

Taraxacum officinale F. H. Wigg. aggr., 1780 (Pissenlit)

Identifiants : 38657/taroff

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 26/04/2024

- Classification phylogénétique :

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Astéridées ;
- Clade : Campanulidées ;
- Ordre : Asterales ;
- Famille : Asteraceae ;

- Classification/taxinomie traditionnelle :

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Asterales ;
- Famille : Asteraceae ;
- Genre : Taraxacum ;

- Synonymes : *Taraxacum dens-leonis* Desf. [Illegitimate], Probably now *Taraxacum campylodes* G. E. Haglund, dont homonymes : *Taraxacum officinale* Weber ex F.H.Wigg. aggr. ;

- Synonymes français : dent-de-lion (dent de lion), dandelion, salade de taupe, couronne de moine, florin d'or, pissenlit vulgaire, laitron, laitue de chien, bédane, barabant, chicorée laitron, cochet, chopine, chiroux, dent de chien, liondent, tête de moine, salade de Chine, florion d'or, pisse au lit, oeil de boeuf, herbe de ménage, coeur de lion ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : common dandelion, dandelion, lion's-tooth , Löwenzahn (de), gewöhnlicher Löwenzahn (de), Wiesen-Löwenzahn (de), seoyangmindeulle (ko transcrit), dente-de-leão (pt), oduvan?ik (ru translittéré), achicoria amarga (es), amargón (es), diente de león (es) ;



- Note comestibilité : ****

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

Feuille (jeunes (dont blanchies (en culture et/ou cuisson))¹, fleur¹ (dont bourgeons, ligules (pétales) et tiges)¹ et racine (fraîches (crues¹ ou cuites¹) ou séchées (torréfiées : café¹)) comestibles.^(1*)

Détails :

feuilles crues ou cuites (ex. : comme potherbe, brède (brèdes l'astron))^{(((dp*))}.

Les jeunes pousses se consomment en salades. Elles se récoltent avant la floraison. Les meilleures poussent sur les sols sablonneux. C'est l'ingrédient principal de la salade au lard ardennaise.

Les racines se mangent crues, bouillies ou revenues à la poêle pour en faire diminuer l'amertume. On en prépare un café de pissenlit après torréfaction. Elles se récoltent pendant le repos végétatif de la plante.

Les boutons floraux se conservent dans du vinaigre ou du sel. Ils se consomment comme les câpres. Ils peuvent également être poêlés.

Les capitules servent à préparer un sirop, un vin ou encore une confiture. On n'utilise que les parties jaunes sans les bractées ni les tiges. On en tire également le « vin de pissenlit »^{{{{Wiki}}}}.

Les feuilles tendres et appréciées comme potiron. Ils peuvent être consommés crus en salade ou cuits. Ils sont frits dans l'huile. Les feuilles sont utilisées dans un plat coréen fermenté appelé Kimchi. Les racines peuvent être cuites dans un four lent jusqu'à ce qu'elles soient dorées et cassantes. Ils sont ensuite moulus et ensuite revigorés comme du café. Ils peuvent également être bouillis et consommés. Ils sont utilisés dans les soupes. Les fleurs peuvent être trempées dans de la pâte et frites. Ils ont également été utilisés pour le vin. Ils sont également utilisés pour aromatiser les boissons . ATTENTION: Le médicament taraxacum est un laxatif doux. Les graines germées peuvent être consommées. Le pollen est utilisé comme colorant alimentaire

Partie testée : feuilles - crues^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique)
Original : Leaves - raw^{{{{0(+x)}}}}

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro-vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
85.7	217	52	2.7	1400RE	35	3.1	1.2



(1*)ATTENTION : en situation marécageuse (bord de russeau, prairie humide,etc..) et à proximité de bovins et, plus particulièrement, d'ovins, la plante est susceptible de porter la fasciolose (fasciolase ou distomatose hépatique), une maladie parasitaire provoquée par un ver plat, appelé couramment douve ou distome, dont le plus courant est la douve du foie

Comme le cresson, elle ne doit donc pas être consommée crue en cas de risque dû à la proximité de pâturages.

