Esta baraja de cartas es una de las herramientas pedagógicas del **Proyecto LivingSTEM.**

Descubre más recursos en la web: **https://www.livingstem.eu/es/**

Este proyecto ha sido cofinanciado por el Programa Erasmus+ de la Unión Europea. Sus contenidos refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión Europea no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en él (código de proyecto: 2019-1-BE01-KA201-05052973).

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

Colores de familias (1/2)

- Verduras
- Frutas
- Raíces
- Tubérculos
- Hierbas aromáticas

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

Colores de familias (2/2)

- Semillas
- Cereales
- Flores
- Productos Animales
- Productos ligeramente transformados

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

Producción de plantas

- 1 Número y familia
- Exposición al sol
- Riego
- Siembra
- Cosecha
- Tipo de suelo
- Compañeros de plantas

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

Partes comestibles

La raíz

La hoja

La fruta

El tallo

Las semillas

El brote

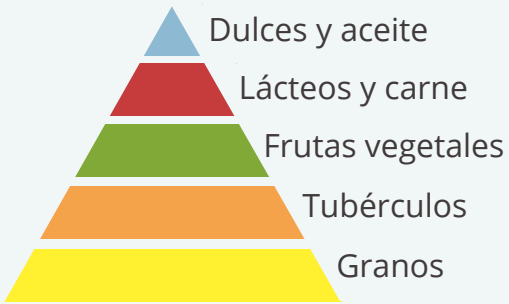
El bulbo

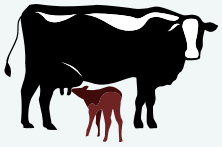
La flor

Grupo alimenticio y nutrientes

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

Pirámide de alimentos




Producto animal

¿Qué se come?

La carne

La leche

Beneficios para la salud, lugar en la pirámide alimenticia y nutrientes

Otros usos

Subproductos, y enlace a otra tarjeta, por ejemplo: leche / queso

LIVING STEM

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

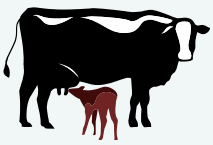
Partes comestibles

La carne

La leche

El huevo

Grupo alimenticio y nutrientes



Producto animal

Info principal del producto (especie, familia, etc.)

Alimentos / recursos necesarios

Entorno de producción

Ciclo de vida

Origen y clima

Utilidad o desventajas ecológicas, y lugar en el ecosistema.

3

6

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

113

Plátano

Baga comestible.
Latín: "Musa"

¿Qué se come? La fruta pelada

Potasio, vitamina B6, C, Magnesio y fibra. Previene la diabetes tipo 2. Fortalece el sistema nervioso.

Otros usos Producción de tejidos, vino y cerveza.

36

Chía

Semillas de la "Salvia Hispanica"

¿Qué se come? Las semillas

Vitaminas B, tiamina, niacina, riboflavina, ácido fólico, proteína, magnesio, fósforo. Omega -3. Antioxidantes.

Otros usos Medicina natural: reguladora de colesterol, antiinflamatoria, tónico cardíaco, antioxidante, digestiva, depurativa, remineralizante

120

Chile o guindilla

variedad pimiento picante
L. Capsicum *Annuum*

¿Qué se come? La fruta

Vitamina C, B6, KI, Potasio, Cobre, Vitamina A. Ácido sinápico como antioxidante y ácido ferúlico contra enfermedades crónicas.

Otros usos Pomadas contra dolor muscular y articular. Expectorante natural.

134

Pepino

Fruto usado cómo vegetal
"Cucumis sativus"

¿Qué se come? La fruta

Vitaminas B6, C, K, Niacina, Tiamina, Folato, Calcio, Hierro, Magnesio, Manganeso, Fósforo, Potasio, Sodio, Zinc.

Otros usos Productos cosméticos hidratantes.

36

Chía

Planta anual, con ciclo de aprox. 150 días

Plantar a pleno sol

Mantener húmedo, regar cada día

Plantar en primavera

3-14 días después de la floración

Suelo bien drenado

Principal cultivo en México

60 154

113

Plátano

9-12 meses de crecimiento para su maduración

Plantar en pleno sol

Alta demanda de agua (150mm al mes)

Plantar en primavera/verano

Cosecha 75-80 días después de floración

Suelo rico y bien drenado

Puede crecer en toda Europa

75 152

134

Pepino

Dependiendo de la variedad, produce fruto a los 55-70 días después de germinar.

