

113



Banan

Wydłużony owoc jadalny
łac. "Musa"

Część jadalna



Owoc po obraniu



Witaminę B6, witaminę C, magnez oraz błonnik pokarmowy. Pomaga zmniejszyć obrzęki, chroni przed rozwojem cukrzycy typu 2, wspomaga odchudzanie, wzmacnia układ nerwowy, pomaga w produkcji białych krwinek krwi

Inne użycie



Błonnik
Wino bananowe
Piwo bananowe



36



Chia

Jadalne nasiona Salvia
Hispanica

Część jadalna



Nasiona



Witaminy z grupy B, tiamina, niacyna, ryboflawina, folian, białko, magnez, fosfor. Omega -3s.
Wysoka zawartość antyoksydantów

Inne użycie



Na/w chlebie



120



Papryczka chili

Gatunki roślin z rodzaju
Capsicum Annuum

Część jadalna

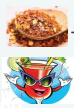


Owoce



Witamina C, B6, KI, Potas, Miedź,
Witamina A.
Kwas sinapowy jako przeciwutleniacz i kwas ferulowy przeciw chorobom przewlekłym

Inne użycie



Jako przyprawa do różnych potraw.
W różnych napojac



134



Ogórek

Owoc używany jako warzywo
"Cucumis sativus"

Część jadalna



Owoce



Ogórki zawierają witaminę B6, C, K, Niacynę, Tiaminę, Folian, Wapń, Żelazo, Magnez, Mangan, Fosfor, Potas, Sód, Cynk

Inne użycie



Leczenie opuchlizny
oczu



36

Chia

Wzrost trwa od 3 do 14 dni



Lubi nałonecznienie



Podłoże utrzymywać w stanie wilgotnym, podlewać codziennie



Sianie na wiosnę



Zbiór przed zbrązowieniem



Gleba dobrze zdrenowana



Uprawiane na południowym wschodzie USA



60



154

113

Banan

Zbiór bananów od momentu wysiewu trwa od 9 do 12 miesięcy



Lubią nałonecznienie



4-6 cali wody na tydzień



Sadzić wiosną i latem



Wielkość nie jest dobrym wyznacznikiem. 75-80 dni po wytworzeniu kwiatu



Bogata, dobrze zdrenowana gleba



Może być uprawiany w całej Europie



75



152

134

Ogórek

Zależy od odmiany, warunków pogodowych, składników odżywczych itp., zwykle 55-70 dni o wykiełkowaniu



Pełne nasłonecznienie przez co najmniej 6 godzin dziennie



Jeden cal wody na tydzień



Gdy gleba się nagrzej (późną wiosną lub wczesnym latem)



Gdy wielkość i kolor odpowiadają jego różnorodności



Szybko opadające, gliniaste, żyzne o pH 5,5-7,0



Może być uprawiany wszędzie tam, gdzie jest światło słoneczne w żyznej glebie



121

118



48

91

99

158

120

Papryczka chili

Trwa to od 60-150 dni. Dla srodszych 60-90 dla dojrzewania



Lubi pełne nasłonecznienie



Równomiernie wilgotny początek, a następnie ponownie zasadzić w dobrze osuszonym miejscu



Późna zima (w pomieszczeniach) - środek wiosny (na zewnątrz)



Przed pierwszym mrozem



Grządki żyzne, wilgotne, dobrze osuszone



W każdym ciepłym i suchym klimacie



60



130

71

Zielony groszek

Phaseolus Vulgaris jest
jednoroczną rośliną zielną

**Część
jadalna**

Suche nasiona lub
niedojrzałe owoce



Witamina A, B6, C, K, folian,
niacyna, tiamina, ryboflawina,
wapń, żelazo, magnez, mangan,
fosfor, potas, cynk, fluor

**Inne
użycie**

Można je stosować w zupach,
kanapkach i sałatkach



8

Pomelo

"Citrus Maxima" rośnie na
drzewach

**Część
jadalna**

Owoce



Witamina C, B6, Tiamina, Niacyna,
Żelazo, Magnez, Mangan, Fosfor, Potas,
Sód, Cynk. Pomaga również regulować
ciśnienie krwi

