

Amaranthus cruentus L. , 1759 (Amaranthe étalée)

Identifiants : 2030/amacru

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 20/04/2024

- Classification phylogénétique :

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Ordre : Caryophyllales ;
- Famille : Amaranthaceae ;

- Classification/taxinomie traditionnelle :

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Caryophyllales ;
- Famille : Amaranthaceae ;
- Genre : Amaranthus ;

- Synonymes : *Amaranthus anacardana* Hook.f. 1885, *Amaranthus paniculata* (nom invalide [erreur = écriture/orthographe incorrecte/fausse/erronée] ou variante orthographique valide ? (qp*)), *Amaranthus paniculatus* L. 1763, *Amaranthus hybridus* var. *paniculatus* (L.) Uline & W.L.Bray 1891 ;

- Synonymes français : amarante étalée, amarante (amaranthe), queue de renard, amarante paniculée (amarante paniculée), amarante à panicules ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : African-spinach, blood amaranth, bush greens, caterpillar amaranth, Indian-spinach, panicked amaranth, purple amaranth, red amaranth, red shank, Sudan-spinach, wild amaranth, prince's feather, , lao ya gu (cn transcrit), Rispenfuchsschwanz (de), rispiger Fuchsschwanz (de), amaranto (pt), bredó (pt), achita (es), bledo (es), blodamarant (sv) ;



- Note comestibilité : ****

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

Feuille (jeunes et/ou tendres, dont pousses et tiges ; crues¹ ou cuites^{1,32} [nourriture/aliment : légume^{~~~~~1,2(dp*)}, salade^{~~~~~1}]), fleur¹ (jeunes inflorescences³² (dont bourgeons) ; cuites¹) et graines séchées [nourriture/aliment : pseudo-céréale^{2(dp*)}] : crues¹ ou cuites (rôties)¹ ; dont germes¹) comestibles.(1μ*)

Détails :

Graines utilisées pour colorer en rose le pain^{{{{27(+x)}}}. Feuilles crues ou cuites (ex. : comme potherbe^{{{{{{dp*}}}}}).

Les feuilles et les jeunes plants sont consommés cuits. Ils sont également séchés et stockés. Les graines sont moulues en farine et utilisées pour faire du pain. Les graines sont éclatées et utilisées pour préparer des bonbons. ATTENTION: Cette plante peut accumuler des nitrates si elle est cultivée avec des engrais inorganiques riches en azote et ceux-ci sont toxiques. Les feuilles ne peuvent être stockées que pendant 2 à 4 jours

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)
-----------------	--------------	----------------	---------------	--------------------------	------------------	----------	-----------



(1*)la plante contient de l'acide oxalique qui est toxique : selon les proportions consommées et la personne, celui-ci peut endommager les reins si il est ingéré régulièrement pendant plusieurs mois.¹

Cependant, certains légumes, comme l'épinard ou la blette, en contiennent dans des concentrations équivalentes ou supérieures sans que ceux-ci ne soient considérés comme dangereux ; de plus l'acide en question est soluble dans l'eau (proportionnellement à la température⁸⁰) et peut donc être éliminé en changeant simplement l'eau de cuisson ; enfin, en y ajoutant du lait (ou tout autre produit laitier), une partie de cette acide se lie au calcium le rendant ainsi inoffensif.¹

Il sera tout de même conseillé de ne pas en abuser , plus particulièrement aux personnes souffrants de problèmes rénaux et/ou ayant une tendance aux rhumatismes (polyarthrite rhumatoïde, arthrite, goutte, calculs rénaux ou hyperacidité), pour lesquelles il sera même fortement recommandé de limiter ou d'éviter complètement cette consommation potentiellement néfaste (étant donné qu'elle peut aggraver leur état) ou tout au moins de prendre des précautions particulières dès lors que cette plante est incluse (ou prévue) dans leur régime alimentaire.(1*)la plante contient de l'acide oxalique qui est toxique : selon les proportions consommées et la personne, celui-ci peut endommager les reins si il est ingéré régulièrement pendant plusieurs mois.¹

