

Dylle:

Gratis mat på alle kontinenter

I 1991 fikk jeg et opphold på Fiji i Stillehavet i forbindelse med deltakelse i et Norad-prosjekt. På veien hjem tok jeg noen dager fri på North Island i New Zealand og på denne turen kjøpte jeg en bok

– Native Edible Plants of New Zealand av Andrew Crowe (1990). I denne boken omtales noen få vilt-voksende matplanter som nordmenn også vil kunne kjenne igjen: Rosettkarse *Cardamine hirsuta*, engkarse *Cardamine pratensis*, løvetann *Taraxacum officinale*, stornesle *Urtica dioica*, smånesle *U. urens* og meldestokk *Chenopodium album*. Alle er assosiert med jord- og hagebruk, og innført og spredd i New Zealand med europeere. I tillegg finner man en kosmopolittisk art, einstape *Pteridium aquilinum* var. *esculentum*, nå regnet for å være kreftfremkallende. Tross dette var den en viktig matplante for maoriene. Her er også en underart av islandslav *Cetraria islandica* ssp. *antarctica*, som finnes på fjelltoppene i Central Otago. Men det som jeg synes var mest spennende, var at maoriene i New Zealand i dag fortsatt bruker både haredylle *Sonchus oleraceus* og stivdylle *S. asper* som matplanter (kollektivt kalt Puwaha), og at disse artene til og med skulle være dyrket og solgt i Auckland og Wellington, fersk eller frossen. Åkerdylle *S. arvensis* er også omtalt, men er mer sjelden i New Zealand. Crowe skriver at han spiser planten (dvs. dyller) hver dag: "I eat the plant almost daily, in salads, in soups, or as a spinach".

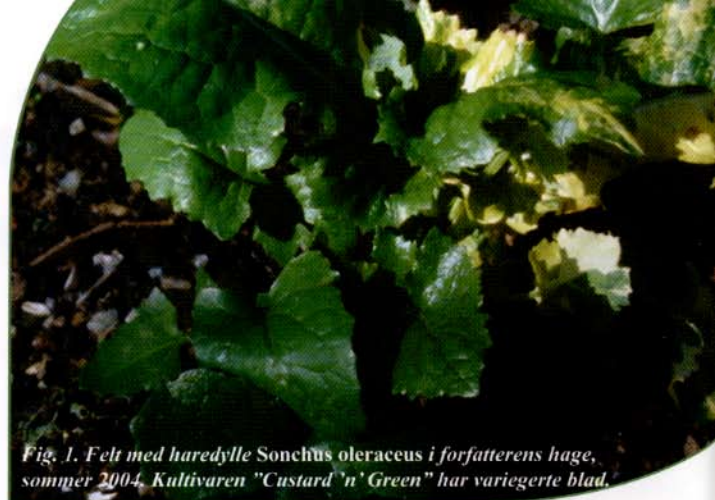


Fig. 1. Felt med haredylle *Sonchus oleraceus* i forfatterens hage, sommer 2004. Kultivaren "Custard 'n' Green" har variegerte blad.

Identifikasjon og utbredelse

Dyllene er relativt store planter som tilhører korgplantefamilien Asteraceae. I likhet med grønnsakene endivesalat, scorsonerrot og hagesalat, samt kjente norske nyttevekster som turt og løvetann, tilhører de underfamilien Cichorioideae. Felles for disse er bl.a. at de har hvit melkesaft. Artiskokk, kardonskokk og storborre er andre grønnsaker fra korgplantefamilien, men disse tilhører ikke Cichorioideae.

Det finnes 4-5 dylle-arter i Norge. I denne artikkelen omtales i hovedsak de tre vanligste: haredylle, stivdylle og åkerdylle. Alle dylle-artene har hul stengel, blanke, kålgrønne blad og gule koger med tokjønnete blomster.

