

Plantago major L., 1753

(Plantain officinal)

Identifiants : 24734/plamaj

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 27/04/2024

- **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 asiatica* L., *Plantago depressa* Willd., *Plantago loureiri* Roem. et Schult., *Plantago crenata* Blanco, *Plantago erosa* Wall., *Plantago media* Blanco, ;

- **Synonymes français :** grand plantain, plantain, plantain des oiseaux, plantain majeur, plantain à bouquet, plantain à grandes feuilles ;

- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) :** broadleaf plantain, common plantain, greater plantain, large plantain, plantain, lisan al-hamal (ar), Breitwegerich (de), tanchagem-maior (pt), lantana-maior (pt,br), podoroznik bol'soj (ru translittéré), llantén (es), llantén común (es), llantén major (es), groblad (sv) ;

- **Rusticité (résistance face au froid/gel) :** -20/-23°C ;



- **Note comestibilité :** **

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

-Jeunes feuilles (riches en mucilages) en salade ; plus âgées elles sont cuites comme potherbe (en soupe ou accompagnement) ; on peut aussi les lactofermenter en choucroute originale ; -Jeunes inflorescences crues ou blanchies ; leur saveur rappelle celle

Détails :

Graines ; feuilles crues ou cuites (ex. : comme potherbe^{(((dp*))}(1)) ; racines¹

Feuille (jeunes et/ou tendres de préférence ^(dp*), graines (aromatisantes (blé tendre)¹ ; dont extrait (huile)¹) et racine (cuites¹) comestibles.

Les feuilles jeunes riches en mucilages se mangent en salade. Plus âgées elles peuvent être consommées cuites comme

pothérbe (en soupe ou accompagnement). On peut aussi les faire lactofermenter et concocter une choucroute originale.

Les jeunes inflorescences se mangent crues en salade ou blanchies.

Graines riches en vitamine B^{[[wiki]]}.

Aussi commune le plantain lancéolé, elle en connaît les mêmes usages alimentaires. On consomme cette plante jusqu'en Chine^{[[8]]}.

Les jeunes feuilles sont légèrement cuites. Les feuilles plus âgées deviennent plus amères. Les feuilles sont utilisées dans les soupes. Les feuilles peuvent être trempées dans la pâte et frites à feu doux. Ils sont également utilisés dans les chutney. Les feuilles sont utilisées pour le sarma en Turquie. Ils sont enroulés autour d'une garniture de riz ou de viande hachée. Les feuilles séchées sont utilisées pour le thé. Les graines sont utilisées pour donner un effet gélatineux dans les boissons. Ils peuvent être moulus en un repas. Les graines donnent une huile comestible. Les racines sont consommées cuites

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)
81.4	255	61	3.8	11000 IU	19	1.2	0



néant, inconnus ou indéterminés.néant, inconnus ou indéterminés.

- Note médicinale : ***

- Usages médicaux : Propriétés : dépuratif, diurétique, hémostatique, vulnérable, antiallergique, anti-inflammatoire respiratoire.

Applications : infusion, cataplasme, jus, teinture, eau distillée.

Les graines sont laxatives par effet mécanique dû au mucilage qu'elles contiennent.

Les feuilles fraîches écrasées sont utilisées comme cicatrisant et en massage sur les piqûres de moustiques et d'orties. Depuis l'Antiquité, elles sont considérées comme hémostatique à action rapide sur les blessures. Elles étaient également utilisées comme collyre sous forme d'eau distillée. Leur teinture est toujours utilisée dans les odontalgies.

Les racines du plantain, broyées, servaient pour préparer des cataplasmes anti-infectieux et pour leurs propriétés antiallergiques et anti-inflammatoires sur les voies respiratoires et les maladies de peau.

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 »^{[[wiki]]} ;

- Usages médicaux : Les plantains sont communs dans les prairies permanentes où ils résistent bien au piétinement et au surpâturage^{[[wiki]]} ;

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



De gauche à droite :

Par Original book source: Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz 1885, Gera, Germany, via x

Par Rasbak, via wikimedia

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

Par Rasbak, via wikimedia

Par Sturm, J., Sturm, J.W., Deutschlands flora (1798-1855) Deutschl. Fl. vol. 19 (1841) [Heft 83-88] t. 54] , via plantillustrations

- Autres infos :

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- Statut :

Il est vendu sur les marchés en Inde^{{{{0(+x)}} (traduction automatique)}}.