Cependant, certains légumes, comme l'épinard ou la blette, en contiennent dans des concentrations équivalentes ou supérieures sans que ceux-ci ne soient considérés comme dangereux ; de plus l'acide en question est soluble dans l'eau (proportionnellement à la température⁸⁰) et peut donc être éliminé en changeant simplement l'eau de cuisson ; enfin, en y ajoutant du lait (ou tout autre produit laitier), une partie de cette acide se lie au calcium le rendant ainsi inoffensif.¹

Il sera tout de même conseillé de ne pas en abuser ^(dp*), plus particulièrement aux personnes souffrants de problèmes rénaux et/ou ayant une tendance aux rhumatismes (polyarthrite rhumatoïde, arthrite, goutte, calculs rénaux ou hyperacidité), pour lesquelles il sera même fortement recommandé de limiter ou d'éviter complètement cette consommation potentiellement néfaste (étant donné qu'elle peut aggraver leur état) ou tout au moins de prendre des précautions particulières dès lors que cette plante est incluse (ou prévue) dans leur régime alimentaire^{[[5]}.

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



Par Poiret, J.L.M., Turpin, P.J.F., Leçons de flore (1820) Leçons Fl. vol. 2 , via plantillustrations

- **Autres infos :**

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- **Statut :**

C'est un légume cultivé commercialement. C'est un vert feuillu important et populaire^{[[0(+x)] (traduction automatique)}.

Original : It is a commercially cultivated vegetable. It is an important and popular leafy green^{{{0(+x)}}}.

◦ Distribution :

Il pousse dans les tropiques et les régions plus tempérées. Sous les tropiques, c'est principalement dans les hautes terres. En Papouasie-Nouvelle-Guinée, il pousse mieux entre 1 200 et 2 200 m d'altitude. Il nécessite une température nocturne supérieure à 15 ° C et de préférence une température diurne supérieure à 25 ° C. Il est préférable dans un sol fertile et bien drainé. En Argentine, il pousse entre le niveau de la mer et 1 000 m d'altitude. Il convient aux zones de rusticité 8-11. Au Yunnan^{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : It grows in the tropics and more temperate regions. In the tropics it is mainly in the highlands. In Papua New Guinea it grows best between 1,200 and 2,200 m altitude. It needs a night temperature above 15Â°C and preferably a day temperatures above 25Â°C. It is best in fertile, well drained soil. In Argentina it grows between sea level and 1,000 m above sea level. It suits hardiness zones 8-11. In Yunnan^{{{0(+x)}}}.

◦ Localisation :

Afrique, Argentine, Asie, Australie, Bénin, Botswana, Brésil, Burkina Faso, Cameroun, Canada, Caucase, Afrique centrale, Amérique centrale, Tchad, Chili, Chine, RD Congo, Côte d'Ivoire, Croatie, République dominicaine, Afrique de l'Est, Eswatini, Ethiopie, Fidji, Gabon, Géorgie, Ghana, Guatemala, Guinée, Guinée, Guyane, Haïti, Himalaya, Inde, Indochine, Indonésie, Côte d'Ivoire, Jamaïque, Kenya, Laos, Lesotho, Liberia, Malaisie, Afrique du Sud, Mali, Mauritanie, Mexique *, Mozambique, Nigéria, Amérique du Nord, Pacifique, Papouasie-Nouvelle-Guinée, PNG, Philippines, Sao Tomé-et-Principe, Asie du Sud-Est, Sénégal, Sierra Leone, Afrique australe, Amérique du Sud, Sri Lanka, Soudan, Swaziland, Ouganda, Tanzanie, Togo, Turquie, Ouganda, USA, Afrique de l'Ouest, Antilles, Zambie, Zimbabwe^{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : Africa, Argentina, Asia, Australia, Benin, Botswana, Brazil, Burkina Faso, Cameroon, Canada, Caucasus, Central Africa, Central America, Chad, Chile, China, Congo DR, Côte d'Ivoire, Croatia, Dominican Republic, East Africa, Eswatini, Ethiopia, Fiji, Gabon, Georgia, Ghana, Guatemala, Guinea, Guinée, Guyana, Haiti, Himalayas, India, Indochina, Indonesia, Ivory Coast, Jamaica, Kenya, Laos, Lesotho, Liberia, Malaysia, Mali, Mauritania, Mexico*, Mozambique, Nigeria, North America, Pacific, Papua New Guinea, PNG, Philippines, Sao Tome and Principe, SE Asia, Senegal, Sierra Leone, South Africa, Southern Africa, South America, Sri Lanka, Sudan, Swaziland, Uganda, Tanzania, Togo, Turkey, Uganda, USA, West Africa, West Indies, Zambia, Zimbabwe^{{{0(+x)}}}.