Haredylle *Sonchus oleraceus* er ettårig, blir ca 50 cm høy, har brede blad, vanligvis med trekantete endefinner. Bladene mangler stikkende torner og har spisse øreblad. Oleraceus betyr spiselig, og navnet fikk planten av Linné i 1753. Frøene til haredylle skal kunne spire i temperaturer mellom 7 og 35°C. Det engelske navnet Sow Thistle forteller om et tistelaktig utseende og at planten er griseføde.

STEPHEN BARSTOW stephenb@broadpark.no

Stivdylle *Sonchus asper* er i likhet med haredylle, ettårig. De to artene har lik størrelse, men bladene til stivdylle er broddtagget, vanligvis udelte og med runde øreblad. Artsnavnet *asper* betyr ru.

Akerdylle *Sonchus arvensis* er flerårig. Den er større enn de andre artene, opp til 75 cm. Bladene er flikete med runde øreblad. Artsnavnet *arvensis* betyr at planten finnes på dyrket mark. Åkerdylle danner rikelig med krypende jordstengler og kan produsere opp til 19.000 frø! Av disse grunner er planten blitt et plagsomt ugress i åkeren, men den finnes også på havstrender. Åkerdylle var nok mer vanlig før sprøytemidlenes inntog.

Disse tre dylle-artene har fulgt i menneskenes fotspor og er vanlig på alle seks "grønne" kontinenter. Allerede i 1637 skrev engelskmannen John Josselyn (Josselyn 1674) at flere dylle-arter fantes i pilgrimhager i Nord-Amerika. Vi vet også at haredylle kom til New Zealand ganske tidlig, og botanikeren Joseph Banks, som var med James Cook til New Zealand i 1769-70, skrev i sin dagbok at en dylle-art som vokste der, var identisk med en av artene i England (senere identifisert som haredylle).

Man finner dylle-arter overalt hvor den naturlige vegetasjonen er fjernet på grunn av jordbruk og hagebruk. De vokser også i områder som er brent, enten kontrollert eller som følge av lynnedslag eller vulkansk aktivitet. Haredylle er en vanlig ugrasplante på brent mark i Frankrike, og samme art er en av de første kolonister på lava etter vulkanske utbrudd på New Zealand. Haredylle regnes derfor som en av verdens verste ugrasplanter og sies å være en plage i minst 55 land.

I Norge finnes alle tre artene over hele landet, men de er mer sjeldne i nord (Lid & Lid 1994). I Nord-Norge finner en dylle-artene hovedsakelig i tangvollsonen på havstrender (Mehus & Vorren 1978). En fjerde art,

sumpdylle *Sonchus palustris*, finnes også i Norge, men er meget sjelden. Sumpdylle er en stor staude som kan bli to meter og finnes på havstrender i Vest-Agder og Østfold.

Dylle som mat

Flere forfattere skriver at stivdylle har bitrere smak enn haredylle. Det kan også se ut som om plantene får sterkere smak i svært varmt klima. Min erfaring fra Trøndelag, sommer og høst, og om våren i New Zealand, er at smaken er mild og bare svakt bitter. Broddene på stivdylle må fjernes før tilberedning.

Egne erfaringer fra New Zealand til Malvik

Da jeg besøkte New Zealand i september 2003, bestemte jeg meg for å prøve å finne et maori-marked for å undersøke om det var mulig å kjøpe dylle (puwha). Etter å ha forhørt meg med noen forskervenner på konferansen jeg deltok i, ble det klart at Otara Market, er det mest autentiske polynesiske markedet i Auckland. Otara Market ligger ca. en halv time med buss sør for sentrum av byen. Allerede i første salgsbod fant jeg puwha til salgs! Til sammen var det 5 eller 6 boder av ca. 25 som solgte puwha.

