



Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej Erasmus+



Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej Erasmus+



Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej Erasmus+



Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej Erasmus+








Kolory grup (2/2)

-  Nasiona
-  Ziarna
-  Kwiaty
-  Produkty pochodzenia zwierzęcego
-  Lekko zmodyfikowane produkty












Kolory grup (1/2)

-  Warzywa
-  Owoce
-  Korzenie
-  Bulwy
-  Zioła - aromaty



Części jadalne roślin

-  Korzenie
-  Liście
-  Owoce
-  Łodygi
-  Nasiona
-  Kiełki
-  Bulwy
-  Kwiaty
-  Grupa jedzeniowa i wartości odżywcze



Plan produkcji/uprawy

-  Numer karty i grupa
-  Nasłonecznienie
-  Nawodnienie
-  Sianie
-  Zbiory
-  Rodzaj podłoża
-  Rośliny przyjazne





Jadalne części odzwierzęce



Mięso



Mleko



Jajka



Grupa jedzeniowa i wartości odżywcze



Piramida żywieniowa CINDY



1

Nazwa produktu odzwierzęcego



Główne informacje o produkcie (rodzaj, pochodzenie)



Jedzenie/pochodzenie



Środowisko/proces produkcji



Czas ważności



Pochodzenie, wymagania klimatyczne jeśli dotyczy



Użyteczność, miejsce w ekosystemie, ale także minusy ekologiczne



3



6

1



Nazwa produktu zwierzęcego

Część jadalna



Mięso



Mleko



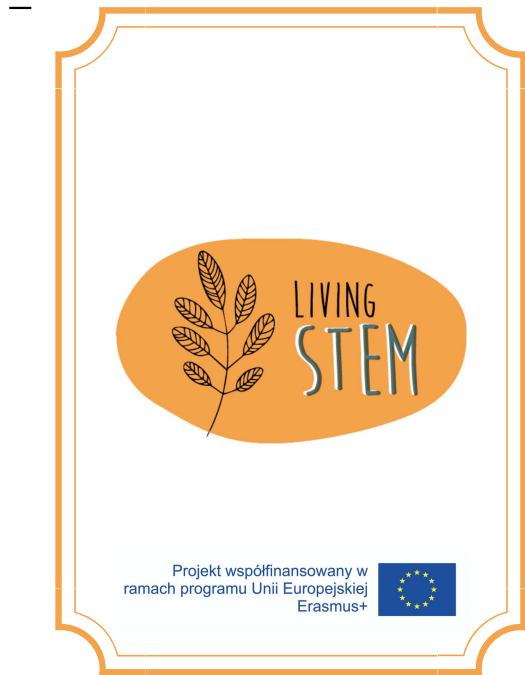
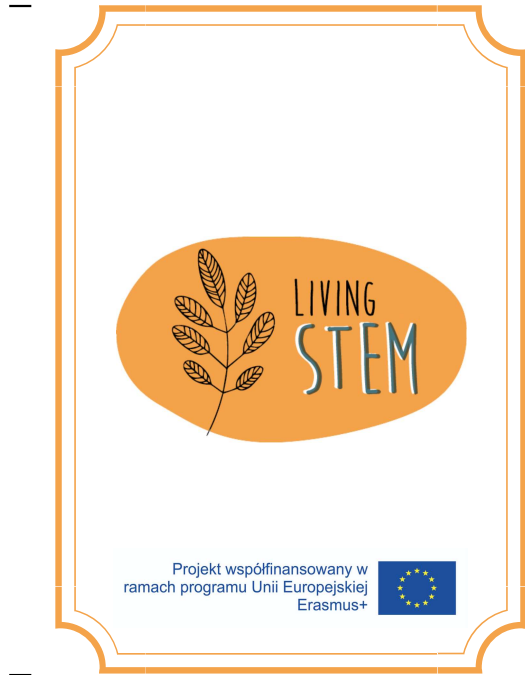
Korzyści zdrowotne i miejsce w piramidzie żywności, składniki odżywcze

Inne użycie



Inne produkty uboczne, ewentualny link do innej karty np. mleko/sery







Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej Erasmus+



1

 **Nazwa produktu przetworzonego**

 Pochodzenie (dodać numer karty, jeśli jest dostępny)

 Produkty mleczne

Inne użycie  Inne produkty uboczne, ewentualny link do innej karty (kart)



Talia kart jest jednym z narzędzi pedagogicznych projektu Erasmus+ **LivingSTEM**.


