

# **Plantago lanceolata L., 1753**

## **(Plantain lancéolé)**

**Identifiants : 24732/plalan**

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

**Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze**

**Dernière modification le 16/07/2024**

• **Classification phylogénétique :**

- **Clade : Angiospermes ;**
- **Clade : Dicotylédones vraies ;**
- **Clade : Astéridées ;**
- **Clade : Lamiidées ;**
- **Ordre : Lamiales ;**
- **Famille : Plantaginaceae ;**

• **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- **Règne : Plantae ;**
- **Division : Magnoliophyta ;**
- **Classe : Magnoliopsida ;**
- **Ordre : Plantaginales ;**
- **Famille : Plantaginaceae ;**
- **Genre : Plantago ;**

• **Synonymes : Plantago attenuata Wall, Plantago orientalis Stapf ;**

• **Synonymes français : petit plantain, plantain étroit, herbe à cinq coutures, herbe à cinq côtes, plantain blond d'Allemagne, plantain lancé olé (erreur) ;**

• **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : buckhorn, buckhorn plantain, English plantain, narrow-leaf, narrow-leaf plantain, ribgrass, ribwort, ribwort plantain, chang ye che qian (cn transcrit), Spitzwegerich (de), hera-?bako (jp romaji), changjilgyeongi (ko transcrit), tanchagem-menor (pt), podoroznik (ru translittéré), llantén menor (es), svartkämpar (sv) ;**

• **Rusticité (résistance face au froid/gel) : -20°C ;**



• **Note comestibilité : \*\***

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

-Les jeunes feuilles peuvent être consommées (cruées ou cuites) comme potherbe ou en salade ; les plus anciennes sont uniquement consommées cuites ; -Les jeunes inflorescences se mangent crues en salade ou blanchies ; -Plante au goût de champignon.

Détails :

feuilles crues ou cuites (ex. : comme potherbe<sup>(((dp\*))<sup>(1)</sup></sup>).

Feuille (jeunes et/ou tendres de préférence <sup>(dp\*)</sup>, graines (aromatisantes (blé tendre)<sup>1</sup> ; dont extrait (huile)<sup>1</sup>) et racine (cuites<sup>1</sup>) comestibles.

C'est un des légumes sauvages les plus couramment consommés. Ses feuilles sont mangées de l'Espagne à l'Anatolie, de l'Italie à la Pologne. En Bosnie c'est un légume courant. En Serbie on les mange en salade. En Catalogne on les met dans le

"ratafia". Elles étaient vendues sur le marché de Klagenfurt, en Autriche, dans les années 1980<sup>[[8]]</sup>.

Les feuilles tendres sont cuites comme légume. Ils sont également consommés en salade. Les feuilles sont utilisées pour le sarma en Turquie. Ils sont enroulés autour d'une garniture de riz ou de viande hachée. Les graines sont utilisées comme du sagou. Les feuilles sont également utilisées pour la liqueur

Partie testée : feuilles<sup>[[0(+x)]] (traduction automatique)</sup>

Original : Leaves<sup>[[0(+x)]]</sup>

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro-vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
	79	19	2.2	0	0	0	0



Le pollen peut provoquer des rhinites allergiques (entre mai et juillet).Le pollen peut provoquer des rhinites allergiques (entre mai et juillet)<sup>[[wiki]]</sup>.

• Note médicinale : \*\*\*

• Usages médicaux : Sa composition et ses propriétés sont semblables à celles du grand plantain<sup>[[8]]</sup>.

Le plantain s'utilise en infusion (quelques feuilles dans 25cl d'eau), en cataplasme (feuilles fraîches écrasées, riches en mucilage, pour arrêter les saignements ou soigner les ampoules, les hémorroïdes, etc?), en sirop ou jus, et en teintures. Ses vertus sont les suivantes : astringent, cicatrisant, antiinflammatoire?

Mais le plantain est utilisé en premier lieu contre toutes les maladies respiratoires et tout particulièrement en cas d'engorgement des poumons (toux grasse, coqueluche, asthme, tuberculose?), comme désinfectant<sup>[[wiki]]</sup>.

On en prépare un sirop contre la toux, couramment commercialisé en Suisse<sup>[[8]]</sup>.

Contre les piqûres (moustiques, guêpes, orties?) et les démangeaisons, frotter une ou plusieurs feuille(s) jusqu'à en extraire le suc.