Jeg spurte en av bod-eierene om de dyrket planten. Nei, han hadde ikke hørt at dyllene ble dyrket. Dette var viltvoksende planter som vokste i utkanten av eller i grønnshageene hvor man dyrket andre vekster, som også selges på markedet. Han fortalte meg at tilgjengeligheten var litt sesongpreget, siden dylleplantene gikk raskt i stokk (om sommeren). Videre sa han at stilkene ble rødaktige når temperaturen var lav (se fig. 4). Plantene så ut til å bli høstet like før blomstring (ikke bare de unge bladene,

Fig. 2. På Otara Market i Auckland, New Zealand kan man kjøpe *Sonchus* (plastpose med puwha)



Fig. 3. Jeg kjøpte dylle-blad fra denne karen. Han fortalte at plantene ble hentet viltvoksende fra grønnsakhagene.

slik som det ofte anbefales i litteraturen). Han anbefalte å vaske plantene i vann for å fjerne den litt bitre smaken. Maoriene spiser haredylle (det så ut som det var denne arten) vanligvis sammen med svinnekjøtt. Senere samme dag kokte jeg opp dylle til middag. Smaken var sterk, som grønnkål, men ikke bitter.

Sommeren 2004 bestemte jeg meg for å dyrke et lite felt med haredylle i min hage. Jeg sådde også en spesiell kultivar, *Sonchus* "Custard 'n' Green" (Custard = vaniljesaus). Dette navnet skyldes at bladene får gule flekker med farge som vaniljesaus (fig. 1 og 6). Dette er også den eneste *Sonchus*-kultivar som jeg har funnet. Vi hadde fått et ekstremt angrep av åkersnegl på kålplantene som vokste ved siden av, men sneglene var helt uinteressert i dylleplantene (fig.5)! Vi laget en salat av bladene, tilsatte fransk dressing og pyntet med spiselige blomster (fig. 7). Smaken var utmerket. Viktig ved dyrking av haredylle er at man må stoppe planten før den frør seg. Vi hadde en veldig mild og lang høst i 2004, og i november kunne vi fortsatt høste av de haredylleplanter som hadde spirt sent på året. Smaken var mild både om sommeren og høsten, med bare en liten antydning til bitterhet (mildere enn sikori).

Bruk av artene verden rundt

Middelhavslandene

De første referanser til bruk av haredylle i Europa har

vi fra Plinius den eldre. I sin *Naturalis Historia* (23-29 e.Kr.) nevner han at romerne brukte planten i salater og som grønnsak. Plinius forteller også at den greske heltene Thesevs hyggelig seg med et fat med dyllesalat for han seiret over Minotaurus i labyrinten på Kreta. Den greske legen Pedianos Dioscorides nevner haredylle som matplante i sitt verk *Materia Medica* (1.årh. e.Kr.). Apicius, en romersk kokebok fra 1.århundre e.Kr., har en salatoppskrift der dylle-artene inngår sammen med salat, agurkurt, mynte, kalamynte, persille, vill timian, hagekjørvel, oregano, "søtvier" og fennikelblomster.

Dyllene brukes fortsatt i flere av Middelhavslandene. En rapport utgitt av FAO i 1999 (Internett ref.5) oppgir stivdylle og haredylle som to av 200 viltvoksende arter som fortsatt brukes på Kreta.

I Italia inngår dylle-arter sammen med mange andre arter i salater og supper, spesielt om våren. Et eksempel er Minestrella, en tradisjonell, lokal suppe i Garfagnana, nord for Pisa. Suppen er laget på opp til 40 ulike planter (Pieroni et al. 1999). Haredylle og stivdylle er også i bruk i blandingssalater i samme område. Mye tyder på at slike mat-tradisjoner her og i andre områder i Italia stammer fra før-romersk tid.

I en etnobotanisk studie blant Arbëreshë-folket (et etnisk albansk folk som emigrerte til Nord-Luciana for 300-500 år siden.) i Sør-Italia er det dokumentert omfattende bruk av spiselige, viltvoksende vekster om våren, blant annet Rrëshëd, som er et arbëresh navn for stivdylle og haredylle (Pieroni et al. 2002). Haredylle var en av de ti mest brukte urtene. Slike tradisjonelle vekster er kalt liakra for å skille dem fra kultiverte vek-



Fig. 4. Dylle-blad kjøpt på Otara marked (til venstre) og kokt (til høyre).