Odwiedź stronę projektu:
<https://www.livingstem.eu/pl/>


Zastrzeżenie
Wsparcie Komisji Europejskiej przy tworzeniu niniejszej publikacji nie oznacza poparcia dla jej treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.

Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej Erasmus+




1

 **Nazwa produktu przetworzonego**
Główne informacje o produkcie (rodzaj żywności, pochodzenie)

 Informacje o zwykłym zużyciu: średnia ilość, okres użytkowania itp.

 Proces produkcji

 Użyteczność, miejsce w ekosystemie, ale także minusy ekologiczne

 3  6

161

Oliwki

Owoc ślimaka z drzewa oliwnego łac. "Olea europaea"

Część jadalna



Owoce



Zawierają kwas oleinowy, który pomaga podnieść poziom "dobrego" cholesterolu oraz fenole, ułatwiające działanie antyoksydacyjne. Czarna odmiana mają większą moc przeciwdziałania wolnym rodnikom.

Inne użycie



Oliwa i oliwki mają również potencjał kosmetyczny, szczególnie ze względu na zawartość substancji przeciwutleniających i przeciwstarzeniowych.



125

Jęczmień

Rodzina traw
łac. "Hordeum"

Część jadalna



Nasiona (ziarna)



Zawiera witaminy B, C, E

Inne użycie



Używany do produkcji kaszy i słoju jęczmiennego w browarnictwie



132

Liście laurowe

Zioła-aromaty
łac.: "Laurus nobilis"

Część jadalna



Liście



Witaminy C, A, E, D, K, B

Inne użycie



Używane w sztuce kulinarnej jako przyprawa, a także stosowane w ziołolecznictwie



111

Gryka

Gatunek rośliny z rodziny rdestowatych, łac.: "Fagopyrum Mill"

Część jadalna



Nasiona



Witaminy z grupy B, obecność białek wiążących tiaminę

Inne użycie



Używana m.in. do produkcji kaszy gryczanej, mąki i płatków



125

Jęczmień

Sadzony jesienią (wrzesień)
lub wiosną (marzec) w
zależności od gatunku



Ekspozycja na słońce
Utrzymywać w stanie lekko
wilgotnym przez częste,
płytkie podlewanie



Uprawiany jako uprawa letnia
(zbiór w lipcu)



Gdy nasiona są dostatecznie
suche



Wymaga gleb piaszczystych do
umiarkowanie ciężkich i gliniastych



Może być uprawiany w całej
Europie w glebie naturalnej



139

26



161

Oliwki

Pestkowiec rośliny
wieloletniej należącej
do Oleaceae



Preferują światło słoneczne i jest
wrażliwy na niskie temperatury



Odporne na suszę nawet przez
wiele miesięcy



Sadzenie odbywa się od
jesieni do wczesnej wiosny



Zbiory roczne: Październik-grudzień
Roślina wymaga przycinania co
dwa lata



Preferuje gleby luźne lub o średniej
strukturze, świeże i dobrze zdrenowane, ale



dobrze radzi sobie również na innych glebach
Uprawa w Basenie Morza Śródziemnego



121



111

Gryka

Może być roczna lub
wieloletnia, w zależności od
gatunku



Sadzić w pełnym słońcu, najlepiej
rozwija się w temperaturze około
20°C



Przechowywać pod dostatkiem wody



Należy wysiewać
w kwietniu-maju



Od trzeciej dekady lipca



Najlepiej uprawiać na glebach lekkich,
bogatych w składniki odżywcze



Może być uprawiana w całej Europie
w glebie naturalnej



139

44



132

Liście laurowe

Uprawiane jako roślina
wieloletnia



Sadzić w miejscach częściowo
nasłonecznionych



Nie wymaga częstego
nawadniania



Najlepiej jesienią,
bezpośrednio po zbiorze



nasion
Cały rok



Ziemia z pH 6,5-7,5



Najchętniej w krajach
śródlądowych



45



34

Kapusta

Rodzaj roślin z rodziny
gorczykowatych,
łac.: "Brassica"

**Część
jadalna**

Liście



Witamina K

**Inne
użycie**

Jako działanie
przeciwbólowe, zwalcza
komórki rakotwórcze



55

Boćwina

Kolega buraka,
łac.: "Beta vulgariss"