Original : It is sold in markets in India^{{{{0(+x)}}}}.

- Distribution :

C'est une plante tempérée. Il pousse dans des endroits humides. Il pousse dans les zones humides. Il pousse principalement dans des endroits frais. En Argentine, il pousse en dessous de 500 m au-dessus du niveau de la mer. Herbar de Tasmanie. Au Yunnan. Au Sichuan^{{{{0(+x)}} (traduction automatique)}}.

Original : It is a temperate plant. It grows in damp places. It grows in wetlands. It grows mostly in cool places. In Argentina it grows below 500 m above sea level. Tasmania Herbarium. In Yunnan. In Sichuan^{{{{0(+x)}}}}.

- Localisation :

Afrique, Samoa américaines, Angola, Argentine, Asie, Australie, Autriche, Balkans, Bosnie, Brésil, Grande-Bretagne, Canada, Caucase, Amérique centrale, Chili, Chine, Croatie, Cuba, Danemark, République dominicaine, Afrique de l'Est, Île de Pâques, Est Timor, Equateur, Estonie, Eswatini, Europe *, Malouines, France, Géorgie, Grèce, Guatemala, Guyane, Guyane, Guyane, Haïti, Himalaya, Hongrie, Inde, Indochine, Indonésie, Italie, Haïti, Kazakhstan, Kirghizistan, Laos, Lesotho , Lituanie, Macédoine, Madagascar, Méditerranée, Mongolie, Myanmar, Népal, Nouvelle-Zélande, Île Norfolk, Afrique du Nord, Amérique du Nord, Inde du Nord-Est, Inde du Nord-Ouest, Norvège, Pacifique, Pakistan, Papouasie-Nouvelle-Guinée, PNG, Pérou, Porto Rico, Russie, Sao Tomé-et-Principe, Scandinavie, Asie du Sud-Est, Slovaquie, Slovénie, Afrique du Sud, Afrique australe, Amérique du Sud, Espagne, Sainte-Lucie, Suriname, Swaziland, Suède, Taiwan, Tasmanie, Tibet, Timor-Leste, Tonga, Turquie, Ukraine, Uruguay, USA, Venezuela, Vietnam, Iles Vierges, Antilles, Zambie, Zimbabwe^{{{{0(+x)}} (traduction automatique)}}.

Original : Africa, American Samoa, Angola, Argentina, Asia, Australia, Austria, Balkans, Bosnia, Brazil, Britain, Canada, Caucasus, Central America, Chile, China, Croatia, Cuba, Denmark, Dominican Republic, East Africa, Easter Island, East Timor, Ecuador, Estonia, Eswatini, Europe*, Falklands, France, Georgia, Greece, Guatemala,

Guiana, Guianas, Guyana, Haiti, Himalayas, Hungary, India, Indochina, Indonesia, Italy, Haiti, Kazakhstan, Kyrgyzstan, Laos, Lesotho, Lithuania, Macedonia, Madagascar, Mediterranean, Mongolia, Myanmar, Nepal, New Zealand, Norfolk Island, North Africa, North America, Northeastern India, NW India, Norway, Pacific, Pakistan, Papua New Guinea, PNG, Peru, Puerto Rico, Russia, Sao Tome and Principe, Scandinavia, SE Asia, Slovakia, Slovenia, South Africa, Southern Africa, South America, Spain, St Lucia, Suriname, Swaziland, Sweden, Taiwan, Tasmania, Tibet, Timor-Leste, Tonga, Turkey, Ukraine, Uruguay, USA, Venezuela, Vietnam, Virgin Islands, West Indies, Zambia, Zimbabwe^{{{{0(+x)}}}.

◦ Notes :

On rapporte que les feuilles contiennent une petite quantité de vitamine C. Les plaignantes ou plantaginacées se trouvent principalement dans les régions tempérées. Il existe environ 165 espèces de *Plantago*^{{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : Leaves reported to contain a small amount of Vitamin C. The plaintains or Plantaginaceae are mostly in temperate regions. There are about 165 *Plantago* species^{{{{0(+x)}}}.

