

Moringa oleifera Lam., 1785 (Moringa)

Identifiants : 21246/morole

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 29/04/2024

- Classification phylogénétique :

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Rosidées ;
- Clade : Malvidées ;
- Ordre : Brassicales ;
- Famille : Moringaceae ;

- Classification/taxinomie traditionnelle :

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Capparales ;
- Famille : Moringaceae ;
- Genre : Moringa ;

- Synonymes : *Guilandina moringa* L, *Hyperanthera moringa* Willd, *Moringa edulis* Medic, *Moringa erecta* Salisb, *Moringa parviflora* Noronha, *Moringa moringa* (L.) Small, *Moringa myrepsica* Thell, *Moringa nux-eben* Desf, *Moringa octogona* Stokes, *Moringa polygona* DC, *Moringa pterygosperma* Gaertn, nom. illeg, *Moringa zeylanica* Pers ;

- Synonymes français : neverdier (néverdié = erreur ? (qp*)), bâton mouroungue, baton mouroungue, mouroungue, ben ailée, moringa ailée, pois quénique, brède mouroungue, médaille, mouroungue, mourougue, moroungue ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : ben-oil-tree, benzolive-tree, horseradish tree, drumstick tree, moringa horseradish-tree (horseradish tree), drumsticktree (drumstick tree), moringa, West Indian ben , Meerrettichbaum (de), murungai (in,ta), marunga (id,tl), meringgai (ms), moringueiro (pt), muringueiro (pt), quiabo-da-quina (pt,br), maranga (es), paraíso (es), paraíso blanco (es), mlonge (sw), mronge (sw), mzunze (sw), pepparotsträd (sw), marum (th) ;

- Rusticité (résistance face au froid/gel) : 0/-2°C ;



- Note comestibilité : ****

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

Partie(s) comestible(s)^{{{0(+x)}}} : feuilles, fleurs, fruits, graines, racines, écorce, gousses, épice, légume^{{{0(+x)}}}.

Utilisation(s)/usage(s) comestible(s)^{{{0(+x)}}} :

-les jeunes pousses et les feuilles sont consommées cuites ; elles sont consommées comme potherbes^{{{0(+x)}}}, brède^{{{0(dp*)}}}, ou utilisées dans les soupes et les currys ; elles peuvent être séchées et stockées pour une utilisation ultérieure ;

-les fleurs sont également utilisées pour les currys ;

-les très jeunes longues gousses sont consommées cuites, en particulier dans les currys et la soupe ; elles sont également picklées ;

-les jeunes graines sont consommées grillées ou frites ;

- parfois, les racines sont utilisées comme substitut du raifort ;
- une gomme de l'écorce est utilisée comme assaisonnement ;
- l'écorce est utilisée pour le thé ;
- les racines, les feuilles, les fleurs et les fruits sont consommés cuits à l'eau et mélangés avec du sel et du piment ;
- l'huile extraite des graines est utilisée dans les salades^{{{{0(+x)}}}.

Les jeunes sommités et feuilles sont consommées cuites. Ils sont consommés comme potages ou utilisés dans les soupes et les currys. Ils peuvent être séchés et stockés pour une utilisation ultérieure. Les fleurs sont également utilisées pour les currys. Les très jeunes gousses longues se mangent cuites, notamment dans les currys et la soupe. Ils sont également marinés. Les jeunes graines sont consommées grillées ou frites. Parfois, les racines sont utilisées comme substitut du raifort. Une gomme de l'écorce est utilisée comme assaisonnement. L'écorce est utilisée pour le thé. Les racines, les feuilles, les fleurs et les fruits sont consommés cuits dans l'eau et mélangés avec du sel et des piments. L'huile extraite des graines est utilisée dans les salades

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)
76.4	302	72	5.0	197	165	3.6	0



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

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



Par Britton, N.L., Horne, F.W., Popular flora of Puerto Rico, Flora Borinqueña [unpublished watercolors] Popular Fl. Puerto Rico, via plantillustrations

- Autres infos :

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

◦ Statut :

Il est vendu sur les marchés. Un arbre introduit probablement peu utilisé pour l'alimentation en Papouasie-Nouvelle-Guinée. Sa plantation et son utilisation doivent être encouragées^{{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : It is sold in markets. An introduced tree probably not widely used for food in Papua New Guinea. Its planting and use should be encouraged^{{{{0(+x)}}}.