Au début du XXe siècle, l'abbé Johann Künzle (de), herboriste populaire suisse, écrit que « le plantain est utilisé, quelle que soit l'espèce, avec la racine, la plante avec les feuilles, la fleur et les graines. Il purifie comme aucune autre plante ne peut le faire le sang, les poumons et l'estomac et est indiqué pour cette raison aux personnes anémiques ou dont le sang est de mauvaise qualité, dont les poumons et les reins sont faibles, qui sont de pâleur maladive, qui ont des exanthèmes, des dartres ou qui toussotent, qui sont enroués, et restent maigres comme des clous même si on les gave comme des oies »<sup>[[wiki]]</sup> ;

• Usages médicaux : Les plantains sont communs dans les prairies permanentes où ils résistent bien au piétinement et au surpâturage.

Dans les campagnes, ce plantain était utilisé pour faire le jeu de la « catapulte ». Il consistait à fabriquer une boucle avec le pédoncule floral puis à tirer violemment sur ce dernier glissant dans l'anneau. Le cône pyramidal de la fleur de plantain ne pouvant passer au travers de la boucle était éjecté comme par une catapulte.

Cette plante est très utilisée en palynologie pour dater le début du néolithique et des activités agro-pastorales chez les humains. C'est en effet une plante qui apparaît dans les zones piétinées et également dans les zones cultivées. L'augmentation du taux de pollen de cette plante, ou au contraire sa diminution est donc directement liée à l'augmentation ou à la diminution des activités agro-pastorales<sup>[[wiki]]</sup>. ;

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

De gauche à droite :

Par Sturm, J., Krause, E.H.L., Lutz, K.G., *Flora von Deutschland in Abbildungen nach der Natur, Zweite auflage (1900-1907) Deutschl. Fl.*, ed. 2 vol. 11 (1903), via *plantillustrations*

Par Ludwik Polak, via *wikimedia*

Par sannse, via *wikimedia*

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

Par Clark, G.H., Fletcher, J., *Farm weeds of Canada Farm Weeds Canada (1906) t. 39*, via *plantillustrations*

Par Lindman, C.A.M., *Bilder ur Nordens Flora Bilder Nordens Fl. vol. 1 (1922) t. 127*, via *plantillustrations*

- **Petite histoire-géo** : Selon deux récits de haute Bretagne, rapportés par Lucie De V.-H. (*Revue des Traditions Populaires - R.T.P.*, T. 15-1900, pp. 336-337), un tailleur de Ruca avait vendu son âme au diable, à la condition que pendant dix années Satan le comblerait des biens de ce monde. À ce pacte il n'avait mis qu'une restriction, c'est que, s'il présentait à la place de son âme une couture si finement faite que les yeux du diable ne pussent la distinguer, non seulement il serait libéré, mais encore il aurait la possession entière des biens dont il ne devait jouir que dix ans. Le diable, qui est un malin, se croyait certain de découvrir n'importe quelle fine couture et sans hésiter il accepta le marché. Pendant dix ans le tailleur vécut comme un gros Monsieur, mais subitement il devint triste ; l'heure approchait de payer son marché et il n'imaginait pas de couture assez mince, assez fine pour tromper le diable. Désolé, il eut recours aux Fées qui étaient nombreuses à Ruca et l'une d'elles entendit sa plainte. Elle lui promit de lui venir en aide, et comme il savait que -si le diable est malin, les fées le sont encore davantage-, le pauvre tailleur s'en alla tout joyeux. Au jour convenu, il revint et la bonne fée prenant quelques brins d'herbe les assembla par une couture si fine que le diable ne put jamais la découvrir. Le tailleur fut sauvé et notre pays fut doté de « l'herbe à cinq coutures ».

