

Urtica dioica L., 1753 (Ortie)

Identifiants : 40029/urtdio

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 25/04/2024

- Classification phylogénétique :

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Rosidées ;
- Clade : Fabidées ;
- Ordre : Rosales ;
- Famille : Urticaceae ;

- Classification/taxinomie traditionnelle :

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Urticales ;
- Famille : Urticaceae ;
- Genre : Urtica ;

- Synonymes : *Urtica galeopsifolia* Wierzb. ex Opiz ;

- Synonymes français : grande ortie, ortie dioïque, ortie commune, ortie piquante, ortie urticante ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : stinging nettle, California nettle [subsp. *gracilis*], common nettle, European nettle, giant nettle, nettle, stinging nettle [subsp. *dioica*] , gan su yi zhu qian ma [subsp. *gansuensis*] (cn transcrit), wei jian yi zhu qian ma [subsp. *afghanica*] (cn transcrit), yi zhu qian ma (cn transcrit), große Brennessel (de), ortiga (pt), urtiga (pt), urtigão (pt,br), urtiga-maior (pt,br), urtiga-mansa (pt,br), urtiga-vermelha (pt,br), chichicaste (es), ortiga (es) ;



- Note comestibilité : *****

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

Feuille (dont jeunes et/ou tendres pousses ; fraîches ou sèches ; saisies¹ ou cuites¹), graines (mûres ou immatures ; aromatisantes (dont séchées ou rôties)¹) et fleur¹ (bourgeons ; crus¹) comestibles. Les feuilles comme les fruits sont comestibles : ils peuvent être mangés crus, pliés ou roulés entre les doigts en boulette. Une fois secs, hachés ou cuits, ils perdent leur pouvoir urticant. Il est préférable toutefois de ne consommer que les jeunes plantes, car après floraison les feuilles contiennent d'abondantes concrétions minérales, les cystolithes, qui peuvent irriter les voies urinaires. Elles peuvent tout de même alors être préparées en tisane. Les jeunes feuilles peuvent être mangées crues (hachées en salade, dans un pesto, dans du beurre sur des canapés). Elles apportent alors une saveur fraîche et « verte », qui évoque crue le haricot vert et cuite l'épinard, saveur bien différente de celle des feuilles plus âgées, au goût plus fort et qui prennent en cuisant une odeur et un goût de poisson marqués, avec lesquelles on prépare une « brandade d'ortie ». Les jeunes feuilles d'ortie sont consommées plus fréquemment cuites, en légume dans de nombreuses préparations (soupes, gratins, quiches, soufflés, potées) à la façon des épinards. Elles sont également employées dans des desserts (tarte, sorbet). Moins connues, il existe aussi une recette d'escargots aux orties et de la bière d'ortie. Autrefois considérée comme un « plat de pauvre », l'ortie était dans la plupart des recettes associée aux pommes de terre. Les feuilles d'orties contiennent des protéines foliaires en bonne quantité (7,37 g pour 100 g de feuilles), une grande quantité de fer (4,1 mg pour 100 g, plus que la viande) et du zinc. On peut manger tel quel les fleurs, les femelles étant plus goûteuses car plus charnues, ou les mettre dans les plats. L'ortie est cultivée à des fins alimentaires pour ensuite être vendue dans les magasins d'alimentation bio, par exemple sous forme de potage en sachet déshydraté¹.^(1*)

Détails :

Les jeunes feuilles sont cuites comme herbe potagère (légume-feuille / légume vert, à la manière des épinards^{{{(dp*)}}}) et ajoutées aux soupes etc .. ; elles peuvent également être séchées pour l'hiver ; les orties sont un complément très précieux pour l'alimentation ; ils sont un aliment très nutritif qui est facilement digéré et est riche en minéraux (surtout le fer) et vitamines (surtout A et C) ; les jeunes pousses, récoltées au printemps, lorsqu'elles mesurent 15 - 20 cm de haut en plus de la tige souterraine sont très agréables. Les plantes sont récoltées commercialement pour l'extraction de la chlorophylle, qui est utilisée en tant qu'agent de coloration vert (E140) dans l'alimentation et la médecine ; un thé est fait à partir des feuilles séchées, celui-ci réchauffe pendant les journées d'hivers ; la saveur est fade, il peut être ajouté comme tonique au thé de Chine. Le jus des feuilles, ou une décoction de la plante, peut être utilisé comme un substitut de présure dans le caillage de laits végétaux (agent de coagulation/caillage / caille-lait). Une bière d'ortie est brassée à partir des jeunes pousses^{{{(5+)}}}.