**Część
jadalna**

Łodyga



Liście



Witaminy K, A i C, a także dobre
źródło magnezu, potasu, żelaza

**Inne
użycie**

Głównie w diecie
śródziemnomorskiej



48

Kukurydza

Warzywa, z rodziny traw,
łac.: "Zea mays"

**Część
jadalna**

Nasiona



Witaminy B, D, E, minerały
takie jak potas, fosfor, magnez,
selen i żelazo

**Inne
użycie**

Jako lek przeciwzapalny
i rozkurczowy



118

Koper

Ziolo z rodziny selerowatych
Apiaceae
łac.: "Anethum"

**Część
jadalna**

Łodyga



Witaminy B, A, C, wapń, żelazo,
mangan, fosfor, magnez, cynk,
miedź, potas, sód i proteiny

**Inne
użycie**

Ma działanie
antybakteryjne
aktywność



55

Boćwina

Ogrodnicy traktują ją jako roślinę jednoroczną, ponieważ najlepsze zbiory uzyskuje się zazwyczaj w pierwszym roku



Lubi pełne słońce, ale toleruje półcień



Wystarczająca wilgotność gleby, aby rośliny dobrze rosły



Wysiewana wiosną



Odciąć zewnętrzne liście na wysokości 1 1/2 cala nad ziemią, gdy są miękkie



Wilgotna, bogata w humus gleba
Może być uprawiana w całej Europie, ale najbardziej popularna jest w obszarze śródziemnomorskim



41



129

154

34

Kapusta

Roczna



W słońcy



W wilgotności



Siana w maju



Zbierana wczesną jesienią



Gleby gliniaste, które zatrzymują trochę wilgoci
Może być uprawiana w całej Europie w glebie naturalnej



49



108

78

118

Koper

Roślina jednoroczna i może być samosiewem



Lubi pełne słońce



Wystarczająca wilgotność gleby, aby rośliny dobrze rosły



Nasiona kopru wysiewać na głębokość 1/4 cala i w odległości 18 cali od siebie



Tak szybko, jak roślina ma cztery do pięciu liści, może być zbierana



Dobrze odprowadzająca wodę gleba bogata w materię organiczną



Może być uprawiana w całej Europie



134



84

127

48

Kukurydza

Roczna roślina



Potrzebuje słońca, potrzebuje temperatury powyżej 10 °C



Wystarczająca wilgotność gleby, aby rośliny dobrze rosły



Do sadzenia potrzebna jest gleba o temperaturze co najmniej 8-



10°C na głębokości 5 cm
Późne lato, wczesna jesień



Może być uprawiana na różnych preferuje gleby głębokie, wilgotne



Może być uprawiana w całej Europie



134



129

26

20

153

Porzeczki czarne



Rodzaj krzewu agrest
łac.: "Ribes"

**Część
jadalna**



Owoce



Witamina C

**Inne
użycie**



Owoce nadają się na
galaretki, dżemy, soki



160

Agrest



Gatunki Ribes
łac.: "Hominem"

**Część
jadalna**



Owoce



Witaminy C, A, B i P

**Inne
użycie**



Rośliny są preferowane
roślina żywicielska dla
motyla; ma dobry wpływ
na układ mięśniowy



41

Sałata



Roślina z rodziny
stokrotkowatych, Asteraceae
łac.: "Lactuca sativa"

**Część
jadalna**



Liście



Witaminy K i A

**Inne
użycie**



Lecznicze znaczenie przez
wieki konsumpcji przez ludzi



6

Ananas



Roślina tropikalna o jadalnych
owocach z rodziny Bromeliaceae
łac.: "Ananas comosus"

**Część
jadalna**



Owoce



Bogate źródło manganu i
witaminy C

**Inne
użycie**



Używane do produkcji
wyrobów włókienniczych
produkcja



160

Agrest

Kolczasty krzew, dorastający do półtora metra wysokości



Najlepiej rośnie na stanowiskach ciepłych i słonecznych
Grows best in warm and sunny positions



Lubi wilgotne gleby



Najlepszą porą na sadzenie jest jesień
Owoce zaczynają dojrzewać już w połowie czerwca, a dojrzewają najpóźniej w sierpniu



Gleby piaszczyste i piaszczysto-gliniaste, żyzne, bogate w próchnicę i składniki pokarmowe