Fig. 5. Blomstrende haredylle *Sonchus oleraceus*. Tross et veldig kraftig snegle-angrep sommeren 2004 på kålplanter ved siden av, var haredylleplantene helt fri for skade.

ster. Liakra blir ofte sanket i olivenlundene og i vingårdene av kvinner (mennene har ansvar for innhøsting av sopp). Pieroni et al. lister opp 65 viltvoksende matplanter som fortsatt er i bruk i dag hos Arbëreshë-folket. Liakravekster selges også på markedene. De fleste plantene spises kokt, men 15% brukes rå.

I noen av de mest isolerte av Ponziane-øyene i Tyrreniahavet vest for Napoli har Laghetti et al. (2002) påvist at bruk av haredylle fortsatt er vanlig.

Langre øst i Middelhavet har man en annen tradisjon. I Israel inngår haredylle i den tradisjonsrike seder-middagen til minne om jødernes flukt fra Egypt. I Talmud står oppført urter som en har plikt til å spise denne dagen: salat, sikori, *Eryngium creticum* og maror (haredylle). Maror skal representere slaveriets bitterhet.

Storbritannia

Det synes også å ha vært en lang tradisjon i Storbritannia for å nytte dyllene som "pot herbs", men neppe så veldig vanlig de siste par hundre år. Johnson (1862) nevner at haredylle også ble brukt i Tyskland, og at den var meget god.

Pot herbs var et begrep som ble nyttet om alle planter brukt kokt til mat (i suppe, som spinat osv.). Richard Mabey i Food for Free fra 1972 mente at åkerdylle (den eneste av dylle-artene som er nevnt) var den beste til mat av alle viltvoksende vekster i korgplantefamilien, og anført av ham som mer kjøttfull og mildere i smak enn løvetann. I 1983 kom Roger Phillips' Wild Food, og han nevner bare haredylle. Phillips anbefaler en enkel salat med haredyl-

leblad og en enkel fransk dressing, slik at man kan nyte den gode smaken av planten.

Skandinavia

I den omfattende boken om Dansk Etnobotanikk (Brøndegaard 1980) er det rart at dylle- artene ikke er nevnt. Stefan Källman finner heller ikke grunn til å nevne dyllene i Vilda växter som mat & medicin (1997). I Norge omtaler Holmboe (1941) alle tre arter som spiselige når de er unge. I Nyttvekestboka (1979) og hos Nilsson (1976) og Blekastad (1979) er dylle med, men uten at det står noe mer enn "spiselig". Den mest positive omtale jeg har funnet fra Skandinavia er i Mehus og Vorren (1978). Her står det at "Åkerdylle hører til de virkelig gode matplanter." og "Den skarpe smaken hos mange korgplanter har ikke åkerdylle". Andre kjente norske forfattere som Torkelsen (1982) og Egeland og Myhr (2002) nevner ikke dylle-slekten i det hele tatt. Høeg har bare registrert dyller til bruk som svinefôr.

Amerika

Wild Food Foragers of America (Internet 2) har en utmerket nettside som viser hvordan man tilbereder haredylle. Arthur Lee Jacobson (Internet 3) sier at, til sammenligning med f.eks. vill sikori og kardeborre som begge er intenst bitre, smaker haredylle bare som en kraftig hodesalat. Han mener også at et foredlingsprogram kunne føre til forbedrete sorter av haredylle. Endiviesalat, sikorisalat og ruccola er til sammenligning alle utviklet fra ville planter. Elias og Dykeman (1990) sier at åkerdylle bør brukes tidlig om våren når



Fig. 6.
Nyinnhøstet
haredylle – vanlig
S. oleraceus og
S. oleraceus
"Custard 'n' Green"



Fig. 7. Haredylle-salat pyntet med spiselige blomster: Daglilje, Hemerocallis, storklokke, Campanula latifolia, apotekerkattost, Malva sylvestris og prærieløk, Allium cernuum

Fig. 8. *Sonchus kirkii* er en truet endemisk dyll på New Zealand og var kanskje den første art som var brukt av maoriene som puwha, når de først kom til landet. Dette bildet er fra "The Threatened Garden" i Auckland Botanical Garden.



planten fortsatt er bare noen cm høy. Siden blir bladene kraftigere på smak. De anbefaler også å koke opp bladene to ganger for å fjerne bitterstoffene. Charlotte Clarkes bok "Edible and Useful Plants of California" (1977) har faktisk et bilde av haredyll på omslaget! Hun sier at indianere raskt lærte å sette pris på haredyll etter at den ble introdusert til California.