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

- Liens, sources et/ou références :

◦ Wikipedia :

- [https://fr.wikipedia.org/wiki/Grand_Plantain_\(en_français\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Grand_Plantain_(en_français)) ;

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

dont classification :

◦ "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2569743 ;

◦ "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=28788> ;

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

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

Alimenticias - FloraSBS ; Ambasta, S.P. (Ed.), 2000, The Useful Plants of India. CSIR India. p 467 ; Arora, R. K., 2014, Diversity in Underutilized Plant Species - An Asia-Pacific Perspective. Bioversity International. p 44 ; Beckstrom-Sternberg, Stephen M., and James A. Duke. "The Foodplant Database." <http://probe.nalusda.gov:8300/cgi-bin/browse/foodplantdb>. (ACEDB version 4.0 - data version July 1994) ; Bennett, B. C., 1990, Useful Plants of Amazonian Ecuador. US Agency for International Development. Fifth Progress Report. New York Botanical Gardens. p 39 ; 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 ; Bodkin, F., 1991, Encyclopedia Botanica. Cornstalk publishing, p 809 ; Bremness, L., 1994, Herbs. Collins Eyewitness Handbooks. Harper Collins. p 203 ; Burkill, I.H., 1966, A Dictionary of the Economic Products of the Malay Peninsula. Ministry of Agriculture and Cooperatives, Kuala Lumpur, Malaysia. Vol 2 (I-Z) p 1797 ; Cerne, M., 1992, Wild Plants from Slovenia used as Vegetables. Acta Horticulturae 318 ; "Chinese Nutrition Journal", 2002, Vol 23(8) p 298 ; 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 ; Cormack, R. G. H., 1967, Wild Flowers of Alberta. Commercial Printers Edmonton, Canada. p 319 ; Crate, S. A., 2008, "Eating Hay": The Ecology, Economy and Culture of Viliui Sakha Smallholders of Northeastern Siberia. Human Ecology 36:161-174 ; 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 559 ; 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 ; de Polle, E., Plantas Silvestres Comestible de Guatemala. 1(1) Universidad de San Carlos de Guatemala. ; Dobriyal, M. J. R. & Dobriyal, R., 2014, Non Wood Forest Produce an Option for Ethnic Food and Nutritional Security in India. Int. J. of Usuf. Mngt. 15(1):17-37 ; 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 ; Duke, J.A., 1992, Handbook of Edible Weeds. CRC Press. p 150 ; Elias, T.S. & Dykeman P.A., 1990, Edible Wild Plants. A North American Field guide. Sterling, New York p 79 ; Ertug, F, Yenen Bitkiler. Resimli TAArkiye FlorasÄ± -I- Flora of Turkey - Ethnobotany supplement ; Esperanca, M. J., 1988. Surviving in the wild. A glance at the wild plants and their uses. Vol. 2. p 156 ; Facciola, S., 1998, Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants. Kampong Publications, p 173 ; Flora of Pakistan. www.eFloras.org ; Fox, F. W. & Young, M. E. N., 1982, Food from the Veld. Delta Books. p 293 ; 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 ; 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. ; Hani Medicine of Xishuangbanna, 1999, p 267 ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), *Sturtevant's edible plants of the world*. p 507 ; Henty, E.E., & Pritchard, G.S., 1973, *Weeds of New Guinea and their control*. Botany Bulletin No 7, Division of Botany, Lae, PNG. p 136 ; 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 ; Huxley, A. (Ed.), 1977, *The Encyclopedia of the Plant Kingdom*. Chartwell Books. p 227 ; Hu, Shiu-ying, 2005, *Food Plants of China*. The Chinese University Press. p 677 ; Hyde-Wyatt, B.H. & Morris D.I., 1975, *Tasmanian Weed Handbook*. Dept of Ag Tasmania. p 88 ; Irving, M., 2009, *The Forager Handbook, A Guide to the Edible Plants of Britain*. Ebury Press p 250 ; Jardin, C., 1970, *List of Foods Used In Africa*, FAO Nutrition Information Document Series No 2.p 95 ; Kaliszewska, I & Kolodziejska-Degorska, I, 2015, The social context of wild leafy vegetables uses in Shiri, Daghestan. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 11:63 ; Kalle, R. & Soukand, R., 2012, Historical ethnobotanical review of wild edible plants of Estonia (1770s-1960s) *Acta Societatis Botanicorum Poloniae* 81(4):271-281 ; Kar, A., 2004, Common wild vegetables of Aka tribe of Arunachal Pradesh. *Indian Journal of Traditional Knowledge* 3(3) pp 305-313 ; Kar, A., et al, 2013, Wild Edible Plant Resources used by the Mizos of Mizoram, India. *Kathmandu University Journal of Science, Engineering and Technology*. Vol. 9, No. 1, July, 2013, 106-126 ; 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 670 ; Khan, M. & Hussain, S., 2014, Diversity of wild edible plants and flowering phenology of district Poonch (J & K) in the northwest Himalaya. *Indian Journal of Sci, Res.