Un seigneur, riche comme le monde, avait fait bannir dans tous ses États qu'il épouserait la jeune fille qui lui apporterait la couture la plus fine et la mieux exécutée, et encore faudrait-il que cette couture fut faite devant lui afin qu'il put s'assurer qu'il n'y aurait pas de tromperies. Vous pensez si toutes les filles du pays mirent leur aiguille en mouvement, une seule, ne faisait rien que pleurer à longueur de journées. Elle aimait le seigneur et se disait qu'étant la plus maladroite du pays, elle n'arriverait jamais au bonheur rêvé d'être sa femme !... Un soir qu'elle se promenait bien triste dans la lande, elle vit un lutin qui la regardait en souriant. Elle eut peur et voulut fuir, mais ce lutin était un bon lutin, qui la rassura en lui disant qu'il connaissait sa peine et voulait lui venir en aide. « Prends cette aiguille ; quand tu seras devant ton seigneur, demande des brins d'herbe, couds-les ensemble aussi fortement aussi solidement que tu voudrais coudre au tien, le c?ur de celui que tu aimes (textuel) et ne t'inquiète pas du reste ». La jeune fille n'en croyait pas ses oreilles, mais la petite aiguille qu'elle avait à la main la rassura, et confiante en la parole du bon lutin, elle attendit le jour de l'épreuve. Enfin ce jour tout à la fois désiré et redouté arriva ; chacune des jeunes filles apporta au château les plus fines toiles de chanvre et de lin, il y avait des coutures merveilleuses, la nôtre, elle, n'avait pour tout bagage que son c?ur tout rempli d'amour et ses jolis yeux rieurs (textuel). Surpris, le seigneur lui demanda où était la couture commencée. « Je n'ai rien apporté, mais si vous voulez cueillir quelques brins d'herbe et me les donner, j'en ferai une couture si fine et si solide que vous ne saurez jamais la défaire. ». Les amis du prince la croyaient folle, mais lui, la jugeant la plus jolie, accéda à son désir et vite elle assembla cinq brins d'herbe et en fit cette herbe à cinq coutures que nous voyons partout. Bien entendu, elle épousa le Seigneur qui fit planter l'herbe cousue par sa femme, cette herbe prit racine et se multiplia. Si jamais vous voulez vous faire aimer de qui ne vous aime guère, faites toucher à cette personne une herbe à cinq coutures, puis dévotement portez-la à votre cou, vous êtes assuré d'avoir vite l'affection que vous souhaitez<sup>{{wiki}}</sup>.

- **Autres infos** : C'est une source alternative de nourriture pour les chenilles des papillons Mélitée du plantain et Mélitée du mélampyre ou encore celle de l?écaille du plantain et la seule nourriture pour la chenille de *Scopula rubraria*, un papillon de nuit australien.

Le plantain lancéolé étant un hôte secondaire potentiel du puceron cendré du pommier, il a parfois été recommandé de l'éliminer aux abords des vergers<sup>{{wiki}}</sup>.

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- **Statut** :

Les feuilles et les jeunes fleurs sont récoltées et consommées dans les restaurants en Suède<sup>{{(0+x) (traduction automatique)}}</sup>.

Original : The leaves and young flowers are foraged and eaten in restaurants in Sweden<sup>{{(0+x)}}</sup>.

- **Distribution** :

C'est une plante tempérée. Au Népal, il pousse jusqu'à 1700 m d'altitude. en Argentine, il passe du niveau de la mer à 1 000 m au-dessus du niveau de la mer. Il pousse sur un sol sablonneux ouvert. *Herbier de Tasmanie*<sup>{{(0+x) (traduction automatique)}}</sup>.

Original : It is a temperate plant. In Nepal it grows up to 1700 m altitude. in Argentina it grows from sea level to

1,000 m above sea level. It grows on open, sandy soil. Tasmania Herbarium<sup>{{{0+}}}</sup>.

◦ Localisation :

*Afrique, Samoa américaines, Argentine, Asie, Australie, Autriche, Bahamas, Balkans, Biélorussie, Bhoutan, Bolivie, Bosnie, Botswana, Brésil, Grande-Bretagne, Canada, Chili, Chine, Crète, Croatie, Cuba, République dominicaine, Afrique de l'Est, Pâques Île, Eswatini, Europe \*, Malouines, France, Grèce, Guyane, Haïti, Himalaya, Hongrie, Islande, Inde, Indonésie, Irak, Italie, Jamaïque, Japon, Kazakhstan, Corée, Kirghizistan, Macédoine, Madagascar, Malawi, Méditerranée, Mexique, Mongolie, Namibie, Népal, Nouvelle-Zélande, Île Norfolk, Afrique du Nord, Amérique du Nord, Norvège, Inde du Nord-Ouest, Pakistan, Pologne, Portugal, Porto Rico, Russie, Scandinavie, Asie du Sud-Est, Sibérie, Slovénie, Afrique du Sud, Amérique du Sud, Afrique australe, Espagne, Swaziland, Suède, Suisse, Tadjikistan, Tanzanie, Tasmanie, Turquie, Turkménistan, Uruguay, USA, Ouzbékistan, Antilles, Zimbabwe<sup>{{{0+}}}</sup> (traduction automatique).*