Les pousses tendres et les feuilles sont cuites et consommées comme légume. Ils peuvent être utilisés dans les soupes et les plats de pâtes. Les feuilles sont utilisées pour le sarma en Turquie. Ils sont enroulés autour d'une garniture de riz ou de viande hachée. Le jus des feuilles est utilisé comme présure dans la préparation des fromages et des junkets. Les feuilles séchées sont utilisées comme thé. Les graines donnent une huile grasse comestible. ATTENTION: Les feuilles les plus anciennes peuvent contenir des cristaux d'oxalate. Les feuilles crues ont des propriétés piquantes

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)
	167	40	7.4	0	0	0	0



(1*)ATTENTION : les feuilles des plantes ont des poils urticants, provoquant une irritation de la peau ; cette action est neutralisée par la chaleur (cuisson) ou par un séchage complet, de sorte que les feuilles cuites sont parfaitement saines (propres à la consommation) et nutritives ; toutefois, seules les jeunes feuilles doivent être utilisées parce que les feuilles plus âgées développent des particules granuleuses appelées cystolithes qui agissent comme un irritant pour les reins ; les vieilles feuilles peuvent être laxatives ; n'utiliser que de jeunes feuilles et porter des gants robustes lors de leur récolte pour éviter d'être piqué . Interférences/intéactions possibles avec certains médicaments. Éviter pendant la grossesse. Voir lien "PFAF" ("5"), pour plus d'informations.(1*)ATTENTION : les feuilles des plantes ont des poils urticants, provoquant une irritation de la peau ; cette action est neutralisée par la chaleur (cuisson) ou par un séchage complet, de sorte que les feuilles cuites sont parfaitement saines (propres à la consommation) et nutritives ; toutefois, seules les jeunes feuilles doivent être utilisées parce que les feuilles plus âgées développent des particules granuleuses appelées cystolithes qui agissent comme un irritant pour les reins ; les vieilles feuilles peuvent être laxatives ; n'utiliser que de jeunes feuilles et porter des gants robustes lors de leur récolte pour éviter d'être piqué . Interférences/intéactions possibles avec certains médicaments. Éviter pendant la grossesse^{{{(5+)}}}. Voir lien "PFAF" ("5"), pour plus d'informations^{{{(5+)}}}.

• Note médicinale : *****

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



De gauche à droite :

Par Michael Gasperl (Migas), via lepotager-demesreves

Par Thomé, O.W., Flora von Deutschland Österreich und der Schweiz (1886-1889), via plantillustrations

• Autres infos :

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

◦ Statut :

C'est un légume cultivé commercialement. C'est un aliment populaire dans les régions vallonnées. Il est vendu sur les marchés locaux et les magasins commerciaux^{{{0(+x)}} (traduction automatique)}.

Original : It is a commercially cultivated vegetable. It is a popular food in hilly regions. It is sold in local markets and commercial shops^{{{0(+x)}}.}

◦ **Distribution :**

C'est une plante tempérée. Au Népal, ils poussent de 500 à 4500 m d'altitude. Ils poussent dans des zones humides. Garhwal Himalaya. Il convient aux zones de rusticité 3-9^{{{0(+x)}} (traduction automatique)}.

Original : It is a temperate plant. In Nepal they grow from 500-4500 m altitude. They grow in moist areas. Garhwal Himalayas. It suits hardiness zones 3-9^{{{0(+x)}}.}

◦ **Localisation :**

Afrique, Albanie, Arménie, Asie, Australie, Autriche, Balkans, Biélorussie, Belgique, Bhoutan, Bosnie, Brésil, Grande-Bretagne, Bulgarie, Canada, Caucase, Afrique centrale, Chili, Chine, RD Congo, Croatie, République tchèque, Estonie, Europe *, France, Géorgie, Allemagne, Himalaya, Hongrie, Inde, Iran, Italie, Kazakhstan, Kirghizistan, Liban, Lesotho, Lituanie, Luxembourg, Macédoine, Méditerranée, Moldavie, Maroc, Nouvelle-Zélande, Népal, Afrique du Nord, Amérique du Nord, Nord-est Inde, Norvège, Pakistan, Pologne, Roumanie, Russie, Scandinavie, Serbie, Sibérie, Sikkim, Slovaquie, Slovénie, Afrique du Sud, Afrique australe, Amérique du Sud, Espagne, Suède, Suisse, Tasmanie, Tibet, Turquie, Ukraine, USA, Ouzbékistan^{{{0(+x)}} (traduction automatique)}.