Może być uprawiana w całej Europie



130

153

14



153

Porzeczki czarne

Roślina wieloletnia



Preferuje chłodniejsze pozycje



Lubi wilgotne gleby



Najlepiej wczesną jesienią, około połowy października
Zbiory mogą być przeprowadzane przez kilka tygodni lata



Gleby zdrenowane, które dobrze zatrzymują wilgoć



Może być uprawiana w całej Europie



160

2

14



6

Ananas

Jednoroczna roślina



Lubi pełne słońce
Lubi wilgotne gleby, może być również uprawiany w doniczce w domu, jest samowystarczalny



W ciepłej porze roku
Pierwszy plon zbierany jest 18-24 miesięcy po założeniu plantacji



Gleba żyzna, przepuszczalna, kwaśna
Uprawiane w Ameryce Południowej, Azji ale może rosnąć również w Europie



146

19



41

Sałata

Roślina jednoroczna



Najlepiej w etnym słońcu



Lubi wilgotne gleby



Nasiona wysiewa się od wczesnej wiosny do późnego lata, aby mieć sałatę przez cały sezon
Lato i jesień



Gleby luźne, bogate w azot
Może być uprawiana w całej Europie



145

49

129

157

159

148

124



13

Maliny

Z rodziny różowatych
Łac.: "Rubus idaeus"

**Część
jadalna**



Owoce



Witamina C, A, B6,
mangan, tiamina,
ryboflawina, wapń, cynk

**Inne
użycie**



Mogą być używane świeże
lub suszone w herbatach
ziołowych, nadając im
cierpki smak



146

Szczaw zwyczajny

Rodzina gryczanowatych,
Polygonaceae
łac.: "Rumex"

**Część
jadalna**



Liście



Witamina C, potas, żelazo

**Inne
użycie**



Źródło taniny (garbowanie skóry).
garbowanie), a liście i
łodygi używane są do produkcji
barwnika bez użycia zaprawy
musztardowej



20

Arbuz

Rodzaj rośliny z rodziny
dyniowatych
łac.: "Citrullus"

**Część
jadalna**



Owoce



Bogaty w antyoksydanty,
witaminy A, C

**Inne
użycie**



Zawiera dużo wody,
nawilża ciało



139

Pszenica

Rodzina traw
łac.: "Triticum"

**Część
jadalna**



Nasiona



Kwiaty



Witaminy E, B, magnez,
żelazo, wapń, fosfor, potas,
cynk, sód, miedź, mangan

**Inne
użycie**



Stosowana w piekarnictwie,
cukiernictwie, makaronach,
produkt kulinarny



146



Szczaw zwyczajny

Rośliny jednoroczne, dwuletnie i wieloletnie



Cień lub słońce



Lubi wilgotne gleby



Z nasion wysiewanych wiosną lub przez jesienne dzielenie kłaczy



Zaleca się zbieranie małych liści - duże mogą być gorzkie (w maju)



Gliniaste, żyzne



Może rosnąć w Europie



6

19



13



Maliny

Roślina wieloletnia



Najlepiej w pełnym słońcu



Podłoża średnio wilgotne



Tradycyjnie sadzone jesienią jako uśpione pędy lub wiosną Zbierane, gdy łatwo odchodzą od pędu i nabierają intensywnego koloru (zwykle w sierpniu)



Gleba dobrze zdrenowana



Może rosnąć również w Europie



49

130



139



Pszenica

Roślina jednoroczna



Lubi nasłonecznienie



Umiarkowana wilgotność gleby



Pszenica ozima - październik, Pszenica jara - marzec



Najlepszy czas na zbiory rozpoczyna się od sierpnia do września



Najlepiej uprawiać na glebach kompleksu pszennego bardzo dobrego



Może rosnąć w Europie



48

26



20



Arbuz

Roślina jednoroczna



Lubi słońce



Lubi wilgotne gleby



Nasiona arbuza wysiewać około 5 tygodni przed posadzeniem go na miejsce stałe wiosną



Najlepszy czas na zbiór arbuźów zaczyna się od sierpnia do września



Żyzne, wilgotne lub lekko wilgotne



Może rosnąć w całej Europie



48

158

106



27

Cukinia

Odmiana dyni, wyselekcjonowana we Włoszech
łac.: "Cucurbita pepo"