*Original : Africa, American Samoa, Argentina, Asia, Australia, Austria, Bahamas, Balkans, Belarus, Bhutan, Bolivia, Bosnia, Botswana, Brazil, Britain, Canada, Chile, China, Crete, Croatia, Cuba, Dominican Republic, East Africa, Easter Island, Eswatini, Europe\*, Falklands, France, Greece, Guiana, Haiti, Himalayas, Hungary, Iceland, India, Indonesia, Iraq, Italy, Jamaica, Japan, Kazakhstan, Korea, Kyrgyzstan, Macedonia, Madagascar, Malawi, Mediterranean, Mexico, Mongolia, Namibia, Nepal, New Zealand, Norfolk Island, North Africa, North America, Norway, NW India, Pakistan, Poland, Portugal, Puerto Rico, Russia, Scandinavia, SE Asia, Siberia, Slovenia, South Africa, South America, Southern Africa, Spain, Swaziland, Sweden, Switzerland, Tajikistan, Tanzania, Tasmania, Turkey, Turkmenistan, Uruguay, USA, Uzbekistan, West Indies, Zimbabwe<sup>{{{0+}}}</sup>.*

◦ Notes :

*Les plaignants ou Plantaginaceae se trouvent principalement dans les régions tempérées. Il existe environ 165 espèces de Plantago. Cette plante provoque le rhume des foin en raison de son pollen<sup>{{{0+}}}</sup> (traduction automatique).*

*Original : The plaintains or Plantaginaceae are mostly in temperate regions. There are about 165 Plantago species. This plant causes hay-fever due to its pollen<sup>{{{0+}}}</sup>.*

- **Arôme et/ou texture :** champignon, aromatique (surtout les boutons), noisette (huile)<sup>1</sup> ;

- **Liens, sources et/ou références :**

◦ **Wikipedia :**

- [https://fr.wikipedia.org/wiki/Plantago\\_lanceolata\\_\(en\\_français\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Plantago_lanceolata_(en_français)) ;

◦ <sup>5</sup>"Plants For a Future" (en anglais) : [https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Plantago\\_lanceolata](https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Plantago_lanceolata) ;

dont classification :

◦ "The Plant List" (en anglais) : [www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2569834](http://www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2569834) ;

◦ "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=28787> ;

dont livres et bases de données : <sup>1</sup>Plantes sauvages comestibles (livre pages 10, 12, 109 et 110, par S.G. Fleischhauer, J. Guthmann et R. Spiegelberger) ;