Original : Africa, Albania, Armenia, Asia, Australia, Austria, Balkans, Belarus, Belgium, Bhutan, Bosnia, Brazil, Britain, Bulgaria, Canada, Caucasus, Central Africa, Chile, China, Congo DR, Croatia, Czech Republic, Estonia, Europe*, France, Georgia, Germany, Himalayas, Hungary, India, Iran, Italy, Kazakhstan, Kyrgyzstan, Lebanon, Lesotho, Lithuania, Luxembourg, Macedonia, Mediterranean, Moldova, Morocco, New Zealand, Nepal, North Africa, North America, Northeastern India, Norway, Pakistan, Poland, Romania, Russia, Scandinavia, Serbia, Siberia, Sikkim, Slovakia, Slovenia, South Africa, Southern Africa, South America, Spain, Sweden, Switzerland, Tasmania, Tibet, Turkey, Ukraine, USA, Uzbekistan^{{{0(+x)}}.}

◦ **Notes :**

Les orties, en particulier les racines, se sont avérées utiles pour réduire les problèmes de cancer de la prostate chez les hommes^{{{0(+x)}} (traduction automatique)}.

Original : Nettles especially the roots have been found to be useful for reducing prostate cancer problems in men^{{{0(+x)}}.}

- **Arôme et/ou texture : épinard en plus aromatique (fruité?) et plus épicé (feuilles cuites?) noix (graines)1 ;**

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

◦ **Recettes.de :** <https://recettes.de/orties> ;

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

dont classification :

◦ **"The Plant List" (en anglais) :** www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2448560 ;

◦ **"GRIN" (en anglais) :** <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=40944> ;

dont livres et bases de données : ¹Plantes sauvages comestibles (livre pages 93 et 94, par S.G. Fleischhauer, J. Guthmann et R. Spiegelberger) ;

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

Ali, H., et al, 2011, Ethnobotanical profile of some plant resources in Malam Jabba valley of Swat, Pakistan. Journal of Medicinal Plants Research Vol. 5(18), pp 4676-4687 ; Ambasta, S.P. (Ed.), 2000, The Useful Plants of India. CSIR India. p 663 ; Ari, S., et al, 2015, Ethnobotanical survey of plants used in Afyonkarahisar-Turkey. Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine 11:84 ; Aryal, K. P. et al, 2009, Uncultivated Plants and Livelihood Support - A case study from the Cheopang people of Nepal. Ethnobotany Research and Applications. 7:409-422 ; Aryal, K. P., et al, 2018, Diversity and use of wild and non-cultivated edible plants in the Western Himalaya. Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine (2018) 14:10 ; 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) ; Bhattarai, S and Chaudary, R. P., 2009, Wild Edible Plants Used by the People of Manang District, Central Nepal. Ecology of Food and Nutrition, 48:1-20 ; Biscotti, N. & Pieroni, A., 2015, The hidden Mediterranean