**Inne
użycie**

Można z nich zrobić
piękny sok lub użyć do
sałatki



15

Oregano

"Origanum vulgare" to roślina
kwitnąca z rodziny miętotowych

**Część
jadalna**

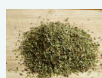
Jego liście (suszone
jako zioło lub świeże)



Świeże jako środek antybakteryjny
oraz źródło błonnika, witaminy K,
manganu, żelaza, witaminy E,
tryptofanu i wapnia

**Inne
użycie**

Oregano olej



141

Mango

"Mangifera indica" jest owocem
pestkowy

**Część
jadalna**

Owoce



Świeże mango zawiera wiele składników
odżywczych, ale tylko witamina C i
foliany są w znaczących ilościach w
stosunku do wartości dziennej,
odpowiednio 44% i 11%

**Inne
użycie**

Mango jest szeroko stosowane w
kuchni oraz do produkcji soków,
smoothies, lodów, batonów
owocowych



8



Pomelo

Największy owoc cytrusowy z rodziny Rutaceae



Pełne lub częściowe nasłonecznienie
Podlewanie raz w tygodniu, powinno być konsekwentne i głębokie



Od grudnia do lutego



Późną jesienią



Od gruboziarnistego piasku do ciężkiej gliny



Najlepiej rośnie w klimacie śródziemnomorskim i cieplejszym



62



71



Zielony groszek

Jego rodzimym obszarem jest Peru i Ameryka Środkowa



Lubi pełne nasłonecznienie

Gleba powinna być zawsze wilgotna (1 cal na tydzień)



Od kwietnia do sierpnia



W fazie dojrzałości fizjologicznej (55 dni po sadzeniu wiosną)



W fazie dojrzałości fizjologicznej (55 dni po sadzeniu wiosną)



Może rosnąć na całym świecie



120



141



Mango

Dojrzewanie owoców mango trwa od trzech do pięciu miesięcy od momentu zakwitnięcia drzewa



Lubi pełne nasłonecznienie
Podlewaj regularnie, ale nie pozostawiaj rośliny, aby usiąść z "mokrymi stopami" w wilgotnej glebie



Połowa jesieni lub początek wiosny



Od końca wiosny do połowy jesieni



Bogata, dobrze zdrenowana gleba
Najlepiej rośnie w większości niezamarzających klimatów tropikalnych i cieplejszych subtropikalnych



28



15



Oregano

Najlepiej tuż przed kwitnieniem późną wiosną, smak w szczytowym momencie



Pełne lub częściowe nasłonecznienie

Podlewać tylko wtedy, gdy gleba jest sucha w dotyku



Przy wysiewie z nasion, na zewnątrz 6 tygodni przed mrozem



Czerwiec (lub przed pojawieniem się kwiatów)



Lekkie, dobrze osuszone



Najlepiej rośnie w klimacie śródziemnomorskim i cieplejszym



120

144



148

Owoce męczennicy



"Passiflora edulis" to gatunek winorośli z rodziny męczennicowatych

Część jadalna



Owoce



Świeże owoce męczennicy zawierają witaminę C, błonnik pokarmowy, witaminy z grupy B: ryboflawinę i niacynę, żelazo i fosfor

Inne użycie

Wykorzystuje się go głównie dla jego soku, do przygotowania deserów takich jak mus z passiflory, lody, koktajle



127

Mandarynki



"Citrus reticulata" to małe drzewko cytrusowe o owocach przypominających pomarańcze

Część jadalna



Owoce



Zawiera witaminę A, B oraz wysoki poziom witaminy C, silnego przeciwutleniacza, który neutralizuje wolne rodniki, zapobiega infekcjom, skurczom i wymiotom

Inne użycie

Używa się ich głównie dla soku. Skórka może być używana jako przyprawa do gotowania, pieczenia, napojów lub słodczy



99

Nasturcja



"Tropaeolum" to rodzaj jednorocznych i wieloletnich zielnych roślin kwitnących

Część jadalna



Kwiaty



Zawiera duże ilości witaminy C. Ma ona właściwości wzmacniające układ odpornościowy, zwalczając bóle gardła, kaszel i przeziębienia, a także infekcje bakteryjne i grzybicze

Inne użycie



Wspaniała dekoracja
Środek odstraszający owady
Żywa ściółka



78

Karczoch jerozolimski



"Helianthus tuberosus" jest również nazywany słonecznikiem, roszponką lub jabłkiem ziemnym