◦ Distribution :

Une plante tropicale et subtropicale. Ils conviennent aux zones de plaines sèches et atteignent 1 350 m d'altitude sous les tropiques. Il pousse au Sahel. Au Népal, il pousse jusqu'à 1100 m d'altitude. Ils ne sont pas résistants au gel. Ils ne peuvent pas tolérer l'engorgement. Un pH de 6-7,5 convient. Il peut pousser dans des endroits arides. Il pousse dans la forêt de Miombo en Afrique. Il convient aux zones de rusticité 9-12. Au Yunnan^{{{{0(+x)}}} (traduction

Original : A tropical and subtropical plant. They suit the dry lowland areas and grow up to 1,350 m altitude in the tropics. It grows in the Sahel. In Nepal it grows up to 1100 m altitude. They are not hardy to frost. They cannot tolerate water-logging. A pH of 6-7.5 is suitable. It can grow in arid places. It grows in Miombo woodland in Africa. It suits hardiness zones 9-12. In Yunnan^{{{{0(+x)}}}.

◦ Localisation :

Afghanistan, Afrique, Andamans, Angola, Antigua-Barbuda, Aruba, Asie, Australie, Bahamas, Bangladesh, Belize, Bénin, Bermudes, Bhoutan, Botswana, Brésil, Burkina Faso, Burundi, Cambodge, Cameroun, Cap-Vert, Caraïbes, Afrique centrale, République centrafricaine, RCA, Amérique centrale, Tchad, Chine, Colombie, Comores, RD Congo, Costa Rica, Côte d'Ivoire, Cuba, Curaçao, République dominicaine, Afrique de l'Est, Timor oriental, Égypte, Érythrée, Éthiopie, Fidji, Guyane française, FSM, Gabon, Gambie, Ghana, Grenade, Guam, Guatemala, Guyane, Guyanes, Guinée, Guinée, Guinée-Bissau, Guyane, Haïti, Himalaya, Honduras, Inde *, Indochine, Indonésie, Iran, Israël, Côte d'Ivoire, Jamaïque, Japon, Kenya, Kiribati, Laos, Libéria, Madagascar, Malawi, Malaisie, Maldives, Mali, Îles Marshall, Mauritanie, Maurice, Mexique, Mozambique, Myanmar, Namibie, Nauru, Népal, Nicaragua, Niger, Nigéria, Afrique du Nord, Amérique du Nord, Inde du Nord-Est, Inde du Nord-Ouest, Oman, Pacifique, Pakistan *, Papouasie-Nouvelle-Guinée, PNG, Paraguay, Philippines, Pohnpei, Porto Rico, Qatar, Rwanda, Sahel, Samoa, Arabie Saoudite, SE Asie, Sénégal, Seychelles, Sierra Leone, Sikkim, Singapour, Îles Salomon, Somalie, Afrique du Sud, Afrique australe, Amérique du Sud, Sri Lanka, Saint-Kitts, Soudan, Suriname, Taïwan, Tanzanie, Thaïlande, Timor-Leste, Togo, Trinidad -Tobago, Tuvalu, Ouganda, Emirats Arabes Unis, EAU, USA, Venezuela, Vietnam, Îles Vierges, Afrique de l'Ouest, Antilles, Yémen, Zambie, Zimbabwe, Îles Salomon, Somalie, Afrique du Sud, Afrique australe, Amérique du Sud, Sri Lanka, Saint-Kitts, Soudan, Suriname, Taïwan, Tanzanie, Thaïlande, Timor-Leste, Togo, Trinité-Tobago, Tuvalu, Ouganda, Émirats arabes unis, Émirats arabes unis, USA, Venezuela, Vietnam, Îles Vierges, Afrique de l'Ouest, Antilles, Yémen, Zambie, Zimbabwe, Îles Salomon, Somalie, Afrique du Sud, Afrique australe, Amérique du Sud, Sri Lanka, Saint-Kitts, Soudan, Suriname, Taïwan, Tanzanie, Thaïlande, Timor-Leste, Togo, Trinité-Tobago, Tuvalu, Ouganda, Émirats arabes unis, Émirats arabes unis, USA, Venezuela, Vietnam, Îles Vierges, Afrique de l'Ouest, Antilles, Yémen, Zambie, Zimbabwe^{{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : Afghanistan, Africa, Andamans, Angola, Antigua-Barbuda, Aruba, Asia, Australia, Bahamas, Bangladesh, Belize, Benin, Bermuda, Bhutan, Botswana, Brazil, Burkina Faso, Burundi, Cambodia, Cameroon, Cape Verde, Caribbean, Central Africa, Central African Republic, CAR, Central America, Chad, China, Colombia, Comoros, Congo DR, Costa Rica, Côte d'Ivoire, Cuba, Curacao, Dominican Republic, East Africa, East Timor, Egypt, Eritrea, Ethiopia, Fiji, French Guiana, FSM, Gabon, Gambia, Ghana, Grenada, Guam, Guatemala, Guiana, Guianas, Guinea, Guinea-Bissau, Guyana, Haiti, Himalayas, Honduras, India*, Indochina, Indonesia, Iran, Israel, Ivory Coast, Jamaica, Japan, Kenya, Kiribati, Laos, Liberia, Madagascar, Malawi, Malaysia, Maldives, Mali, Marshall Islands, Mauritania, Mauritius, Mexico, Mozambique, Myanmar, Namibia, Nauru, Nepal, Nicaragua, Niger, Nigeria, North Africa, North America, Northeastern India, NW India, Oman, Pacific, Pakistan*, Papua New Guinea, PNG, Paraguay, Philippines, Pohnpei, Puerto Rico, Qatar, Rwanda, Sahel, Samoa, Saudi Arabia, SE Asia, Senegal, Seychelles, Sierra Leone, Sikkim, Singapore, Solomon Islands, Somalia, South Africa, Southern Africa, South America, Sri Lanka, St Kitts, Sudan, Suriname, Taiwan, Tanzania, Thailand, Timor-Leste, Togo, Trinidad-Tobago, Tuvalu, Uganda, United Arab Emirates, UAE, USA, Venezuela, Vietnam, Virgin Islands, West Africa, West Indies, Yemen, Zambia, Zimbabwe^{{{{0(+x)}}}.