Le lait de pissenlit aurait provoqué la mort de deux enfants à l'été 1927.(1*)ATTENTION : en situation marécageuse (bord de russeau, prairie humide,etc..) et à proximité de bovins et, plus particulièrement, d'ovins, la plante est susceptible de porter la fasciolose (fasciolase ou distomatose hépatique), une maladie parasitaire provoquée par un ver plat, appelé couramment douve ou distome, dont le plus courant est la douve du foie

Comme le cresson, elle ne doit donc pas être consommée crue en cas de risque dû à la proximité de pâturages.

Le lait de pissenlit aurait provoqué la mort de deux enfants à l'été 1927^{{{{Wiki(dp*)}}}}.

- Note médicinale : ***

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



De gauche à droite :

Par Jean-Marc Pascolo, via wikimedia

Par Arnaud 25, via wikimedia

- Autres infos :

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

◦ Statut :

Les feuilles et les fleurs sont butinées et utilisées dans les restaurants en Suède^{{{0(+x)}} (traduction automatique)}.

Original : The leaves and flowers are foraged and used in restaurants in Sweden^{{{0(+x)}}.}

◦ Distribution :

Il pousse dans les endroits tempérés. Il pousse dans les pelouses et au bord des routes. Il pousse dans les sites humides et frais. À Java, il pousse entre 1 200 et 1 500 m au-dessus du niveau de la mer. En Argentine, il pousse en dessous de 500 m au-dessus du niveau de la mer. Dans l'Himalaya, il pousse entre 3 200 et 4 600 m d'altitude. Dans les jardins botaniques de Hobart. Il convient aux zones de rusticité 3-10. Herbar de Tasmanie. Au Sichuan^{{{0(+x)}} (traduction automatique)}.

Original : It grows in temperate places. It grows in lawns and on roadsides. It grows in damp cool sites. In Java it grows between 1,200-1,500 m above sea level. In Argentina it grows below 500 m above sea level. In the Himalayas it grows between 3,200-4,600 m above sea level. In Hobart Botanical gardens. It suits hardiness zones 3-10. Tasmania Herbarium. In Sichuan^{{{0(+x)}}.}

◦ Localisation :

Afrique, Alaska, Albanie, Algérie, Andes, Argentine, Asie, Australie, Autriche, Bahamas, Balkans, Bolivie, Bosnie, Botswana, Brésil, Grande-Bretagne, Bulgarie, Cameroun, Canada, Caucase, Afrique centrale, Chili, Chine, RD Congo, Croatie, Cuba, Chypre, République dominicaine, Afrique de l'Est, Île de Pâques, Estonie, Eswatini, Europe, Falklands, Fidji, France, Géorgie, Guatemala, Haïti, Hawaï, Himalaya, Hongrie, Islande, Inde, Indochine, Indonésie, Irlande, Italie, Jamaïque, Japon, Kazakhstan, Corée, Kirghizistan, Lesotho, Lituanie, Luxembourg, Macédoine, Mexique, Moldavie, Mongolie, Mozambique, Népal, Nouvelle-Calédonie, Nouvelle-Zélande, Île Norfolk, Afrique du Nord, Amérique du Nord *, Inde du Nord-Est, Norvège, Nord-ouest de l'Inde, Pacifique, Pakistan, Palestine, Paraguay, Porto Rico, Roumanie, Scandinavie, Asie du Sud-Est, Serbie, Sikkim, Slovénie, Afrique du Sud, Afrique australe, Amérique du Sud, Espagne, Suède, Swaziland, Suisse, Tasmanie, Tonga, Turquie, Ukraine, Uruguay, USA, Ouzbékistan, Vietnam, Afrique de l'Ouest, Antilles^{{{0(+x)}} (traduction automatique)}.