◦ Notes :

Protéines de graines (poids frais): 15%. Il existe environ 60 espèces d'Amaranthus. Il peut aider à contrôler les populations de nématodes. Il s'agit d'une usine C4^{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : Seed (Fresh weight) Protein: 15 %. There are about 60 Amaranthus species. It can help control nematode populations. It is a C4 plant^{{{0(+x)}}}.

- Arôme et/ou texture : douce, discrète, très peu amère (plante entière?), céréale (graines) ;
- Nombre de graines au gramme : 1500 ;
- Liens, sources et/ou références :

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

dont classification :

- "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2632793 ;
- "GRIN" (en anglais) : ²<https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=70070> ;

dont livres et bases de données : ¹Plantes sauvages comestibles (livre pages 100 et 101, par S.G. Fleischhauer, J. Guthmann et R. Spiegelberger), 32Herbier gourmand (livre par Marc Veyrat et François Couplan) ;

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

Achigan-Dako, E, et al (Eds), 2009, Catalogue of Traditional Vegetables in Benin. International Foundation for Science. ; 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 (As Amaranthus hybridus subsp. cruentus) ; Ambasta S.P. (Ed.), 2000, The Useful Plants of India. CSIR India. p 34 (As Amaranthus paniculatus) ; Andabati, B., & Muyonga, J., 2014, Phenolic content and antioxidant activity of selected Ugandan traditional medicinal foods. African Journal of Food Science. 8(8), pp 427-434 ; Bao Bojian; Steve Clemants, Thomas Borsch, Amaranthaceae [Draft], Flora of China ; Berihun, T., & Molla, E., 2017, Study on the Diversity and Use of Wild Edible Plants in Bullen District