Część jadalna

bulwa



Jest bogaty w żelazo, które dodaje energii, a także potas i witaminę B1, które wspomagają mięśnie i nerwy

Inne użycie

Stosuje się go do wyrobu marynat, kiszzonek i preparatów dietetycznych



127

Mandarynki



Kwitnienie i owocowanie może trwać od czterech do siedmiu lat



Pełne słońce lub półcień
W okresie letnim w ilości od 4 do 6 cali wody na miesiąc.
Podczas suchej pogody należy podlewać co 7-10 dni



Zima
Koniec jesieni i początek zimy



Piaszczysta, dobrze zdrenowana gleba o neutralnym pH
Najlepiej uprawiać w klimacie podzwrotnikowym



89 118



42 123 93 99

148

Owoce męcnicy



Kwitnienie i owocowanie trwa od 18 miesięcy do dwóch lat



Pełne słońce, z wyjątkiem bardzo gorących obszarów, gdzie preferowany jest półcień
Podlewać obficie kilka razy w tygodniu, w zależności od warunków pogodowych i klimatycznych



Półowa wiosny i połowa lata
Owoce dojrzewają w różnych porach roku w zależności od strefy sadzenia



Bogate w materię organiczną, dobrze zdrenowane
Najlepiej rośnie w klimacie podzwrotnikowym i umiarkowanym



35 19



151 41 49 93

78

Karczoch jerozolimski



Trwa to od dwóch do trzech tygodni



Pełne słońce do półcienia
Regularne zaopatrzenie w wodę, ale może przetrwać długie okresy suszy, gdy już się zadamowi



Dwa do trzech tygodni przed średnią datą ostatnich przymrozków na wiosnę
Okolo późnej jesieni i połowy zimy



Żyzna gleba
Najlepiej uprawiać w chłodniejszym klimacie



128 159



134 86 34 57

99

Nasturcja



Kwitnienie trwa od 35 do 52 dni



Lubi pełne słońce
Woda podawana raz lub dwa razy w tygodniu



Pięć do sześciu tygodni przed ostatnim wiosennym przymrozkiem
Od maja do września



Średnia, średnia wilgotność, dobrze zdrenowana
Najlepiej rośnie w klimacie śródziemnomorskim i umiarkowanym



158 77



134 27

64



Jarmuż

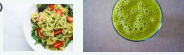
"Brassica oleracea" zwany również kapustą liściastą, należy do grupy kapustowatych

Część jadalna  Liście



Jest bogatym źródłem witaminy A, witaminy C, witaminy B6, folianów i manganu. Pomaga również obniżyć poziom cholesterolu, zapobiega nowotworom i odchudza, gdyż zawiera dużo wody, ale niewiele kalorii

Inne użycie Stosuje się go w sałatkach, zupach, smoothie, makaronach i pesto



92



Cząber

"Satureja montana" Bylina
"Satureja hortensis"
Corocznie

Część jadalna  Liście
Łodygi



Ma właściwości wiatropędne i trawienne, a także przeciwbiegunkowe, przeciwskurczowe i przeciwbakteryjne

Inne użycie Części zielne łączy i liści tego gatunku są wykorzystywane w przemyśle spożywczym, medycznym i farmaceutycznym



85



Szafran

"Crocus sativus" - gatunek rośliny kwitnącej z rodzaju Crocus w rodzinie irysowatych Iridaceae.

Część jadalna  Kwiaty



Jest to potężna przyprawa o wysokiej zawartości przeciwutleniaczy. Wiąże się z korzyściami zdrowotnymi, takimi jak poprawa nastroju, libido i utrata wagi

Inne użycie Wysuszone znamiona (nitkowate części kwiatu) są używane do produkcji przyprawy szafranowej



106



Komosa

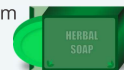
"Chenopodium" to rodzaj licznych gatunków wieloletnich lub jednorocznych zielnych roślin kwitnących, znanych jako gęsiówka

Część jadalna  Liście
Nasiona



Jest bogatym źródłem białka, wapnia, fosforu oraz witaminy A i C

Inne użycie Stosowana w przemyśle spożywczym, medycznym i farmaceutycznym



92



Cząber

Od 7 do 14 dni



Lubi pełne nasłonecznienie

Wymaga regularnego, równomiernego podlewania aż do zakorzenienia. Gdy cząber jest już zadomowiony, można go trzymać po suchej stronie.