Original : Africa, Alaska, Albania, Algeria, Andes, Argentina, Asia, Australia, Austria, Bahamas, Balkans, Bolivia, Bosnia, Botswana, Brazil, Britain, Bulgaria, Cameroon, Canada, Caucasus, Central Africa, Chile, China, Congo DR, Croatia, Cuba, Cyprus, Dominican Republic, East Africa, Easter Island, Estonia, Eswatini, Europe, Falklands, Fiji, France, Georgia, Guatemala, Haiti, Hawaii, Himalayas, Hungary, Iceland, India, Indochina, Indonesia, Ireland, Italy, Jamaica, Japan, Kazakhstan, Korea, Kyrgyzstan, Lesotho, Lithuania, Luxembourg, Macedonia, Mexico, Moldova, Mongolia, Mozambique, Nepal, New Caledonia, New Zealand, Norfolk Island, North Africa, North America*, Northeastern India, Norway, NW India, Pacific, Pakistan, Palestine, Paraguay, Puerto Rico, Romania, Scandinavia, SE Asia, Serbia, Sikkim, Slovenia, South Africa, Southern Africa, South America, Spain, Sweden, Swaziland, Switzerland, Tasmania, Tonga, Turkey, Ukraine, Uruguay, USA, Uzbekistan, Vietnam, West Africa, West Indies^{{{0(+x)}}.}

◦ Notes :

Il existe 50 à 60 espèces de Taraxacum^{{{0(+x)}} (traduction automatique)}.

Original : There are 50-60 Taraxacum species^{{{0(+x)}}.}

• Liens, sources et/ou références :

- Wikispecies : Taraxacum sect. Ruderalia : https://species.wikimedia.org/wiki/Taraxacum_sect._Ruderalia ;
- Recettes.de : <https://recettes.de/pissenlit> ;
- ⁵"Plants For a Future" (en anglais) : https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Taraxacum_officinale ;

dont classification :

- "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=80051> ;

dont livres et bases de données : ¹Plantes sauvages comestibles (livre pages 156 et 157, par S.G. Fleischhauer, J. Guthmann et R. Spiegelberger) ;