Northwest Ethiopia. *Hindawi Journal of Botany*. Article ID 8383468 ; Brickell, C. (Ed.), 1999, *The Royal Horticultural Society A-Z Encyclopedia of Garden Plants*. Convent Garden Books. p 106 ; Bussman, R. W. et al, 2017, *Ethnobotany of Samtskhe-Javakheti, Sakartvelo (Republic of Georgia), Caucasus*. *Indian Journal of Traditional Knowledge* Vol. 16(1) pp 7-24 (As *Amaranthus paniculatus*) ; Burkill, I.H., 1966, *A Dictionary of the Economic Products of the Malay Peninsula*. Ministry of Agriculture and Cooperatives, Kuala Lumpur, Malaysia. Vol 1 (A-H) p 128 (As *Amaranthus paniculatus*) ; Checklist of NT Vascular Plant Species. January 2003. ; Creasey, R., 2000, *Edible Mexican Garden. Periplus*. p 22 ; Cundall, P., (ed.), 2004, *Gardening Australia: flora: the gardener's bible*. ABC Books. p 144 ; Dansi, A., et al, 2008, *Traditional leafy vegetables and their use in the Benin Republic*. *Genet Resour Crop Evol* (2008) 55:1239-1256 ; Dolina, K. & Luczaj, L., 2014, *Wild food plants used on the Dubrovnik coast (south-eastern Croatia)* *Acta Soc Bot Pol* 83(3):175-181 ; Epenhuijsen C.W. van., 1974, *Growing Native vegetables in Nigeria*. FAO Rome, p 30 ; Ertug, F, Yenlen Bitkiler. *Resimli Türkiye Floras   -I- Flora of Turkey - Ethnobotany supplement* ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 8 ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 8 (As *Amaranthus paniculatus*) ; FAO, 1993, *Valor Nutritivo Y Usis en Alimentacion humana de Algunos Cultivos Autoctonos Subexplotados de Mesoamerica*. FAO, Santiago, Chile. p 107 ; French, B., 1986, *Food Plants of Papua New Guinea*, Asia Pacific Science Foundation p 55 ; 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 ; 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 65 (As *Amaranthus paniculatus*) ; Grubben, G.J.H., 2004. *Amaranthus cruentus* L. [Internet] Record from Protabase. Grubben, G.J.H. & Denton, O.A. (Editors). PROTA (Plant Resources of Tropical Africa / Ressources végétales de l  Afrique tropicale), Wageningen, Netherlands. < <http://database.prota.org/search.htm>>. Accessed 13 October 2009. ; Grubben, G. J. H. and Denton, O. A. (eds), 2004, *Plant Resources of Tropical Africa 2. Vegetables*. PROTA, Wageningen, Netherlands. p 67 ; GUPTA & KANODIA. (As *Amaranthus hybridus* subsp. *cruentus*) ; GUPTA, (As *Amaranthus paniculatus*) ; Harisha, R. P. & Padmavathy, S., 2013, *Knowledge and Use of Wild Edible Plants in Two Communities in Malai Madeshwara Hills, Southern India*. *International Journal of Botany* 9(2): 64-72. (As *Amaranthus paniculatus*) ; Harkonen, M. & Vainio-Mattila, K., 1998, *Some examples of Natural Products in the Eastern Arc Mountains*. *Journal of East African Natural History* 87:265-278 (As *Amaranthus hybridus* subsp. *cruentus*) ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), *Sturtevant's edible plants of the world*. p 47 (As *Amaranthus paniculatus*) ; Hernandez Bermejo, J.E., and Leon, J. (Eds.), 1994, *Neglected Crops. 1492 from a different perspective*. FAO Plant Production and Protection Series No 26. FAO, Rome. p 12, 93 ; Hide, R., et al, 1979, *A checklist of some plants in the territory of the Sinasina Nimai (Simbai Province, Papua New Guinea), with notes on their uses*. Department Anthropology, University of Auckland ; HOOPER, (As *Amaranthus paniculatus*) ; Hu, Shiu-ying, 2005, *Food Plants of China*. The Chinese University Press. p 381 (As *Amaranthus paniculatus*) ; Hussey, B.M.J., Keighery, G.J., Cousens, R.D., Dodd, J., Lloyd, S.G., 1997, *Western Weeds. A guide to the weeds of Western Australia*. Plant Protection Society of Western Australia. p 80 ; Jardin, C., 1970, *List of Foods Used In Africa*, FAO Nutrition Information Document Series No 2. p 54 (As *Amaranthus hybridus* subsp. *cruentus*) ; Kanis, A