**Część
jadalna**



Owoce



Witaminy C, PP, B1, karoten

**Inne
użycie**



Ma działanie alkalizujące,
dzięki czemu zapobiega
zakwaszeniu organizmu



69

**Śmietana**

**Część
jadalna**



Mleko



Przetwory mleczne

**Inne
użycie**



Powiązanie z innymi
kartami np.
mleko/sery/jogurty



83

**Skóra**

**Część
jadalna**

Niejadalna

Skóry i skórki zwierzęce surowe



**Inne
użycie**



Ewentualny link do
innej karty np.
krowa/wieprzowina



76

**Miód**

**Część
jadalna**



Z nektaru kwiatów



Słodycze

**Inne
użycie**



Ewentualny link do
innej karty np. sok



69



Śmietana

Produkt mleczny składający się z warstwy o wyższej zawartości tłuszczu



Mleko



Odtłuszczona z wierzchu mleka przed homogenizacją



Krótki czas ważności



Krem produkowany jest na całym świecie



Użyteczność, miejsce w ekosystemie, ale także minusy ekologiczne



104

70



27



Cukinia

Roślina jednoroczna



Lubi nasłonecznienie



Umiarkowana wilgotność gleby



Sianie w maju



Najlepszy czas na zbiory rozpoczyna się od czerwca do października



Żyzne, o odczynie lekko kwaśnym do obojętnego (pH 6-7)



Może rosnąć w Europie



49

19



76



Miód

Wyprodukowany przez pszczoły



Nektar



Produkowane przez pszczoły poprzez przetwarzanie nektaru kwiatów roślin miododajnych



Długa żywotność



Produkowane na całym świecie



Wzmacnia serce, koi nerwy, ożywia mózg, leczy rany, ma właściwości antybakteryjne



38



83



Skóra

Trwały i elastyczny materiał z surowców zwierzęcych i skór



Skóry i skórki zwierzęce surowe



Wytwarzana przez garbowanie surowej skóry zwierzęcej



Długa żywotność



Produkowana na całym świecie



Używana do produkcji różnych artykułów: obuwia, siedzeń samochodowych, odzieży, torby, oprawy książek, akcesoria modowe, meble



17

11



104



Jogurt



Pochodzenie: mleko
(karta nr 70)



Przetwory mleczne

**Inne
użycie**



Link do innych kart(y):
mleko/krem



97



Oliwa, oleje z oliwy, etc...



Pochodzenie: z roślin,
zwierząt, ryb



Oleje

**Inne
użycie**



Link do innych kart(y):
słonecznik, ryba



90



Przyprawy



Pochodzenie: głównie z rośliny
(ziola, warzywa; niektóre z
najbardziej popularnych ziół to
tymianek, pieprz, bazylią, kminek)



Głównie: Warzywa, zioła

**Inne
użycie**



Link do innych kart(y):
papryka
chili/pieprz/kminek itp.



Projekt współfinansowany w
ramach programu Unii Europejskiej
Erasmus+



97



Oliwa, oleje z oliwy, etc...

Substancje ciekłe nierozpuszczalne w wodzie i rozpuszczalne w rozpuszczalnikach organicznych, o dużej lepkości



Popularny na całym świecie;
długa żywotność konsumpcji



Może być tłoczony, rafinowany z roślin lub uzyskiwany z tłuszczów zwierzęcych



Zdrowe, zwłaszcza roślinne, zawierają omega3; zwierzęce poprzez podnoszenie poziomu cholesterolu we krwi



79



104



Jogurt

Wytwarzany przez bakteryjną fermentację mleka



Popularny na całym świecie;
krótka żywotność konsumpcji



Wytwarzany przez bakteryjną fermentację mleka; bakterie używane do produkcji jogurtu są znane jako kultury jogurtowe



Naturalny probiotyk, wysoka zawartość wapnia, dobry wpływ na kości



70



69



LIVING
STEM

Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej Erasmus+



90



Przyprawy

Przyprawy to nasiona, owoce, korzenie, kora lub inne substancje roślinne używane do aromatyzowania lub barwienia żywności



Popularne na całym świecie;
długa żywotność konsumpcji



Odróżniane od ziół, które są liśćmi, kwiatami lub łodygami roślin używanymi do aromatyzowania lub jako przyprawa



Stosowane w medycynie, rytuałach religijnych, produkcji kosmetyków lub perfum



120



50

130