Nelson Coon (1974) synes også at planten er bitter, men sier at den er god som salatplante når den er blandet med mildere planter. Wildman Steve Brill, er en av Nord-Amerikas mest kjente eksperter på spiselige planter og leder ofte turer i Central Park i New York. Hans bok "Identifying and Harvesting Edible and Medicinal Plants in Wild (and not so wild) Places" (2002) kan anbefales på det sterkeste. Boka er full av informasjon og morsomme anekdoter fra Brills turer. Når det gjelder dylle, sier han at alle artene har mild smak under kjølige værforhold. Derfor er plantene best om våren og høsten. Brill holder *wild party* hvert år i desember og han sier at dylle er en plante han kan stole på til denne festen og antyder videre, med henvisning

til betydningen av det engelske navnet Sow Thistle – "grisetistel", at planten passer bra til gjestene som ofte spiser som griser...

Lengre sør har Diaz-Betancourt m.fl. (1999) registrert ugress i Coatatepec, Mexico (tropisk) og Bariloche, Argentina (temperert) og fant henholdsvis 43 og 32 spiselige ugressplanter som var brukt av lokalbefolkningen. Fire av artene var felles for begge områdene: Åkerkål *Brassica rapa*, løvetann *Taraxacum officinale*, hvitkløver *Trifolium repens* og haredyll.

Asia

Crowe (1990) sier at alle tre dylleartene er brukt til mat i Indonesia og at haredyll er regnet for å være den beste, siden den er minst bitter. Jeg har også funnet referanser til bruk av dyllene i Kina, India og Filippinene. *Sonchus brachyopus* er en annen art som brukes i Østen (Japan, Korea). I Facciola (1998) fortelles det at i Indonesia dyrkes det forbedrede sorter av åkerdylle til mat (bladene). Kultivering av åkerdylle som medisinske plante skal også ha vært gjort i Indonesia med støtte fra UNESCO.

Australia

Low (1988 og 1989) nevner at aboriginere i statene Victoria og South Australia er veldig glade i de *bitre* bladene av haredyll. Han sier videre at de er en god erstatning for endiviesalat. Han har også en morsom fortelling: E. Stephens, en innflytter som bodde nær Adelaide var vitne til en "Thistle Feast". Noen aboriginere la merke til at Stephens hadde *ett* mål med frodige haredyller på sin eiendom. De spurte om de kunne få dem, og Stephens svarte at de kunne ta alt. Aboriginene klatret over gjerdet. Området med haredyll var snart en "seething mass of men, women and children". I løpet av 10 minutter var alt plukket, og stammen gikk fornøyd videre mens de spiste planten! Low mener at

dette er bevis for at haredylle var tradisjonell mat, og at planten neppe var introdusert, noe som ikke er riktig. I dag er haredylle en veldig vanlig plante i hage og åker i sørlige og østlige Australia.

Crowe (1990) nevner at aboriginere også brukte røtter av dylle, men hans egen erfaring er at røttene er nærmest uspiselige.

I New Zealand ble det brukt flere planter mot skjorbuk under kaptein Cooks opphold der. Dylle var en av disse. Forster (1786; se også Internet 4) skrev følgende om haredylle: "Its delicate stems and young leaves made a salad for our enjoyment". Mannskapet på Cooks "Resolution" brukte dylle både i salat, kokt med erter og i suppe.