◦ Notes :

Il existe 13 espèces de Moringa. Les graines contiennent un floculant puissant utile pour clarifier l'eau trouble. Les feuilles sont très riches en vitamine A, C, en fer et en protéines. Composition chimique (d'après Abdelmuti): Protéine (brute) = 15,6% (sèche). Matières grasses = 10,1% (sec). Fibres (brutes) = 5,1% (sèches). Cendres = 11,5% (sec). Glucides (solubles): Amidon = 5,1% (sec). Saccharose = 5,5% (sec). D-glucose = 1,3% (sec). F-fructose = 1,5% (sec). Acides aminés (g [16g N] -1): acide aspartique = 10,4 g. Thréonine = 5,3 g. Sérine = 4,7 g. Acide glutamique = 13,3 g. Proline = 4,4 g. Glycine = 6,4 g. Alanine = 7,3 g. Valine = 6,8 g. Cystéine = 0,8 g. Méthionine = 1,8 g. Isoleucine = 5,6 g. Leucine = 10,9 g. Tyrosine = 4,7 g. Phénylalanine = 6,6 g. Lysine = 6,1 g. Histidine = 2,4 g. Arginine = 6,6 g. Minéraux: Soufre = 0,23% (sec). Postassium = 0,14% (sec). Magnésium = 0,69% (sec). Calcium = 3,18% (sec). Na = 0,16% (sec). K = 0,91% (sec). Zinc = 15 mg / kg-1 (sec). Fer = 854 mg / kg -1 (sec). Manganèse = 79 mg / kg-1 (sec). Cuivre = 5 mg / kg-1 (sec). Feuilles riches en vitamines A et C. Elles peuvent être envahissantes. Il contient 16,2 mg pour 100 g de poids sec et 9,0 mg de poids frais d'alpha-tocophérol (vitamine E)^{{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : There are 13 Moringa species. The seeds contain a powerful flocculant useful in clarifying turbid water. The leaves are very high in Vitamin A, C, iron and protein. Chemical composition (after Abdelmuti): Protein (crude) = 15.6% (dry). Fat = 10.1% (dry). Fibre (crude) = 5.1% (dry). Ash = 11.5% (dry). Carbohydrate (soluble): Starch = 5.1% (dry). Sucrose = 5.5% (dry). D-glucose = 1.3% (dry). F-fructose = 1.5% (dry). Amino acids (g [16g N]-1): Aspartic acid = 10.4g. Threonine = 5.3g. Serine = 4.7g. Glutamic acid = 13.3g. Proline = 4.4g. Glycine = 6.4g. Alanine = 7.3g. Valine = 6.8g. Cysteine = 0.8g. Methionine = 1.8g. Isoleucine = 5.6g. Leucine = 10.9g. Tyrosine = 4.7g. Phenylalanine = 6.6g. Lysine = 6.1g. Histidine = 2.4g. Arginine = 6.6g. Minerals: Sulphur = 0.23% (dry). Postassium = 0.14% (dry). Magnesium = 0.69% (dry). Calcium = 3.18% (dry). Na = 0.16% (dry). K = 0.91% (dry). Zinc = 15mg/kg-1 (dry). Iron = 854mg/kg -1 (dry). Manganese = 79mg/kg-1 (dry). Copper = 5mg/kg-1 (dry). Leaves rich in