A pleno sol

Riego abundante

En suelo cálido, principios de verano

Cosecha todo el verano

Bien drenado y fértil con 5.5-7.0 pH

Se cultiva en toda Europa

121 118 48 91 99 158

120

Chile o guindilla

Ciclo de crecimiento de 100-150 días.

Plantar a pleno sol

Mantener húmedo pero bien drenado.

Final de invierno en interior, y trasplantar primavera al exterior.

Cosecha todo el año.

Suelo rico y bien drenado

Prefiere clima cálido

60 130

71

Judías Verdes

Planta herbácea anual
"Phaseolus Vulgaris"

¿Qué se come?

La vaina inmadura o la semilla seca

Vitamina A, B6, C, K, Tiamina, Riboflavina, Calcio, Hierro, Magnesio, Manganeso, Fósforo, Potasio, Zinc, Fluoruro.

Otros usos

Algunas variedades se usan para producir colorante natural.

8

Pomelo

Arbol perennifolio
"Citrus x paradisi"

¿Qué se come?

La fruta

Vitamina C, B6, Tiamina, Niacina, Hierro, Magnesio, Manganeso, Fósforo, Potasio, Sodio, Zinc. Ayuda a regular la presión arterial.

Otros usos

Uso en cosmética para cremas, champús, perfumes etc.

15

Orégano

Aromática de la familia de la menta "Origanum vulgare"

¿Qué se come?

Las hojas frescas o disecadas

Como agente antibacteriano y fuente de fibra, vitamina K, manganeso, hierro, vitamina E, triptófano y calcio.

Otros usos

Uso medicinal antiinflamatorio, analgésico y antiséptico, y uso cosmético de su aceite esencial.

141

Mango

Árbol de la familia de las "anacardiáceas".
"Mangifera indica"

¿Qué se come?

La fruta

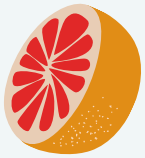
Fresco contiene una variedad de nutrientes. Mucha vitamina C (44% valor diario recomendado = VDR) y ácido fólico (11% VDR).

Otros usos

En medicina y cosmética: protege la piel, mantiene huesos y músculos en forma, ayuda la asimilación de nutrientes, estimula las defensas...

8

Pomelo



Fruto cítrico más grande de la familia "Rutaceae".

A pleno sol

Una vez por semana

Plantar en invierno

Cosecha en otoño

Arenoso y bien drenado

Prefiere clima mediterraneo

62

71

Judías Verdes

Provienen de Centroamérica

A pleno sol

Mantener suelo húmedo

Plantar en primavera y verano

Cosecha a los 60-70 días de la siembra

Suelo ligero, rico en materia orgánica

Se cultiva en todo el mundo

120

141

Mango

La fruta tarda de 3-5 meses en madurar después de que el árbol ha florecido.

A pleno sol

Riego constante, pero sin encharcar

Mediados de otoño a principios de primavera

Finales de primavera hasta mediados de otoño

Rico en nutrientes y bien drenado

Crece en climas tropicales y subtropicales libres de heladas

28

15

Orégano

Sus propiedades están en su punto máximo antes de florecer.

A pleno sol

Regar cuando el suelo está seco

Temperatura estable en 20 °C (otoño, primavera...)

Cosecha antes de florecer

Arenoso, bien drenado

Prefiere clima mediterráneo

120

144

148

Maracuyá

De la planta trepadora pasionaria "Passiflora edulis"

¿Qué se come?

La fruta

La fruta de la pasión fresca contiene vitamina C, fibra dietética, vitaminas B riboflavina y niacina, hierro y fósforo.

Otros usos

Uso de su aceite n cosmética: bueno para pieles acnéicas, nutritivo y antibacteriano, efecto calmante, reduce las rojeces.

127

Mandarina

Pequeño árbol cítrico con frutos que se asemejan a naranjas."Citrus reticulata"

¿Qué se come?