Maoriene brukte, og bruker fortsatt både haredylle (pororua) og stivdylle (raurorua) som mat. En truet endemisk art på New Zealand, *Sonchus kirkii* (syn. *S. asper* ssp. *littoralis*), var muligens den opprinnelige puwha eller raurorua (Crowe 1990). *S. kirkii* vokser langsommere enn de to andre artene og blir etter hvert utkonkurrert. Maoriene foretrakk pororua. Stivdylle kom muligens til New Zealand med maoriene på 1200-tallet eller noe senere. Stilkene, unge blad og uåpnede blomster ble kokt i en jordovn med annen mat, feks. fisk. Colenso (1880) fortalte at man knuste bladene litt først og la dem i rennende vann for å fjerne bitterstoffene.

I følge Crowe (1990) ble også dyllene brukt som matplanter på noen av Stillehavsoyene og spesielt i New Caledonia. Under andre verdenskrig ble folk på New Zealand anbefalt å spise dylle, fordi den var rik på C-vitamin. Cooper og Cambie (1991) forteller at myndighetene i byen Marlborough (nord på South Island) startet et prosjekt for kommersiell dyrking av puwha i 1983.

Man kan også faktisk KJØPE planter eller frø av puwha (*Sonchus*) fra Heritage Foods of New Zealand (<http://www.heritagefoods.co.nz/>)!

Afrika

I Sør-Afrika skal stivdylle være en av flere viltvoksende grønnsaker (kollektivt kalt imifino eller morogo) som brukes som spinat av folk på landet. Meldestokk, smånesle og løvetann er tre andre imifinoplanter (Moremong og Haq 1998). Imifino er oftest kokt opp i en mais-grøt eller servert sammen med mais-grøt (van Wyke og Gericke, 2000). Ugadugadu er et eksempel, grønnsak-kaker laget av imifino-spinat og maismel.

Dylle og medisin

Dyllearter har vært brukt medisinsk i flere land til et utall av lidelser. Her skal vi bare se på det forebyggende ved bruk av dylle i kostholdet.

Thomson og Shaw (2002) foreslår at dylle (og/eller engelskkarse, *Nasturtium officinale*) i kostholdet kan spille en rolle for lavere forekomst av colorectal cancer blant maoriene på New Zealand, sammenlignet med ikke-maorier. Kostholdet til maoriene skulle ellers peke mot høyere forekomst av denne kreftformen.

I Italia nevner Pieroni m.fl. (2002) at flere liakra-arter brukes både til mat og medisin, men at det er ofte vanskelig å skille mellom når de brukes som medisin og når de brukes som mat. Det er nå allment kjent at tradisjonelt middelhavskosthold er korrelert med lavere forekomst av hjerte-karsykdommer, diabetes og kreft. Her kan vi nevne at Trichopoulou m.fl. (2000) fant et bemerkelsesverdig høyt innhold av antioksidanten flavanol i noen av de ville vekstene som er i bruk på Kreta: kornvalmue *Papaver rhoeas*, fennikel *Foeniculum vulgare*, haredylle og romersk pimpernel *Tordylium apulum*. Flavonoid-innholdet i disse vekstene overgår langt det man finner i rødvin, svart te og løk. Derfor ser det også ut som om at bruk av dylle i mat kan ha en positiv effekt på helsen, og kanskje er dylle blant de mer effektive sykdomsforebyggende urter.

Ellers kan jeg røpe at dylle kanskje var 1200-tallets Viagra. En urtelege (herbalist) på 1200-tallet anbefalte

Utenlandske navn på dylle:

Sow Thistle (engelsk)
Kohl-Gänsedistel (tysk)
kålmalke (svensk)
laiteron potager (fransk)
cerraia (spansk)

nemlig å spise planten "in order to prolong the virility of gentlemen" og Culpeper, herbalist fra 1600-tallet, anbefalte bruk av denne urten for damene. "Use of *Sonchus* as a cosmetic, is wonderfully good to wash

their faces with, to clear the skin and give it lustre".

Maoriene på New Zealand tror forresten at blomsteressens fra stivdylle kan løse problemer fra "det forrige livet".