Vitamins A and C. It can be invasive. It has 16.2 mg per 100 g dry weight and 9.0 mg fresh weight of alpha-tocopherol (Vitamin E)^{(((0(+x))}.

- Nombre de graines au gramme : 5 ;

- Liens, sources et/ou références :

- "Eat The Weeds and other things, too" (en anglais) : <https://www.eattheweeds.com/moringa-oleifera-monster-almost-2/> ;

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

dont classification :

- "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/tro-21400003 ;

- "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=24597> ;

dont livres et bases de données : ⁰"Food Plants International" (en anglais) ;

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

Abbiw, D.K., 1990, *Useful Plants of Ghana. West African uses of wild and cultivated plants. Intermediate Technology Publications and the Royal Botanic Gardens, Kew.* p 42 ; Achigan-Dako, E, et al (Eds), 2009, *Catalogue of Traditional Vegetables in Benin. International Foundation for Science.* ; Altschul, S.V.R., 1973, *Drugs and Foods from Little-known Plants. Notes in Harvard University Herbaria. Harvard Univ. Press. Massachusetts.* no. 1363 ; ABDELMUTI, ; Ambasta, S.P. (Ed.), 2000, *The Useful Plants of India. CSIR India.* p 381 ; Anderson, E. F., 1993, *Plants and people of the Golden Triangle. Dioscorides Press.* p 216 (As *Moringa pterygosperma*) ; Asfaw, Z. and Tadesse, M., 2001, *Prospects for Sustainable Use and Development of Wild Food Plants in Ethiopia. Economic Botany, Vol. 55, No. 1, pp. 47-62* ; Asase, A. & Oteng-Yeboah, A. A., 2012, *Plants used in Wechiau Community Hippotamus Sanctuary in Northwest Ghana. Ethnobotany research & Applications 10:605-618* ; Awasthi, A.K., 1991, *Ethnobotanical studies of the Negrito Islanders of Andaman Islands, India - The Great Andamanese. Economic Botany 45(2) pp274-280.* (As *Moringa pterygosperma*) ; Barrau, J., 1976, *Subsistence Agriculture in Polynesia and Micronesia. Bernice P. Bishop Museum, Bulletin 223 Honolulu Hawaii. Kraus reprint.* p 58 ; Barwick, M., 2004, *Tropical and Subtropical Trees. A Worldwide Encyclopedic Guide. Thames and Hudson* p 283 ; Bernholt, H. et al, 2009, *Plant species richness and diversity in urban and peri-urban gardens of Niamey, Niger. Agroforestry Systems 77:159-179* ; Bodkin, F., 1991, *Encyclopedia Botanica. Cornstalk publishing,* p 708 ; Bodner, C. C. and Gereau, R. E., 1988, *A Contribution to Bontoc Ethnobotany. Economic Botany, 43(2): 307-369* (As *Moringa pterygosperma*) ; Bole, P.V., & Yaghani, Y., 1985, *Field Guide to the Common Trees of India. OUP* p 39 ; Bosch, C.H., 2004, *Moringa oleifera Lam. [Internet] Record from Protabase. Grubben, G.J.H. & Denton, O.A. (Editors). PROTA (Plant Resources of Tropical Africa), Wageningen, Netherlands. {{{ https://database.prota.org/search.htm>. Accessed 20 October 2009 19 October 2009.* ; Bremness, L., 1994, *Herbs. Collins Eyewitness Handbooks. Harper Collins.* p 67 ; Brown, W.H., 1920, *Wild Food Plants of the Philippines. Bureau of Forestry Bulletin No. 21 Manila.