisées en salades.

Sources scientifiques

- Kossah, R. et al. (2011). "Nutritional and Functional Properties of Some Edible Wild Fruits in South Africa." Food Science and Technology.
- Rusch, B., et al. (2016). "Antioxidant and Antibacterial Activities of Extracts from Invasive Carpobrotus edulis." Journal of Applied Botany and Food Quality.
- Etc.

04