Andre anvendelser

I Wiltshire i England har Richard Mabey (1996) dokumentert det han mener er den mest botanisk sofistiskerte barnelek av alle. Frøene hos haredylle har fnokk. Fnokkskaftene skifter farge når de blir modne. Dette hadde barna i Wiltshire lagt merke til, og når de lekte "Silver and Gold" valgte hvert barn ut et frøhode. På et gitt tegn åpnet alle barn sitt "frøhode" med fingerneglene. Den som hadde valgt et hode hvor frøene var gule (gold) med sølv (silver) fnokk, hadde vunnet. Hvis frøene var for unge, ville fnokken fortsatt være grønn og frøene grønn-gule. For gamle frø ville være brune.

Røttene på åkerdylle skal ha vært brukt som kaffeestatning (Facciola, 1998).

På 1500-tallet fortalte John Gerard (Herbalist) at samvittighetsløse dundyneprodusenter fylte madrasser og puter med dun fra dylle-fnokk istedenfor ekte gåsedun.

Takk

En stor takk til Øystein Størkersen for faglig og språklig gjennomgang av artikkelen.

Alle foto: Stephen Banstow

Litteraturliste

- Blekastad, H. 1979. Naturens spiskammer. Gyldendal, Oslo.
Brill, S. 2002. Identifying and harvesting edible and medicinal plants in wild (and not so wild) Places. Quill Books, New York.
Brøndegaard, V.J. 1980. Folk og Flora: Dansk Etnobotanikk. Rosenkilde og Bagger. 4 bind.
Burton, D. 1982. 200 years of New Zealand Food and Cookery.
Clarke, C.B. 1977. Edible and useful plants of California. University of California Press.
Colenso, W. 1880. On the vegetable food of the ancient New Zealanders. Trans. N.Z. Inst. 13, 3-38.
Coon, N. 1974. The Dictionary of Useful Plants. Rodale Press.
Cooper, R.C. og Cambie, R.C. 1991. New Zealand's Economic Native Plants. Oxford Univ. Press.
Crowe, A. 1990. Native Edible Plants of New Zealand. Hodder and Stoughton.
Diaz-Betancourt, M. m.fl. 1999. Weeds as a source for human consumption. A comparison between tropical and temperate Latin America. Revista de Biología Tropical.
Egeland, I.L. og Myhr, S. 2002. Ville planter til mat og glede. N.W. Damm, Oslo.
Elias, T.S. og Dykeman, P.A. 1990. Edible Wild Plants: A North American Field Guide. Sterling Publishing, New York.
Facciola, S. 1998. Cornucopia II: A Sourcebook of Edible Plants. Kampong Publications, Vista, USA.
Forster, G. 1786. De Plantis Esculentis Insularum Oceani Australis Commentatio Botanica. Haude & Spener.
Hatfield, A. W. 1969. How to Enjoy Your Weeds. Frederick Muller, London.
Houghton, C. S. 1978. Green Immigrants. Harcourt Brace Jovanovich, New York.
Holmboe, J. 1941. Gratis mat av ville planter. Cappelen Forlag, Oslo.
Hoeg, O.A. 1976. Planter og tradisjon, Universitetsforlaget, Oslo.
Johnson, C.P. 1862. The Useful Plants of Great Britain. London.
Josselyn, J. (fl.1638-1675). An Account of Two Voyages to New-England. London: Printed for Giles Widdows, 1674.
Jumbalaya, J. 2003. The Essential Hedgerow & Wayside Cookbook.
Jumbalaya, J. 2002. The Really Wild Food Guide.
Källman, S. 1997. Vilda växter som mat och medicin. ICA-förlaget.
Laggetti, G. 2002. Collecting of landraces and wild relatives of cultivated plants in Ponziene islands and Tuscan archipelago, Italy. PGR Newsletter. 131, 55-62.
Lanza, A. T. 1999. Herbs and Wild Greens from the Sicilian