* p 62 ; Burkill, H. M., 1985, *The useful plants of west tropical Africa, Vol. 4. Kew.* ; 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 1520* ; Chin, H. F., 1999, *Malaysian Vegetables in Colour. Tropical Press.* p 103 (As *Moringa pterygosperma*) ; Clarke, W.C. & Thaman, R.R., 1993, *Agroforestry in the Pacific Islands: Systems for sustainability. United Nations University Press. New York.* p 247 ; Cooper, W. and Cooper, W., 2004, *Fruits of the Australian Tropical Rainforest. Nokomis Editions, Victoria, Australia.* p 330 ; Cribb, A.B. & J.W., 1976, *Wild Food in Australia, Fontana.* p 136 (As *Moringa pterygosperma*) ; Dale, I. R. and Greenway, P. J., 1961, *Kenya Trees and Shrubs. Nairobi.* p 326 ; DARLINGTON & AMMAL, ; Dharani, N., 2002, *Field Guide to common Trees & Shrubs of East Africa. Struik.* p 130 ; Dhyani, S.K., & Sharma, R.V., 1987, *Exploration of Socio-economic plant resources of Vyasi Valley in Tehri Garwhal. J. Econ. Tax. Bot. Vol. 9 No. 2 pp 299-310* ; Etherington, K., & Imwold, D., (Eds), 2001, *Botanica's Trees & Shrubs. The illustrated A-Z of over 8500 trees and shrubs. Random House, Australia.* p 483 ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants. Kampong Publications,* p 156 ; FAO, 1988, *Traditional Food Plants, FAO Food and Nutrition Paper 42. FAO Rome* p 369 ; *Flora of Australia, Volume 8, Lecythidales to Batales, Australian Government Publishing Service, Canberra (1982) p 358* (As *Moringa pterygosperma*) ; *Flora of China* ; *Flora of Pakistan. www.eFloras.org* ; Foo, J.T.S.(ed), 1996, *A Guide to Common Vegetables. Singapore Science Foundation.* p 116 (As *Moringa pterygosperma*) ; Fowler, D. G., 2007, *Zambian Plants: Their Vernacular Names and Uses. Kew.* p 49 ; French, B.R., 1986, *Food Plants of Papua New Guinea, A Compendium. Asia Pacific Science Foundation* p 366 ; French, B.R., 2010, *Food Plants of Solomon Islands. A Compendium. Food Plants International Inc.* p 100 ; Friday, J. B., 2005, *Forestry and Agroforestry Trees of East Timor. https://www.ctahr.hawaii.edu/forestry/data/Timor/Timor trees.html* ; GAMMIE, (As *Moringa pterygosperma*) ; 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)* ; Grubben, G. J. H. and Denton, O. A. (eds), 2004, *Plant Resources of Tropical Africa 2. Vegetables. PROTA, Wageningen, Netherlands.* p 392 ; GUPTA & KANODIA, ; Hearne, D.A., & Rance, S.J., 1975, *Trees for Darwin and Northern Australia. AGPS, Canberra* p 88, PI 24 ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), *Sturtevant's edible plants of the world.* p 419 (As *Moringa pterygosperma*) ; Heywood, V.H., Brummitt, R.K., Culham, A., and Seberg, O. 2007, *Flowering Plant Families of the World. Royal Botanical Gardens, Kew.* p 220 ; Hibbert, M., 2002, *The Aussie Plant Finder 2002, Florilegium.* p 198 ; Hu, Shiu-ying, 2005, *Food Plants of China. The Chinese University Press.* p 424 ; Jacquat, C., 1990, *Plants from the Markets of Thailand. D.K. Book House* p 38 ; *Japanese International Research Centre for Agricultural Science*