dont biographie/références de ⁰"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 621 ; Arora, R. K., 2014, *Diversity in Underutilized Plant Species - An Asia-Pacific Perspective*. Bioversity International. p 46 ; Bentley, J., Nina, S & Perez, S., 2001, *Ethnobotany of Weeds in Cochabamba*. ; Bodkin, F., 1991, *Encyclopedia Botanica*. Cornstalk publishing, p 967 ; Boesi, A., 2014, *Traditional knowledge of wild food plants in a few Tibetan communities*. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine* 10:75 ; Burnie, G & Fenton-Smith, J., 1999, *A Grower's Guide to Herbs*. Murdoch Books. p 29 ; 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 ; Cerne, M., 1992, *Wild Plants from Slovenia used as Vegetables*. *Acta Horticulturae* 318 ; Ciftcioglu, C. G., 2015, *Sustainable wild-collection of medicinal and edible plants in Lefke region of North Cyprus*. *Agroforest Syst*. Springer ; Cordero, S. E., Abello, L. A., & Galvez, F. L., 2017, *Plantas silvestres comestibles y medicinales de Chile y otras partes del mundo*. CORMA p 244 ; Crawford, M., 2012, *How to grow Perennial Vegetables*. Green Books. p 95 ; Chen, B. & Qiu, Z., *Consumer's Attitudes towards Edible Wild Plants*, Ishikawa Prefecture, Japan. p 26 www.hindawi.com/journals/ijfr/aip/872413.pdf ; Cheifetz, A., (ed), 1999, *500 popular vegetables, herbs, fruits and nuts for Australian Gardeners*. Random House p 102 ; Ciocarlan, N. & Ghendov, V., 2015, *Ethnobotanical and Ecological Studies of Wild Edible Plants from Bugeac Steppe, Republic of Moldova*. *Journal of EcoAgriTourism*. *Cailta terra* Vol. 11(2) ; Cormack, R. G. H., 1967, *Wild Flowers of Alberta*. Commercial Printers Edmonton, Canada. p 399 ; Cribb, A.B. & J.W., 1976, *Wild Food in Australia*, Fontana. p 131, 154, 179 ; Crowe, A., 1997, *A Field Guide to the Native Edible Plants of New Zealand*. Penguin. p 77 ; Cundall, P., (ed.), 2004, *Gardening Australia: flora: the gardener's bible*. ABC Books. p 1400 ; Curtis, W.M., 1963, *The Students Flora of Tasmania* Vol 2 p 387 ; Dashorst, G.R.M., and Jessop, J.P., 1998, *Plants of the Adelaide Plains & Hills*. Botanic Gardens of Adelaide and State Herbarium. p 152 ; 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. ; Diaz-Betancourt, M., et al, 1999, *Weeds as a future source for human consumption*. *Rev. Biol. Trop.* 47(3):329-338 ; 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 ; 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 192 ; Elias, T.S. & Dykeman P.A., 1990, *Edible Wild Plants. A North American Field guide*. Sterling, New York p 104 ; Ertug, F., 2004, *Wild Edible Plants of the Bodrum Area. (Mugla, Turkey)*. *Turk. J. Bot.* 28 (2004): 161-174 ; Ertug, F, *Yenen Bitkiler. Resimli T rkkiye Floras  -I- Flora of Turkey - Ethnobotany supplement* ; Esperanca, M. J., 1988. *Surviving in the wild. A glance at the wild plants and their uses*. Vol. 1. p 300 ; Estrada-Castillon, E., et al, 2014, *Ethnobotany in Rayones, Nuevo Leon, Mexico*. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 10:62 ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 43 ; *Flora of Australia* Volume 49, *Oceanic Islands 1*, Australian Government Publishing Service, Canberra. (1994) p 371 ; Flyman, M. V. & Afolayan, A. J., 2006, *A Survey of plants used as wild vegetables in four districts of Botswana*. *Ecology of Food and Nutrition*, 45:405-415 ; *Food Composition Tables for use in East Asia* FAO <http://www.fao.org/infoods/directory> No. 491 ; *Food Composition Tables for the Near East*. <http://www.fao.org/docrep> No. 