- Countryside: Stamperia Zito, Palermo.
- Lid, J. & Lid, D.T. 1994. Norsk flora. Det norske samlaget, Oslo.
- Low, T. 1988. Wild Food Plant of Australia. Angus&Robertson.
- Low, T. 1989. Bush Tucker: Australia's Wild Food Harvest. Angus&Robertson.
- Mabey, R. 1972. Food for Free. Collins, London.
- Mabey, R. 1996. Flora Britannica. Chatto & Windus, London.
- Mehus, H. og Vorren, B. 1978. Viltvoksende, grønne matplanter i Nord-Norge. Ottar. 106-107.
- Moremong, M. og Haq, N. 1998. Improvement of indigenous underutilized vegetables and pulses in South Africa. Global Newsletter on Underutilized Crops. March 1998, 18-19.
- Nilsson, A. 1976. Spiselige vekster i skog og mark. Cappelen's Forlag, Oslo.
- Nyttevekstboka. Ville planter til mat og drikke. 1979. Dreyers Forlag, Oslo.
- Phillips, R. 1983. Wild Food. Pan Books, London.
- Pieroni, A. 1999. Gathered wild food plants in the Upper Valley of the Serchio River (Garfagnana), Central Italy. Economic Botany. 53(3), 327-41.
- Pieroni, A. et al. 2002. Ethnopharmacology of liakra: traditional weedy vegetables of the Arbëreshë of the Vulture area in southern Italy. J. Ethnopharmacology. 81, 165-85.
- Thomson, B. og Shaw, I. 2002. A comparison of risk and protective factors for Colorectal Cancer in the diet of New Zealand Maori and non-Maori. Asian Pacific Journal of Cancer Prevention. 3, No. 4, 319-24.
- Torkelsen, A. E. 1982. i den grønne gryte... NKS forlaget, Oslo.
- Trichopoulou A. et al. 2000. Nutritional composition and flavanoid content of edible wild greens and green pies: a potential rich source of antioxidant nutrients in the Mediterranean diet. Food Chemistry. 70, 319-23.
- Van Wyke, B-E. og Gericke, N. 2000. People's Plants. A Guide to Useful Plants of Southern Africa. Briza Publications. Pretoria, South Africa.
- Internet 1: J. Jumbalaya. 2004. The Fast Wildfood Cookbook. www.countrylovers.co.uk/wildfoodjj/fastfood.pdf
- Internet 2: www.wildfoodforagers.org/thistle2b.htm
- Internet 3: www.arthurleej.com/a-sowthistle.html
- Internet 4: <http://caliban.mpiz-koeln.mpg.de/~stueber/forster/index.html>
- Internet 5: www.fao.org/documents/show_cdr.asp?url_file=/DOCREP/003/W8801E/W8801E00.HTM

Oppskrifter

J. Jumbalaya's The Essential Hedgerow & Wayside Cookbook (to oppskrifter: Buttered Sow-Thistle og Stir-fried Sow-Thistle and Pork). Se "<http://www.countrylovers.co.uk/wildfoodjj/sowthis.pdf>" <http://www.countrylovers.co.uk/wildfoodjj/sowthis.pdf>)

J. Jumbalaya's The Fast Wild Food Cookbook kan lastes ned gratis fra Internet 1 og har følgende oppskrifter med dylle: Curried Cream Sow-Thistle Soup og Wilderness Bubble and Squeak (Bubble and Squeak er tradisjonell barnemat i UK).

D. Burton's "200 years of New Zealand Food and Cookery" inneholder oppskrifter med puwaha.

Dylle kan spises kokt eller dampkokt med ris, slik de gjør i Indonesia (Crowe 1981), og i Australia spises dylle på flatbrød med dijonsennep (Low 1988, 1989)

C. Bringle Clarke (1977) har med to moderne dylle-oppskrifter fra California: Sow Thistle Souffle og Sonchus Frittata. Ellers anbefaler hun å koke dylle som asparges eller som ingrediens i blandingssalat, kokt med litt smør og sitron, - og i supper og suffleer.

I Facciola (1998) er det også nevnt at man kan skrelle dyllestilkene og koke dem opp som asparges. Brukes også i karri.

I Lanza (1999) kan man finne en italiensk oppskrift på haredyllesalat.