La fruta

Vitaminas A, B y C. Poderoso antioxidante que neutraliza los radicales libres, previene infecciones, calambres y vómitos.

Otros usos

Su aceite esencial se usa en remedios naturales y cosmética, por sus propiedades calmantes y olor relajante.

99

Capuchina

Es una planta anual, lampiña, suculenta y extendida.
Latín "Tropaeolum majus"

¿Qué se come?

La flor

Las hojas

Altos niveles de vitamina C. Mejora el sistema inmunológico, ayuda contra tos, resfriados, infecciones bacterianas y fúngicas.

Otros usos

Repelente de plagas de insectos. Mantillo vivo, conserva la humedad, mejora el suelo, reduce el crecimiento de malezas.

78

Tupinambo

o alcachofa de Jerusalén, o Girasol de Canadá.
"Helianthus tuberosus"

¿Qué se come?

La raíz

Rica en hierro que da energía, junto con potasio y vitamina B1, buena para los músculos y los nervios.

Otros usos

Se utiliza para hacer encurtidos, condimentos y preparaciones dietéticas.

127

Mandarina

Puede llevar de cuatro a siete años para florecer y dar fruto.

Pleno sol o sombra parcial

Riego diario en zonas secas y una o dos veces por semana en clima templado.

Sembrar en invierno

Cosecha finales de otoño y principios de invierno

Suelo arenoso, bien drenado con un nivel de pH neutro

Crece mejor en climas subtropicales

89 118 42 123 93 99

148

Maracuyá

o "fruta de la pasión".
La planta tarda 18-24 meses para florecer y producir frutos.

A pleno sol o semisombra

Regar abundante varias veces a la semana

Mediados de primavera o verano

60 a 65 días después de la floración

Suelo rico en materia orgánica, bien drenado

Prefiere climas subtropicales y templados

35 19 151 41 49 93

78

Tupinambo

Planta perenne que mide de 0,5 a 2 m de altura, con bonita flor amarilla.

Pleno sol y sombra parcial

Regar con regularidad, pero puede sobrevivir a la sequía una vez establecida

Antes de las últimas heladas de primavera

Hacia finales de otoño y mediados de invierno

Suelo suelto y fértil

Crece bien en climas fríos

128 159 134 86 34 57

99

Capuchina

Fácil de cultivar, y de crecimiento rápido.

A pleno sol

Regar 1-2 veces por semana

5-6 semanas antes de la última helada de primavera

En verano

Tierra nutritiva, pero no demasiado

Crece bien en clima mediterráneo, sensible a las heladas

158 77 134 27

64

Col Kale o rizada

Una variedad de col con hojas muy rizadas. "Brassica oleracea"

¿Qué se come?

Las hojas

Es una rica fuente de vitamina A, C, B6, ácido fólico y manganeso. Ayuda a reducir el colesterol y prevenir el cáncer.

Otros usos

Se usa en cosmética para lociones, sérums y aceites hidratantes.

92

Satureja montana

Perenne siempreverde, semileñosa, subarbustiva, de la familia de las Lamiáceas.

¿Qué se come?

Las hojas

El tallo

Tiene propiedades carminativas y digestivas, además de actividad antidiarreica, antiespasmódica y antibacteriana.

Otros usos

Las partes herbáceas de los tallos y hojas se utilizan en las industrias alimentaria, médica y farmacéutica.

85

Azafrán

especia derivada del pistilo de la flor de "Crocus sativus" dentro la familia Iridaceae.

¿Qué se come?

La flor

Alto contenido de antioxidantes. Beneficiosa para la salud, mejora el estado de ánimo.

Otros usos

Colorante alimentario natural. Uso medicinal contra la depresión, la ansiedad, los cólicos menstruales y el síndrome premenstrual.

106

Chenopodium

de la familia "Amarantáceas", con unas 150 especies, conocidas como "quinoas".

¿Qué se come?

Las hojas

Las semillas

Es una rica fuente de proteínas, calcio, fósforo y vitamina A y C.

Otros usos

Se utiliza en las industrias alimentaria, médica y farmacéutica.

92

Satureja montana

Fácil de cultivar, atractivo en jardín de hierbas culinarias.