diet: wild vegetables traditionally gathered and consumed in the Gargano area, Apulia, SE Italy. *Acta Societatis Botanicorum Poloniae* 84 (3): 327-338 ; 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 35 ; Bodkin, F., 1991, *Encyclopedia Botanica*. Cornstalk publishing, p 1001 ; Bremness, L., 1994, *Herbs*. Collins Eyewitness Handbooks. Harper Collins. p 224 ; Cakir, E. A., 2017, Traditional knowledge of wild edible plants of Iğdır Province (East Anatolia, Turkey). *Acta Soc Bot Pol*. 2017;86(4):3568 ; Cerne, M., 1992, Wild Plants from Slovenia used as Vegetables. *Acta Horticulturae* 318. ; Chettri, N. & Sharma, E., Non-timber Forest Produce: Utilization, Distribution and Status in the Khangchendzonga Biosphere Reserve, Sikkim, India. ; 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) ; Cordero, S. E., Abello, L. A., & Galvez, F. L., 2017, Plantas silvestres comestibles y medicinales de Chile y otras partes del mundo. *CORMA* p 252 ; Cundall, P., (ed.), 2004, *Gardening Australia: flora: the gardener's bible*. ABC Books. p 1451 ; Dangol, D. R. et al, 2017, Wild Edible Plants in Nepal. *Proceedings of 2nd National Workshop on CUAOGR*, 2017. ; 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 ; 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 ; Duke, J.A., 1992, *Handbook of Edible Weeds*. CRC Press. p 204 ; Elias, T.S. & Dykeman P.A., 1990, *Edible Wild Plants. A North American Field guide*. Sterling, New York p 79 ; Ertug, F., 2000, An Ethnobotanical Study in Central Anatolia (Turkey). *Economic Botany* Vol. 54. No. 2. pp. 155-182 ; Ertug, F., 2004, Wild Edible Plants of the Bodrum Area. (Mugla, Turkey). *Turk. J. Bot.* 28 (2004): 161-174 ; Ertug, F., Yenen Bitkiler. Resimli Tâzrkiye Florası -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 107 ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 243 ; Fox, F. W. & Young, M. E. N., 1982, *Food from the Veld*. Delta Books. p 359 ; Ghimeray, A. K., Lamsal, K., et al, 2010, Wild edible angiospermic plants of the Illam Hills (Eastern Nepal) and their mode of use by local community. *Korean J. Pl. Taxon.* 40(1) ; Gunes, S. et al, 2018, Survey of wild food plants for human consumption in Karaisali (Adana-Turkey). *Indian Journal of Traditional Knowledge*. Vol. 17(2), April 2018, pp 290-298 ; GUPTA, ; 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. ; Hammer, K. & Spahillari, M., 1999, Crops of European origin. in *Report of a networking group on minor crops*. IPGRI p 47 ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), *Sturtevant's edible plants of the world*. p 665 ; Hibbert, M., 2002, *The Aussie Plant Finder 2002*, *Florilegium*. p 304 ; Hovsepian, R., et al, 2016, Food as a marker for economy and part of identity: traditional vegetal food of Yezidis and Kurds in Armenia. *Journal of Ethnic Foods*. 