312 ; Fox, F. W. & Young, M. E. N., 1982, *Food from the Veld*. Delta Books. p 129 ; Gonzalez, J. A., et al, 2011, *The consumption of wild and semi-domesticated edible plants in the Arribes del Duero (Salamanca-Zamora, Spain): an analysis of traditional knowledge*. *Genetic. Resour Crop Evolution* 58:991-1006 ; Grubben, G. J. H. and Denton, O. A. (eds), 2004, *Plant Resources of Tropical Africa 2. Vegetables*. PROTA, Wageningen, Netherlands. p 565 ; Hinnawi, N. S. A., 2010, *An ethnobotanical study of wild edible plants in the Northern West Bank "Palestine"*. *An-Najah National University*. p 92 ; Holloway, P. S. & Alexander, G., 1990, *Ethnobotany of the Fort Yukon Region, Alaska*. *Economic Botany*, Vol. 44, No. 2 pp. 214-225 ; Hibbert, M., 2002, *The Aussie Plant Finder 2002*, *Florilegium*. p 297 ; <http://nordicfoodlab.org/blog/2102/9/wild-edible-plants-an-overview> ; 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 106 ; Hu, Shiu-ying, 2005, *Food Plants of China*. The Chinese University Press. p 748 ; Huxley, A. (Ed.), 1977, *The Encyclopedia of the Plant Kingdom*. Chartwell Bookaly. *Economic Botany* 49(1) pp 26-30 ; Jackes, D. A., 2007, *Edible Forest Gardens* ; Kalle, R. & Soukand, R., 2012, *Historical ethnobotanical review of wild edible plants of Estonia (1770s-1960s)* *Acta Societatis Botanicorum Poloniae* 81(4):271-281 ; Karhagomba, I. B., et al, 2013, *The cultivation of wild food and medicinal plants for improving community livelihood: The case of the Buhozi site, DR Congo*. *Nutrition Research and Practice (Nutr Res Pract)* 2013;7(6):510-518 ; 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 857 ; Khojimatov, O. K. et al, 2015, *Some wild growing plants in traditional foods of Uzbekistan*. *Journal of Ethnic Foods*. 2 (2015) 25-28 ; Ladio, A. H. and Lozada, M., 2003, *Comparison of wild edible plant diversity and foraging strategies in two aboriginal communities of northwestern Patagonia*. *Biodiversity and Conservation* 12: 937-951 ; Ladio, A. H. and Lozada, M., 2004, *Patterns of use and knowledge of wild edible plants in distinct ecological environments: a case study of a Mapuche community from northwestern Patagonia*. *Biodiversity and Conservation* 13:1153-1173 ; Ladio, A., Lozada, M. & M. Weigandt, 2007, *Comparison of traditional wild plant knowledge between aboriginal communities inhabiting arid and forest environments in Patagonia, Argentina*. *Journal of Arid Environments* 69 (2007) 695-715 ; Lim, T. K., 2015, *Edible Medicinal and Non Medicinal Plants*. Volume 9, *Modified Stems, Roots, Bulbs*. Springer p 81 ; 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 ; *Malezas Comestibles del Cono Sur*, INTA, 2009, Buenos Aires ; Menendez-Baceta, G., et al, 2012, *Wild edible plants traditionally gathered in Gorbeialdea (Biscay, Basque Country)* *Genetic Resources and Crop Evolution* 59:1329-1347 ; Mercy, N. A., et al, 2016, *Survey of Wild Vegetables in the Lebialem Highlands of South Western Cameroon*. *Journal of Plant Sciences* 4(6): 172-184 ; Miguel, E., et al, 1989, *A checklist of the cultivated plants of Cuba*. *Kulturpflanze* 37. 1989, 211-357 ; 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 550 ; Nedelcheva A., 2013, *An ethnobotanical study of wild edible plants in Bulgaria*. *EurAsian Journal of BioSciences* 7, 77-94 ; Ochse, J.J. et al, 1931, *Vegetables of the Dutch East Indies*. Asher reprint. p 150 ; Pardo-de-Santayana, M., et al, 2005, *The gathering and consumption of wild edible plants in the Campoo (Cantabria, Spain)*.