www.jircas.affrc.go.jp/project/value_addition/Vegetables ; Jardin, C., 1970, *List of Foods Used In Africa*, FAO Nutrition Information Document Series No 2. p 90 ; Katende, A.B., Birnie, A & Tengnas B., 1995, *Useful Trees and Shrubs for Uganda. Identification, Propagation and Management for Agricultural and Pastoral Communities. Technical handbook No 10. Regional Soil Conservation Unit, Nairobi, Kenya.* p 432 ; Keay, R.W.J., 1989, *Trees of Nigeria*. Clarendon Press, Oxford. p 44 ; Khumgratok, S., *Edible Plants in Cultural Forests of Northeastern Thailand*. Mahasarakham University Thailand. ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, *The Cambridge World History of Food*. CUP p 1731 (As *Moringa pterygosperma*) ; Krishen P., 2006, *Trees of Delhi, A Field Guide*. DK Books. p 301 ; Lazarides, M. & Hince, B., 1993, *Handbook of Economic Plants of Australia*, CSIRO. p 166 (As *Moringa pterygosperma*) ; Lembogi Biologi Nasional, 1980, *Sayur-sayuran*. Balai Pustaka, Jakarta. p 58 ; Llamas, K.A., 2003, *Tropical Flowering Plants*. Timber Press. p 279 ; Macmillan, H.F. (Revised Barlow, H.S., et al), 1991, *Tropical Planting and Gardening*. Sixth edition. Malayan Nature Society. Kuala Lumpur. p 347 ; Maikhuri, R, K, and Gangwar, A. K., 1993, *Ethnobiological Notes on the Khasi and Garo Tribes of Meghalaya, Northeast India*, *Economic Botany*, Vol. 47, No. 4, pp. 345-357 (As *Moringa pterygosperma*) ; Maiga, A., et al, 2005, *Determination of Some Toxic and Essential Metal Ions in Medicinal and Edible Plants from Mali*. *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 53: 2316-2321 ; Manandhar, N.P., 2002, *Plants and People of Nepal*. Timber Press. Portland, Oregon. p 324 ; Mannheimer, C. A. & Curtis. B.A. (eds), 2009, *Le Roux and Muller's Field Guide to the Trees and Shrubs of Namibia*. Windhoek: Macmillan Education Namibia. p 492 ; Marinelli, J. (Ed), 2004, *Plant*. DK. p 462 ; Martin, F.W. & Ruberte, R.M., 1979, *Edible Leaves of the Tropics*. Antillian College Press, Mayaguez, Puerto Rico. p 92, 206 ; Martin, M.A., 1971, *Introduction L'Ethnobotanique du Cambodge*. Centre National de la Recherche Scientifique. Paris. ; Maundu, P. et al, 1999, *Traditional Food Plants of Kenya*. National Museum of Kenya. 288p ; Maydell, H. von, 1990 *Trees and shrubs of the Sahel: their characteristics and uses*. Margraf. p 335 ; Mbuya, L.P., Msanga, H.P., Ruffo, C.K., Birnie, A & Tengnas, B., 1994, *Useful Trees and Shrubs for Tanzania. Regional Soil Conservation Unit. Technical Handbook No 6.* p 346 ; Menninger, E.A., 1977, *Edible Nuts of the World*. Horticultural Books. Florida p 118 ; Mertz, O., Lykke, A. M., and Reenberg, A., 2001, *Importance and Seasonality of Vegetable Consumption and Marketing in Burkina Faso*. *Economic Botany*, 55(2):276-289 ; Molla, A., *Ethiopian Plant Names*. <https://www.ethiopic.com/aplants.htm> ; MORTIMORE, ; Omawale, 1973, *Guyana's edible plants*. Guyana University, Georgetown p 107 ; Oomen, H.A.P.C., & Grubben, G.J.H., 1978, *Tropical Leaf Vegetables in Human Nutrition*, Communication 69, Department of Agricultural research, RTI Amsterdam, p 16, 36, 95 ; Patiri, B. & Borah, A., 2007, *Wild Edible Plants of Assam*. Geethaki Publishers. p 35 ; Pham-Hoang Ho, 1999, *An Illustrated Flora of Vietnam*. Nha Xuat Ban Tre. p 607 ; Phon, P., 2000, *Plants used in Cambodia*. © Pauline Dy Phon, Phnom Penh, Cambodia. p 446 ; *Plants