* 9(1): 032-038 ; Kizilarslan, C. & Ozhatay, N., 2012, An ethnobotanical study of the useful and edible plants of Ilıçmit. *Marmara Pharmaceutical Journal* 16: 134-140, 2012. ; Lamp, C & Collet F., 1989, *Field Guide to Weeds in Australia*. Inkata Press. p 220 ; Lautenschläger, T., et al, 2018, First large-scale ethnobotanical survey in the province of Uíge, northern Angola. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine* (2018) 14:51 ; Lazarides, M. & Hince, B., 1993, *Handbook of Economic Plants of Australia*, CSIRO. p 192 ; Lim, T. K., 2015, *Edible Medicinal and Non Medicinal Plants*. Volume 9, Modified Stems, Roots, Bulbs. Springer p 66 ; Long, C., 2005, *Swaziland's Flora - siSwati names and Uses* <http://www.sntc.org.sz/floral/> ; Low, T., 1991, *Wild Herbs of Australia and New Zealand*. Angus & Robertson. p 48 (Drawing) ; Luczaj, L., 2012, Ethnobotanical review of wild edible plants of Slovakia. *Acta Societatis Botanicorum Poloniae* 81(4):245-255 ; Luczaj, L. et al, 2017, Comfrey and Buttercup Eaters: Wild Vegetables of the Imereti Region in Western Georgia, Caucasus. *Economic Botany*, 71(2), 2017, pp. 188-193 ; Mabey, R., 1973, *Food for Free. A Guide to the edible wild plants of Britain*, Collins. p 105 ; MacKinnon, A., et al, 2009, *Edible & Medicinal Plants of Canada*. Lone Pine. p 256 ; Malezas Comestibles del Cono Sur, INTA, 2009, Buenos Aires ; Martin, F.W. & Ruberte, R.M., 1979, *Edible Leaves of the Tropics*. Antillian College Press, Mayaguez, Puerto Rico. p 80 ; 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 ; Moerman, D. F., 2010, *Native American Ethnobotany*. Timber Press. p 416 ; Morley, B.D., & Toelken, H.R., (Eds), 1983, *Flowering Plants in Australia*. Rigby. p 285 ; Ogle, B. M., et al, 2003, Food, Feed or Medicine: The Multiple Functions of Edible Wild Plants in Vietnam. *Economic Botany* 57(1): 103-117 (Also as *Plantago asiatica*) ; Ozbucak, T. B. et al, 2006, The Contribution of Wild Edible Plants to Human Nutrition in the Black Sea Region of Turkey. *Ethnobotanical Leaflets* 10: 98-103 ; 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, Pistis, 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 ; Pieroni, A. & Soukand, R., 2018, Forest as Stronghold of Local Ecological Practice: Currently Used Wild Food Plants in Polesia, Northern Ukraine. *Economic Botany*, XX(X) pp. 1-21 ; 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/WestIndies> ; Polat, R., et al, 2015, Survey of wild food plants for human consumption in Elazığ (Turkey). *Indian Journal of Traditional Knowledge*. Vol. 1(1): 69-75 ; Polat, R., et al, 2017, Survey of wild food plants for human consumption in Bingöl, (Turkey). *Indian Journal of Traditional Knowledge*. Vol. 16(3) July 2017, pp. 378-384 ; READ, ; Recher, P., 2001, *Fruit Spirit Botanical Gardens Plant Index*. www.nrg.com.au/~recher/seedlist.html p 3 ; 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 ; Sang, D. T., & Mizoue, K. O. N., 2012, Use of Edible Forest Plants among Indigenous Ethnic Minorities in Cat Tien Biosphere Reserve, Vietnam. *Asian Journal of Biodiversity* Vol. 3 (1), p 23-49 ; Shikov, A. N. et al, 2017, Traditional and Current Food Use of Wild Plants Listed in the Russian Pharmacopoeia. *Frontiers in Pharmacology*. Vol. 8 Article 841 ; Shin, T., et al, 2018, Traditional knowledge of wild edible plants with special emphasis on medicinal uses in Southern Shan State, Myanmar. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine* (2018) 14:48 ; Singh, S.R. and Singh, N.I., 1985, A Preliminary Ethnobotanical studies on wild edible plants in the markets of Manipur - 1. *J. Econ. Tax. Bot.* Vol. 6 No. 3 pp 699-703 ; Skinner, G. & Brown, 1981, C., *Simply Living. A gatherer's guide to New Zealand's fields, forests and shores*. Reed. p 17 ; Smith, N., Mori, S.A., et al, 2004, *Flowering Plants of the Neotropics*. Princeton. p 298 (Drawing) ; Sp. pl. 1:112. 1753 ; Srivastava, R. C., 2010, Traditional knowledge of Nyishi (Daffla) tribe of Arunachal Pradesh. *Indian Journal of Traditional Knowledge*. 9(1):26-37 ; 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 ; Terra, G.J.A., 1973, *Tropical Vegetables*. Communication 54e Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 67 ; Thothathri, K., & Pal, G.D., 1987, Further Contribution to the Ethnobotany of Subansiri District, Arunachal Pradesh. *J. Econ. Tax. Bot.* Vol. 10 No. 1 pp 149-157 ; Tsering, J., et al, 2017, Ethnobotanical appraisal on wild edible plants used by the Monpa community of Arunachal Pradesh. *Indian Journal of Traditional Knowledge*. Vol 16(4), October 2017, pp 626-637 ; Upson, R., & Lewis R., 2014, Updated Vascular Plant Checklist and Atlas for the Falkland Islands. *Falklands Conservation and Kew*. ; Urgamal, M., Oyuntsetseg, B., Nyambayar, D. & Dulamsuren, Ch. 2014. *Conspectus of the vascular plants of Mongolia*. (Editors: Sanchir, Ch. & Jamsran, Ts.). Ulaanbaatar, Mongolia.