A pleno sol

Riego regular hasta establecida, luego se puede mantener seca.

En primavera entorno a la última helada

Cuando tiene al menos 15 cm de alto

Suelo bien drenado

Crece bien en clima mediterráneo

154 135 49 110

64

Col kale o rizada

Su cultivo es sencillo, con densidad de cultivo de 5-7 plantas por metro cuadrado

Pleno sol y sombra parcial

Riego abundante para evitar que las hojas se pongan duras

En interior unas 6 semanas antes de la última helada

Se corta a las 14 o 20 semanas de su cultivo (96-140 días).

Suelo rico y bien drenado

Crece mejor en climas frios

100 26 49 91

106

Chenopodium

Son plantas anuales, de rápido crecimiento y sin olor. Tallos de 20-80 cm de largo

A pleno sol

Riego constante

Otoño y invierno

En verano

Suelo rico en materia orgánica y arenoso

Crece mejor en climas templados

20 26 48 134 3

85

Azafrán

Producción al segundo año, luego permanece estable hasta el cuarto año y luego decrece.

A pleno sol

Abundante riego (preferible lluvia) durante el crecimiento

Sembrar en verano

En otoño, temprano en la mañana cuando la flor todavía está cerrada.

Suelo rico y bien drenado

Prefiere clima mediterráneo

154 140 89 156 3

57

Achicoria Común

de la familia de las "asteráceas" y género "chicorium", como la endivia y la escarola.

¿Qué se come?

Las hojas

Las raíces

Es una buena fuente de inulina, un tipo de fibra prebiótica que se ha relacionado con una buena salud intestinal.

Otros usos

Sustituto del café.
Aroma para elaborar cerveza.
Ingrediente en los Remedios Florales de Bach.

50

Comino

"Cuminum cyminum" es una planta con flores de la familia Apiaceae.

¿Qué se come?

Las semillas

Buena fuente de magnesio, hierro, calcio y fósforo. También rico en vitamina E, A, C, K y B6.

Otros usos

El aceite de comino negro repele las garrapatas, y es un remedio de belleza tonificante, calmante, revitalizante y purificante.

1

Huevo

¿Qué se come?

Clara y yema de huevo

Alimento proteico (como la carne y el pescado), con alto contenido en ácido fólico, vitamina B12, calcio, hierro, cobre, zinc y sodio.

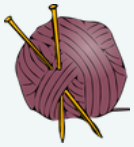
Otros usos

Se usa en pinturas, cosmética y fármacos.

29

Seda

¿Qué se usa?


La fibra

Muchas propiedades: brillo natural, buena absorción de la humedad, alta resistencia, hipoalergénica.

Otros usos

Se produce hilo y tela, y se usa en medicamentos.

50

Comino

El comino es una planta anual de 30-60 cm de altura, fácil de cultivar en interior o exterior.

A pleno sol

Riegue con regularidad, teniendo cuidado de no regar en exceso.

Sembrar en el interior 1 mes antes de la última helada de primavera.

Cosechar a los 4 meses

Arenoso fértil bien drenado

Crece en climas cálidos y secos

26 34 134

57

Achicoria común

Planta perenne, de crecimiento lento, madura de 85 a 95 días.

A pleno sol

Riego frecuente

En otoño o primavera temprano

Todo el año, dependiendo de la parte que se quiera utilizar.

Bien drenada, profunda, fértil

Está adaptada a una amplia variedad de climas.

42 49 37 19

29

Seda

Su fibra proteica está compuesta de fibroína y es producida por ciertas larvas de insectos para formar capullos.

Cultivando gusanos de seda en hojas de morera

En un marco de paja

Ciclo de 24 a 30 dias

Producción originaria de China y India

Hilo/tela bio-degradable de alta calidad. Producido en masa tiene una gran huella de carbono y agua.

1

Huevo

Producido por hembras de diversos grupos de animales.

Cereales, fruta y verdura, agua

Cajas nido, áreas abiertas

En nevera 3-4 semanas

Producción originaria de sudeste asiático y subcontinente indio

Si producido en masa hay emisión de gases de efecto invernadero y contaminación de suelos y aguas.