dont biographie/références de <sup>0</sup>"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 466 ; Biscotti, N. et al, 2018, The traditional food use of wild vegetables in Apulia (Italy) in the light of Italian ethnobotanical literature. Italian Botanist 5:1-24 ; Blamey, M and Grey-Wilson, C., 2005, Wild flowers of the Mediterranean. A & C Black London. p 421 ; Bremness, L., 1994, Herbs. Collins Eyewitness Handbooks. Harper Collins. p 203 ; 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. ; Cordero, S. E., Abello, L. A., & Galvez, F. L., 2017, Plantas silvestres comestibles y medicinales de Chile y otras partes del mundo. CORMA p 220 ; Crawford, M., 2012, How to grow Perennial Vegetables. Green Books. p 150 ; Curtis, W.M., 1993, The Student's Flora of Tasmania. Part 3 St David's Park Publishing, Tasmania, p 560 ; Dalar, A., et al, 2016, Health attributes of ethnic vegetables consumed in the Eastern Anatolia region of Turkey: Antioxidant and enzyme-inhibitory properties. Journal of Ethnic Foods. 3 (2016) 142-149 ; Dangol, D. R. et al, 2017, Wild Edible Plants in Nepal. Proceedings of 2nd National Workshop on CUAOGR, 2017. ; Dashorst, G.R.M., and Jessop, J.P., 1998, Plants of the Adelaide Plains & Hills. Botanic Gardens of Adelaide and State Herbarium. p 134 ; 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 ; Diaz-Betancourt, M., et al, 1999, Weeds as a future source for human consumption. Rev. Biol. Trop. 47(3):329-338 ; 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 ; Dolina, K. & Luczaj, L., 2014, Wild food plants used on the Dubrovnik coast (south-eastern Croatia) *Acta Soc Bot Pol* 83(3):175-181 ; Dretakis, M. et al, 2012, Flora and Fauna Biodiversity in an ancient olive grove in Crete (Greece) in Calabrese G. (Ed.) *Study on Biodiversity in Century-Old Olive Groves. CIHEAM - Mediterranean Agronomic Institute of Bari*. p 94 ; Ertug, F, Yenem Bitkiler. *Resimli Türkiye Floras - Flora of Turkey - Ethnobotany supplement* ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 173 ; *Flora of Australia Volume 49, Oceanic Islands 1, Australian Government Publishing Service, Canberra*. (1994) p 325 ; Fox, F. W. & Young, M. E. N., 1982, *Food from the Veld*. Delta Books. p 292 ; Hadjichambis, A. C., et al, 2007, Wild and semi-domesticated food plant consumption in seven circum-Mediterranean areas. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*. 2007, 1-32. ; Hibbert, M., 2002, *The Aussie Plant Finder 2002, Florilegium*. p 236 ; <http://nordicfoodlab.org/blog/2102/9/wild-edible-plants-an-overview/> ; <http://www.botanic-gardens-ljubljana.com/en/plants> ; 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 196 ; Hyde-Wyatt, B.H. & Morris D.I., 1975, *Tasmanian Weed Handbook*. Dept of Ag Tasmania. p 87 ; Irving, M., 2009, *The Forager Handbook, A Guide to the Edible Plants of Britain*. Ebury Press p 240 ; Joshi, N., et al, 2007, Traditional neglected vegetables of Nepal: Their sustainable utilization for meeting human needs. *Tropentag 2007. Conference on International Agricultural Research for Development*. ; 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 669 ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, *The Cambridge World History of Food*. CUP p 434 ; Lamp, C & Collet F., 1989, *Field Guide to Weeds in Australia*. Inkata Press. p 219 ; Long, C., 2005, *Swaziland's Flora - siSwati names and Uses* <http://www.sntc.org.sz/flora/> ; Low, T., 1991, *Wild Herbs of Australia and New Zealand*. Angus & Robertson. p 50 (Drawing) ; 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. et al, 2012, Wild food plant use in 21st century Europe: the disappearance of old traditions and the search for new cuisines involving wild edibles. *Acta Soc Bot Pol* 81(4):359-370 ; Luczaj, L. et al, 2013, Wild edible plants of Belarus: from Rostakinski's questionnaire of 1883 to the present. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine* 9:21 ; MacKinnon, A., et al, 2009, *Edible & Medicinal Plants of Canada*. Lone Pine. p 256 ; *Malezas Comestibles del Cono Sur*, INTA, 2009, Buenos Aires ; Manandhar, N.P., 2002, *Plants and People of Nepal*. Timber Press. Portland, Oregon. p 368 ; Menendez-Baceta, G., et al, 2012, Wild edible plants traditionally gathered in Gorbeialdea (Biscay, Basque Country) *Genetic Resources and Crop Evolution* 59:1329-1347 ; Mir, M. Y., 2014, Documentation and ethnobotanical survey of wild edible plants used by the tribals of Kupwara, J & K, India. *International Journal of Herbal Medicine*. 2(4): 11-18 ; Paczkowska, G. & Chapman, A.R., 2000, *The Western Australian Flora. A Descriptive Catalogue*. Western Australian Herbarium. p 457 ; Paoletti, M.G., Dreon, A.L., and Lorenzoni, G.G., 1995, *Pistic, Traditional Food from Western Friuli, NE Italy*. *Economic Botany* 49(1) pp 26-30 ; Pieroni, A., 1999, *Gathered wild food plants in the Upper Valley of the Serchio River (Garfagnana), Central Italy*. *Economic Botany* 53(3) pp 327-341 ; *Plants for a Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK*. <http://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; *Plants of Haiti Smithsonian Institute* [http://botany.si.edu/antilles/West Indies](http://botany.si.edu/antilles/West%20Indies) ; Rashid, A., Anand, V.K. & Serwar, J., 2008, *Less Known Wild Plants Used by the Gujjar Tribe of District Rajouri, Jammu and Kashmir State*. *International Journal of Botany* 4(2):219-244 ; 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 ; Schunko, C., et al, 2010, *Organic farmers use of wild food plants and fungi in a hilly area in Styria (Austria)*. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine* 6:17 ; Schunko, C., et al, 2012, *Intracultural variation of knowledge about wild plant uses in the Biosphere Reserve Grosses Walsertal (Austria)*. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 8:23 ; Skinner, G. & Brown, 1981, C., *Simply Living. A gatherer's guide to New Zealand's fields, forests and shores*. Reed. p 17 ; Sp. pl. 1:113. 1753 ; Sukarya, D. G., (Ed.) 2013, *3,500 Plant Species of the Botanic Gardens of Indonesia*. LIPI p 1130 ; *Swaziland's Flora Database* <http://www.sntc.org.sz/flora/> ; *Tasmanian Herbarium Vascular Plants list* p 44 ; Tardio, J., et al, *Ethnobotanical review of wild edible plants in Spain*. *Botanical J. Linnean Soc.* 152 (2006), 27-71 ; Uphof, ; Upson, R., & Lewis R., 2014, *Updated Vascular Plant Checklist and Atlas for the Falkland Islands*. *Falklands Conservation and Kew*. ; [www.wildediblefood.com](http://www.wildediblefood.com) ; Zizka, G., 1991, *Flowering Plants of Easter Island*. *Palmarum Hortus Francofurtensis*