of Haiti* Smithsonian Institute [https://botany.si.edu/antilles/West Indies](https://botany.si.edu/antilles/West%20Indies) ; PROSEA handbook Volume 13 Spices. p 278 ; Pursglove, J.W., 1968, *Tropical Crops Dicotyledons*, Longmans. p 90 ; Rashid, H. E., 1977, *Geography of Bangladesh*. Westview. p 276 ; Royal Botanic Gardens, Kew (1999). *Survey of Economic Plants for Arid and Semi-Arid Lands (SEPASAL) database*. Published on the Internet; <https://www.rbgbkew.org.uk/ceb/sepasal/internet> [Accessed 4th May 2011] ; Sahni, K.C., 2000, *The Book of Indian Trees*. Bombay Natural History Society. Oxford. p 73 ; Sarma, H., et al, 2010, *Updated Estimates of Wild Edible and Threatened Plants of Assam: A Meta-analysis*. *International Journal of Botany* 6(4): 414-423 ; Sawian, J. T., et al, 2007, *Wild edible plants of Meghalaya, North-east India*. *Natural Product Radiance* Vol. 6(5): p 419 ; Sasi, R. & Rajendran, A., 2012, *Diversity of Wild Fruits in Nilgiri Hills of the Southern Western Ghats - Ethnobotanical Aspects*. IJABPT, 3(1) p 82-87 ; Schneider, E., 2001, *Vegetables from Amaranth to Zucchini: The essential reference*. HarperCollins. p 317 ; Singh, H.B., Arora R.K., 1978, *Wild edible Plants of India*. Indian Council of Agricultural Research, New Delhi. p 77 ; SAXENA, ; Schatz, G.E., 2001, *Generic Tree Flora of Madagascar*. Royal Botanical Gardens, Kew and Missouri Botanical Garden. p 279 ; SHANKARNARAYAN & SAXENA, ; Sharma, B.B., 2005, *Growing fruits and vegetables*. Publications Division. Ministry of Information and broadcasting. India. p 207 ; Solomon, C., 2001, *Encyclopedia of Asian Food*. New Holland. p 124 ; Solomon, C., 2001, *Encyclopedia of Asian Food*. New Holland. p 123 (As *Moringa pterygosperma*) ; Staples, G.W. and Herbst, D.R., 2005, *A tropical Garden Flora*. Bishop Museum Press, Honolulu, Hawaii. p 413 (Drawing) ; Swaminathan, M.S., and Kochnar, S.L., 2007, *An Atlas of Major Flowering Trees in India*. Macmillan. p 98 ; Tabuti, J. R. S., 2012, *Important Woody Plant Species, their Management and Conservation Status in Balawoli Sub-country, Uganda*. *Ethnobotany Research & Applications* 10:269-286 ; Terra, G.J.A., 1973, *Tropical Vegetables*. Communication 54e Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 61, 62 ; Tindall, H.D., & Williams, J.T., 1977, *Tropical Vegetables and their Genetic Resources*, International Board for Plant Genetic Resources, Rome, p 107 ; Uprety, Y., et al, 2012, *Diversity of use and local knowledge of wild edible plant resources in Nepal*. *Journal of Ethnobotany and Ethnomedicine* 8:16 ; USDA, ARS, National Genetic Resources Program. Germplasm Resources Information Network - (GRIN). [Online Database] National Germplasm Resources Laboratory, Beltsville, Maryland. Available: www.ars-grin.gov/cgi-bin/npgs/html/econ.pl (10 April 2000) ; van Wyk, B., 2005, *Food Plants of the World. An illustrated guide*. Timber press. p 253 ; Weinberger, K., Msuya J., 2004, *Indigenous Vegetables in Tanzania. Significance and Prospects*. Technical Bulletin No. 31 AVRDC, Taiwan/FAO p 4 ; Williamson, J., 2005, *Useful Plants of Malawi*. 3rd. Edition. Mdadzi Book Trust. p 169 ; Woodward, P., 2000, *Asian Herbs and Vegetables*. Hyland House. p 97 ; Zon, A.P.M. van der, Grubben, G.J.H., 1976, *Les legumes-feuilles spontanes et cultives du Sud-Dahomey*, Communication 65, Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 82