in Womersley, J.S., (Ed), 1978, *Handbooks of the Flora of Papua New Guinea*. Melbourne University Press. Vol 1. p 23 ; Kang, Y., et al, 2012, *Wild food plants and wild edible fungi in two valleys on the Qinling Mountains (Shaanxi, central China)* *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*; 9:26 (As *Amaranthus paniculatus*) ; 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 ; Kebebew, M. & Leta, G., 2016, *Wild Edible Plant Bio-diversity and Utilization System in Nech Sar National Park, Ethiopia*. *International Journal of Bio-resource and Stress Management* 2016, 7(4):885-896 ; Kepe, T., 2008, *Social Dynamics of the Value of Wild Edible Leaves (Imifino) in a South African Rural Area*. *Ecology of Food and Nutrition*, 47:531-558 (As *Amaranthus paniculatus*) ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, *The Cambridge World History of Food*. CUP p 1717 ; Kuhnlein, H. V., et al, 2009, *Indigenous Peoples' food systems*. FAO Rome p 191 (As *Amaranthus paniculatus*) ; Kumar, P. D., et al, 2015, *Ethnobotanical Knowledge and Usage of Wild Plants in Theog Forest Division, Himachal Pradesh, North Western Himalaya*. *The Journal of Ethnobiology and Traditional Medicine*. Photon 124(2015) 922-935 (As *Amaranthus paniculatus*) ; Latham, P., 2004, *Useful Plants of Bas-Congo province*. Latham & DFID p 22 ; Latham, P. & Mbuta, A. K., 2014, *Useful Plants of Bas-Congo Province, Democratic Republic of Congo*. Volume 1. p 41 ; Latham, P. & Mbuta, A. K., 2017, *Plants of Kongo Central Province, Democratic Republic of Congo*. Volume 1. 3rd ed p 44 ; Lazarides, M. & Hince, B., 1993, *Handbook of Economic Plants of Australia*, CSIRO. p 16 ; Letsela, T., et al, 2003, *Plant Resources Used for Subsistence in Tsehlanyane and Boking in Lesotho*. *Economic Botany* 57(4): 619-639 (As *Amaranthus paniculatus*) ; Liu, Yi-tao, & Long, Chun-Lin, 2002, *Studies on Edible Flowers Consumed by Ethnic Groups in Yunnan*. *Acta Botanica Yunnanica*. 24(1):41-56 (As *Amaranthus paniculatus*) ; Macmillan, H.F. (Revised Barlow, H.S., et al), 1991, *Tropical Planting and Gardening*. Sixth edition. Malayan Nature Society. Kuala Lumpur. p 351 ; Malaisse, F., 2010, *How to live and survive in Zambezan open forest (Miombo Ecoregion)*. Les Presses Agronomiques de Gembloux. (As *Amaranthus hybridus* subsp. *cruentus*) ; Martin, F.W., & Ruberte, R.M., 1979, *Edible Leaves of the Tropics*. Mayaguez, Puerto Rico p 17 ; Martin, F.W. & Ruberte, R.M., 1979, *Edible Leaves of the Tropics*. Antillian College Press, Mayaguez, Puerto Rico. p 17, 173 (As *Amaranthus paniculatus*) ; Maundu, P. et al, 1999, *Traditional Food Plants of Kenya*. National Museum of Kenya. p 61 ; Mem. Soc. Sci. Nat. Cherbourg 38:205. 1912 (As *Amaranthus hybridus* subsp. *cruentus*) ; Menninger, E.A., 1977, *Edible Nuts of the World*. Horticultural Books. Florida p 146 ; Nyadanu, D., et al, 2015, *Agrobiodiversity and challenges of on-farm conservation: the case of plant genetic resources of neglected and underutilized crop species in Ghana*. *Genet. Resour. Crop Evol*. 62(7) ; Ochse, J.J. et al, 1931, *Vegetables of the Dutch East Indies*. Asher reprint. p 21 (As *Amaranthus paniculatus*) ; Oomen, H.A.P.C., & Grubben, G.J.H., 1978, *Tropical Leaf Vegetables in Human Nutrition*, Communication 69, Department of Agricultural research, RTI Amsterdam, p 66, 77 ; Paczkowska, G. & Chapman, A.R., 2000, *The Western Australian Flora. A Descriptive Catalogue*. Western Australian Herbarium. p 136 ; Peekel, P.G., 1984, (Translation E.E.Henty), *Flora of the Bismarck Archipelago for Naturalists*, Division of Botany, Lae, PNG. p 164, 165 ; Pena, F. B., et al, 1998, *Los quelites de la Sierra Norte de Puebla, Mexico: Inventory Y Formas de Preparacion*. *Bol. Soc. Bot. Mexico* 62:49-62 ;