3:32-41 ; <http://nordicfoodlab.org/blog/2102/9/wild-edible-plants-an-overview> ; <http://www.botanicgardens-ljubljana.com/en/plants> ; Irving, M., 2009, *The Forager Handbook, A Guide to the Edible Plants of Britain*. Ebury Press p 224 ; Jardin, C., 1970, *List of Foods Used In Africa*, *FAO Nutrition Information Document Series* No 2, p 108 ; 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*. ; Joshi, N. & Siwakoti, M., 2012, Wild Vegetables Used by Local Community of Makawanpur District and Their Contribution to Food Security and Income Generation. *Nepal Journal of Science and Technology* Vol. 13, No. 1 (2012) 59-66 ; Kang, J. et al, 2016, Wild food plants and fungi used in the mycophilous Tibetan community of Zhagana (Tewo Country, Gansu, China) *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*. 12:21 ; Kargioglu, M., et al, 2008, An Ethnobotanical Survey of Inner-West Anatolia, Turkey. *Human Ecology* 36:763-777 ; Kargioglu, M. et al, 2010, Traditional Uses of Wild Plants in the Middle Aegean Region. *Human Ecology* 38:429-450 ; Kayabasi, N. P., et al, 2018, Wild edible plants and their traditional use in the human nutrition in Manyas (Turkey). *Indian Journal of Traditional Knowledge*. Vol. 17(2), April 2018, pp 299-306 ; 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 ; 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 889 ; Khojimatov, O. K. et al, 2015, Some wild growing plants in traditional foods of Uzbekistan. *Journal of Ethnic Foods*. 2 (2015) 25-28 ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, *The Cambridge World History of Food*. CUP p 1822 ; Kizilarslan, C. & Ozhatay, N., 2012, An ethnobotanical study of the useful and edible plants of Iliçmit. *Marmara Pharmaceutical Journal* 16: 134-140, 2012. ; Koca, I., et al, 2015, Some Wild Edible Plants and Their Dietary Fiber Contents. *Pakistan Journal of Nutrition*. 14(4): 188-194 ; Kumar, A., et al, 2012, Ethnobotanical Edible Plant Biodiversity of Lepcha Tribes. *Indian Forester*, 138 (9):798-803 ; Kybal, J., 1980, *Herbs and Spices, A Hamlyn Colour Guide*, Hamlyn Sydney p 200 ; Lamp, C & Collet F., 1989, *Field Guide to Weeds in Australia*. Inkata Press. p 317 ; Letsela, T., et al, 2003, Plant Resources Used for Subsistence in Tsehlanyane and Boking in Lesotho. *Economic Botany* 57(4): 619-639 ; Low, T., 1991, *Wild Herbs of Australia and New Zealand*. Angus & Robertson. p 93 ; Luczaj, L., 2012, Ethnobotanical review of wild edible plants of Slovakia. *Acta Societatis Botanicorum Poloniae* 81(4):245-255 ; 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 ; Luczaj, L. et al, 2013, Wild food plants used in the villages of the Lake Vrana Nature Park (northern Dalmatia, Croatia). *Acta Societatis Botanicorum Poloniae*, 82(4): 275-281 ; Ąukasz Ąuczaj and Wojciech M Szymański, 2007, Wild vascular plants gathered for consumption in the Polish countryside: a review. *J Ethnobiol Ethnomedicine*. 3: 17 ; Luczaj, L., et al, 2015, Wild food plants and fungi used by Ukrainians in the western part of the Maramureş region in Romania. *Acta Soc Bot Pol* 84(3):339-346 ; 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 100 ; MacKinnon, A., et al, 2009, *Edible & Medicinal Plants of Canada*. Lone Pine. p 312 ; Manandhar, N.P., 2002, *Plants and People of Nepal*. Timber Press. Portland, Oregon. p 469 ; Martin, F.W. & Ruberte, R.M., 1979,