Admon Press. 334pp. (p. 79-90). ; Wang, J. et al, 2013, A Study on the Utilization of Wild Plants for Food in Liangshan Yi Autonomous Prefecture. *Plant Diversity and Resources*. 35(4): 416-471 ; Westerway, J., et al, 2018, Preliminary checklist of the naturalised and pest plants of Timor-Leste. *Blumea* 63:157-163 ; Wijayakusuma, H.M.H., et al, 1996, *Tanaman Berkhasiat Obat Di Indonesia*. Pustaka Kartini. p 48 ; Wujisguleng, W., & Khasbagen. K., 2010, An integrated assessment of wild vegetable resources in Inner Mongolian Autonomous Region, China. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine* 6:34 ; www.ediblewildfood.com ; Yuncker, T.G., 1959, *Plants of Tonga*, Bernice P. Bishop Museum, Hawaii, Bulletin 220. p 244 ; Zennie, T.M. and Ogzewalla, C.D., 1974, Ascorbic Acid and Vitamin A content of Edible Wild Plants of Ohio and Kentucky. ; Zhang, Y., et al, 2014, Diversity of wetland plants used traditionally in China: a literature review. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*. 10:72 ; Zizka, G., 1991, *Flowering Plants of Easter Island*. *Palmarum Hortus Francofurtensis*