Plants for a Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <http://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; Plants for a Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. (As *Amaranthus paniculatus*) ; Plants of Haiti Smithsonian Institute <http://botany.si.edu> ; Pradheep, K., et al, 2016, Wild edible plants used by Konyak tribe in Mon district of Nagaland: Survey and inventorisation. Indian Journal of Natural Products and Resources. Vol 7(1) pp 74-81 ; Prafulla, S., 2017, Wild Food Diversity of Nawegaon-Nagzira Tiger Reserve in Gondia-Bhandara district of Maharashtra, India. Int. J. of Life Sciences, 2017, Vol. 5 (4): 620-626 ; PROSEA (Plant Resources of South East Asia) handbook Volume 10 Cereals. p 75 ; Purseglove, J.W., 1968, Tropical Crops Dicotyledons, Longmans. p 624 ; Purseglove, J.W., 1968, Tropical Crops Dicotyledons, Longmans. p 624 (As *Amaranthus paniculatus*) ; Rajapaksha, U., 1998, Traditional Food Plants in Sri Lanka. HARTI, Sri Lanka. p 30 (As *Amaranthus paniculatus*) ; Rana, D., et al, 2019, Ethnobotanical knowledge among the semi-pastoral Gujjar tribe in the high altitude (Adhwariâ's) of Churah subdivision, district Chamba, Western Himalaya. Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine (2019) 15:10 (As *Amaranthus paniculatus*) ; Saikia, M., 2015, Wild edible vegetables consumed by Assamese people of Dhemaji District of Assam, NE India and their medicinal values. Archives of Applied Science Research, 2015, 7 (5):102-109 ; Saur.J.D., Grain amaranths, in Simmonds, N.W., (Ed.), 1979, Evolution of Crop Plants. Longman. p 4 ; Segnon, A. C. & Achigan-Dako, E. G., 2014, Comparative analysis of diversity and utilization of edible plants in arid and semi-arid areas in Benin. Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine 2014, 10:80 ; Sharma, L. et al, 2018, Diversity, distribution pattern, endemism and indigenous uses of wild edible plants in Cold Desert Biosphere Reserve of Indian Trans Himalaya. Indian Journal of Traditional Knowledge. Vol 17(1) January 2018 pp 122-131 ; Small, E., 2009, Top 100 Food Plants. The world's most important culinary crops. NRC Research Press. p 69 ; Sp. pl. ed. 2, 2:1406. 1763 (As *Amaranthus paniculatus*) ; Swaziland's Flora Database <http://www.sntc.org.sz/flora> (As *Amaranthus hybridus* subsp. *cruentus*) ; Syst. nat. ed. 10, 2:1269. 1759 ; Terashima, H., et al, 1992, Ethnobotany of the Lega in the Tropical Rainforest of Eastern Zaire (Congo): Part Two, Zone de Walikale, African Study Monographs, Suppl. 19:1-60 ; Terra, G.J.A., 1973, Tropical Vegetables. Communication 54e Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 23 (As *Amaranthus paniculatus*) ; Thakur, D., et al, 2017, Why they eat, what they eat: patterns of wild edible plants consumption in a tribal area of Western Himalaya. Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine (2017) 13:70 (As *Amaranthus paniculatus*) ; Tindall, H.D., & Williams, J.T., 1977, Tropical Vegetables and their Genetic Resources, International Board for Plant Genetic Resources, Rome, p 96 ; Tindall, H.D., 1983, Vegetables in the tropics. Macmillan p. 37 ; Tiwari, J. K., et al, 2010, Some Promising Wild Edible Plants of Srinagar and its Adjacent Area in Alaknanda Valley of Garhwal Himalaya, India. Journal of American Science 6(4) p 167ff ; USDA, ARS, National Genetic Resources Program. Germplasm Resources Information Network - (GRIN). [Online Database] National Germplasm Resources Laboratory, Beltsville, Maryland. Available: www.ars-grin.gov/cgi-bin/npgs/html/econ.pl (10 April 2000) ; Vainio-Mattila, K., 2000, Wild vegetables used by the Sambaa in the Usumbara Mountains, NE Tanzania. Ann. Bot. Fennici 37:57-67 (As *Amaranthus hybridus* subsp. *cruentus*) ; van Wyk, B., 2005, Food Plants of the World. An illustrated guide. Timber press. p 55 ; WATT. (As *Amaranthus paniculatus*) ; Wilson, J.M. & Witcombe, J.R., Crops for Arid lands, in Wickens, G.E., Goodin, J.R., and Field, D.V.,(Eds.) 1985, Plants for Arid Lands. Unwin Hyman, London, p 45 ; www.pngplants.org ; Zon, A.P.M. van der, Grubben, G.J.H., 1976, Les legumes-feuilles spontanées et cultivées du Sud-Dahomey, Communication 65, Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 27, 29