International Journal of Food Sciences and Nutrition. 56(7): 529-542 ; 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. et al, 2014, Resilience at the border: traditional botanical knowledge among Macedonians and Albanian living in Gollobordo, Eastern Albania. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*. 10:31 ; Pieroni, A., et al, 2012, "We are Italians!": The Hybrid Ethnobotany of a Venetian Diaspora in Eastern Romania. *Human Ecology* 40:435-451 ; 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> ; PROSEA handbook Volume 13 Spices. p 280 ; Rana, J.C. et al, 2011, Genetic resources of wild edible plants and their uses among tribal communities of cold arid regions of India. *Genetic Resources and Crop Evolution*. 59:135-149 ; 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 ; Sansanelli, S., et al, 2014, Wild food plants traditionally consumed in the area of Bologna (Emilia Romagna region, Italy). *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine* 10:69 ; Savita, et al, 2006, Studies on wild edible plants of ethnic people in east Sikkim. *Asian J. of Bio Sci.* (2006) Vol. 1 No. 2 : 117-125 ; Schneider, E., 2001, Vegetables from Amaranth to Zucchini: The essential reference. HarperCollins. p 246 ; 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 ; Shava, S., 2000, The Use of Indigenous Plants as Food by a Rural Community in the Eastern Cape: an Educational Exploration. Masters Thesis Rhodes University. p 67 ; Signorini, M. A., et al, 2009, Plants and traditional knowledge: An ethnobotanical investigation on Monte Ortobene (Nuoro, Sardinia). *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 5:6 ; Singh, H.B., Arora R.K., 1978, Wild edible Plants of India. Indian Council of Agricultural Research, New Delhi. p 38 ; Skinner, G. & Brown, C., 1981, Simply Living. A gatherer's guide to New Zealand's fields, forests and shores. Reed. p 45 ; Smith, K., 1998, Growing Uncommon Fruits and Vegetables. New Holland. p 111 ; Song, M., et al, 2013, Traditional knowledge of wild edible plants in Jeju Island, Korea. *Indian Journal of Traditional Knowledge*. 12(2) pp 177-194 ; Staples, G.W. and Herbst, D.R., 2005, A tropical Garden Flora. Bishop Museum Press, Honolulu, Hawaii. p 170 ; Stern, G., 1986, Australian Weeds. A Source of Food and Medicine. Harper & Row. p 59 ; Sukarya, D. G., (Ed.) 2013, 3,500 Plant Species of the Botanic Gardens of Indonesia. LIPI p 1138 ; Tanaka, Y. & Van Ke, N., 2007, Edible Wild Plants of Vietnam: The bountiful garden. Orchid books. p 55 ; Tasmanian Herbarium Vascular Plants list p 14 ; Terra, G.J.A., 1973, Tropical Vegetables. Communication 54e Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 77 ; Tronickova, E. & Krejcova, Z., 1987, Ortaggi, Instituto Geografico de Agostini, Cecoslovacchia. p 80 ; van Wyk, B., 2005, Food Plants of the World. An illustrated guide. Timber press. p 363 ; www.chileflora.com ; Yuncker, T.G., 1959, Plants of Tonga, Bernice P. Bishop Museum, Hawaii, Bulletin 220. p 270 ; *Lian College Press, Mayaguez, Puerto Rico*. p 186 ; Michael, P., 2007, Edible Wild Plants and Herbs. Grub Street. London. p 74 ; Morley, B.D., & Toelken, H.R., (Eds), 1983, Flowering Plants in Australia. Rigby. p 311 ; Paczkowska, G. & Chapman, A.R., 2000, The Western Australian Flora. A Descriptive Catalogue. Western Australian Herbarium. p 177 ; 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> ; PROSEA handbook Volume 13 Spices. p 280 ; 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 ; Schneider, E., 2001, Vegetables from Amaranth to Zucchini: The essential reference. HarperCollins. p 246 ; 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 ; Singh, H.B., Arora R.K., 1978, Wild edible Plants of India. Indian Council of Agricultural Research, New Delhi. p 38 ; Skinner, G. & Brown, C., 1981, Simply Living. A gatherer's guide to New Zealand's fields, forests and shores. Reed. p 45 ; Smith, K., 1998, Growing Uncommon Fruits and Vegetables. New Holland. p 111 ; Stanley, T. D. & Ross, E. M., 1986, Flora of south-eastern Queensland Volume 2. Queensland Government p 593 ; Staples, G.W. and Herbst, D.R., 2005, A tropical Garden Flora. Bishop Museum Press, Honolulu, Hawaii. p 170 ; Stern, G., 1986, Australian Weeds. A Source of Food and Medicine. Harper & Row. p 59 ; Tasmanian Herbarium Vascular Plants list p 14 ; 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 77 ; 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 ; Thomas, E., et al, 2008, The Relationship Between Plant Use and Plant Diversity in the Bolivian Andes, with Special Reference to Medicinal Plant Use. *Hum Ecol* (2008) 36:861-879 ; Toledo, B. A. et al, 2009, Ethnobotanical knowledge in rural communities of Cordoba (Argentina): the importance of cultural and biogeographical factors. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*. 9:22 ; Tronickova, E. & Krejcova, Z., 1987, Ortaggi, Instituto Geografico de Agostini, Cecoslovacchia. p 80 ; 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. 199-230). ; van Wyk, B., 2005, Food Plants of the World. An illustrated guide. Timber press. p 363 ; Weckerle, C. S., et al, 2006, Plant Knowledge of the Shuhi in the Hengduan Mountains, Southwest China. *Economic Botany* 60(1):2-23 ; Whitney, C. W., et al, 2012, A Survey of Wild Collection and Cultivation of Indigenous Species in Iceland. *Human Ecology* 40:781-787 ; www.chileflora.com ; www.ediblewildfood.com ; Yasukawa, K., Medicinal and Edible Plants as Cancer Preventive Agents. *Drug Discovery Research in Pharmacognosy*. p185