Edible Leaves of the Tropics. Antillian College Press, Mayaguez, Puerto Rico. p 223 ; Michael, P., 2007, *Edible Wild Plants and Herbs*. Grub Street. London. p 227 ; Moerman, D. F., 2010, *Native American Ethnobotany*. Timber Press. p 579 ; Mukemre, M., et al, 2016, Survey of wild food plants for human consumption in villages of Catak, (Van-Turkey), *Indian Journal of Traditional Knowledge*. Vol. 15(2) pp. 183-191 ; Nassif, F., & Tanji, A., 2013, Gathered food plants in Morocco: The long forgotten species in *Ethnobotanical Research*. *Life Science Leaflets* 3:17-54 ; Nedelcheva A., 2013, An ethnobotanical study of wild edible plants in Bulgaria. *EurAsian Journal of BioSciences* 7, 77-94 ; Ā-zdemir, E. and KĀ¼ltĀ¼r, S., 2017, Wild Edible Plants of SavasĀstepe District (BalĀkesir, Turkey), *Marmara Pharm J* 21/3: 578-589 ; 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 ; 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., & Giusti, M. E., 2009, Alpine Ethnobotany in Italy: *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*. 5:32 ; Pieroni, A., 2008, Local plant resources in the ethnobotany of Theth, a village in the Northern Albanian Alps. *Genet Resour Crop Evol* (2008) 55:1197-1214 ; 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. et al, 2014, Resilience at the border: traditional botanical knowledge among Macedonians and Albanian living in Gollabordo, Eastern Albania. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*. 10:31 ; 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/> ; Polat, R., et al, 2015, Survey of wild food plants for human consumption in Elazig (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 Bingol, (Turkey). *Indian Journal of Traditional Knowledge*. Vol. 16(3) July 2017, pp. 378-384 ; Polunin, O., & Stainton, A., 2006, *Flowers of the Himalaya*, Oxford India Paperbacks. p 366 ; Radha, B., et al, 2013, Wild Edible Plant Resources of the Lohba Range of Kedarnath Forest Division (KFD), Garhwal Himalaya, India. *Int. Res J. Biological Sci.* Vol. 2 (11), 65-73 ; Rana, D., et al, 2019, Ethnobotanical knowledge among the semi-pastoral Gujjar tribe in the high altitude (AdhwariĀ™s) of Churah subdivision, district Chamba, Western Himalaya. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine* (2019) 15:10 ; 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 ; Rana, P. K., et al, 2014, Uses of Local Plant Biodiversity among the Tribal Communities of Pangi Valley of District Chamba in Cold Desert Himalaya, India. *The Scientific World Journal*. Volume 2014, Article ID 753289, 15 pages ; 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 (1992Ā1995). *Coll. Antropol* 34 (2010) 2:551-570 ; Rigat, M et al, 2009, Ethnobotany of Food Plants in the High River Ter Valley (Pyrenees, catalonia, Iberian Peninsula): Non-Crop Food Vascular Plants and Crop Food Plants with medicinal Properties. *Ecology of Food and Nutrition*, 48:303-327 ; Sansanelli, S., et al, 2014, Wild food plants traditionall consumed in the area of Bologna (Emilia Romagna region, Italy). *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine* 10:69 ; Saunders, C.F., 1948, *Edible and Useful Wild Plants*. Dover. New York. p 127 ; 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 417 ; 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 ; Senkardes, I & Tuzlaci, E., 2016, Wild Edible Plants of Southern Part of Nevsehir in Turkey. *Marmara Pharmaceutical Journal* 20:34-43 ; 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 ; Sharma, P., et al, 2013, Wild edibles of Murari Devi and surrounding areas in Mandi district of Himachal Pradesh, India. *International Journal of Biodiversity and Conservation*. Vol. 5(9), pp. 580-592, September 2013 ; 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 ; 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 ; Sher, H. et al, 2011, Ethnobotanical and Economic Observations of Some Plant Resources from the Northern Parts of Pakistan. *Ethnobotany research & Applications* 9:027-041 ; 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 ; Simkova, K. et al, 2014, Ethnobotanical review of wild edible plants used in the Czech Republic. *Journal of Applied Botany and Food Quality* 88, 49-67 ; Singh, H.B., Arora R.K., 1978, Wild edible Plants of India. *Indian Council of Agricultural Research*, New Delhi. p 38 ; Skinner, G. & Brown, 1981, C., *Simply Living*. A gatherer's guide to New Zealand's fields, forests and shores. Reed. p 15 ; Sp. pl. 2:984. 1753 ; Sundriyal, M., et al, 1998, Wild edibles and other useful plants from the Sikkim Himalaya, India. *Oecologia Montana* 7:43-54 ; Sundriyal, M., et al, 2004, Dietary Use of Wild Plant Resources in the Sikkim Himalaya, India. *Economic Botany* 58(4) pp 626-638 ; Svanberg, I., 2012, The use of wild plants as food in pre-industrial Sweden. *Acta Societatis Botanicorum Poloniae* 81(4): 317-327 ; Tardio, J., et al, Ethnobotanical review of wild edible plants in Spain. *Botanical J. Linnean Soc.* 152 (2006), 27-71 ; 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 ; Thapa, L. B., et al, 2014, Wild Edible Plants used by endangered and Indigenous Raji Tribe in Western Nepal. *International Journal of Applied Sciences and Biotechnology*. Vol 2(3):243-252 ; Tsering, J., et al, 2017, Ethnobotanical appraisal on wild edible plants used by the Monpa community of Arunchal Pradesh. *Indian Journal of Traditional Knowledge*. Vol 16(4), October 2017, pp 626-637 ; Tsherig, K., 2012, *Edible Wild Plants of Bhutan and their contribution to Food and Nutrition Security*. Ministry of Ag. and Forests, Bhutan. www.fao.org ; Turner, N., 1995, *Food Plants of Coastal First Peoples*. Royal BC Museum Handbook p 131 ; Uprety, Y., et al, 2011, Plant biodiversity and ethnobotany inside the projected

impact area of the Upper Seti Hydropower Project, Western Nepal. Environ. Dev. Sustain. (2011) 13:463-492 ; Upreti, Y., et al, 2012, Diversity of use and local knowledge of wild edible plant resources in Nepal. Journal of Ethnobotany and Ethnomedicine 8:16 ; van Wyk, B., 2005, Food Plants of the World. An illustrated guide. Timber press. p 372 ; Wild Edible Plants in Lebanon. Promoting dietary diversity in poor communities in Lebanon. <http://www.wildedibleplants.org/> ; www.wildediblefood.com