Na wiosnę, mniej więcej w okresie, w którym przypada średnia data ostatnich przymrozków

Do zbiorów należy poczekać, aż cząber osiągnie wysokość co najmniej 6 cali



Gleba dobrze zdrenowana

Najlepiej uprawiać w klimacie śródziemnomorskim



154

135



49

110

64



Jarmuż

Od 55 do 75 dni



Pełne słońce do pójścia

Podlewać, aby zapewnić trwały wzrost i zapobiec nadmiernemu twardnieniu liści



Nasiona wiosenne należy wysiewać w pomieszczeniach zamkniętych na około sześć tygodni przed nastaniem ostatnich mrozów.

W regionach o chłodnym lecie od lata do wczesnej jesieni. W regionach ciepłego i gorącego lata późną jesienią lub zimą. W regionach o łagodnej zimie w zimie



Bogata, dobrze zdrenowana gleba

Najlepiej uprawiać w chłodniejszym klimacie



100

26



49

91

106



Komosa

Wyrasta szybko, zwykle po 8 dniach



Lubi pełne nasłonecznienie

Regularne, szczególnie w wysokich temperaturach



Jesienią i zimą

Od maja do lipca



Bogate w materię organiczną i piaszczyste gleby

Najlepiej uprawiać w chłodniejszym klimacie



20

26



48

134

3

85



Szafron

Od 6 do 10 tygodni



Lubi pełne nasłonecznienie

Woda w okresach aktywnego wzrostu, zwykle dostarczana przez opady deszczu



Od lipca do połowy września

W październiku, zbieraj i zbieraj wczesnym rankiem, kiedy kwiat jest jeszcze zamknięty



Bogata, dobrze zdrenowana gleba

Najlepiej rośnie w klimacie śródziemnomorskim



154

140



89

156

3

57

Cykoria

"Cichorium intybus to nieco zdrewniała, wieloletnia roślina zielna z rodziny mniszkowatych Asteraceae

Część jadalna



Liście



Korzenie



Jest dobrym źródłem inuliny, rodzaju prebiotycznego błonnika, który został powiązany ze zwiększoną utratą wagi i poprawą zdrowia jelit

Inne użycie



Substytut kawy
Smak do zaparzania
Leki z kwiatów Bacha



50

Kminek

"Cuminum cyminum" to roślina kwitnąca z rodziny Apiaceae

Część jadalna



Nasiona



Jest dobrym źródłem magnezu, żelaza, wapnia i fosforu.
Bogata również w witaminę E, A, C, K i B

Inne użycie



Przyprawa w żywności
Składnik kosmetyków
Olejek eteryczny
Perfumy



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 tutaj



1

Jaja

Część jadalna



Białko

Żółtko



Jest bogata w szereg witamin i minerałów
Pomaga w utracie wagi
Jest korzystny dla oczu

Inne użycie



Pielęgnacja włosów
Środek do czyszczenia skóry
Klej



50

Kminek

Od 7 do 14 dni



Lubi pełne nasłonecznienie



Podlewaj regularnie, uważając, aby nie przesadzić z wodą



Nasiona wysiewać w pomieszczeniach zamkniętych na cztery tygodnie przed ostatnim wiosennym przymrozkiem



Jesień



Dobrze odwodnione, żyzne, piaszczysto-gliniaste do gliniastego
Najlepiej uprawiać w ciepłym i suchym klimacie



26

34

134



57

Cykoria

Trwa to od 2 do 4 tygodni



Lubi pełne nasłonecznienie



1 do 2 cali wody na tydzień



Jesienią lub wczesną wiosną



Termin zbioru cykorii zależy od tego, jak chcesz wykorzystać roślinę



Dobrze zdrenowane, głębokie, żyzne



Jest przystosowana do różnorodnych klimatów



42

49

37

19



1

Jaja

Jaja są składane przez samice wielu różnych gatunków zwierząt



Pasza wysokiej jakości, świeża woda



Czyste budki lęgowe, tereny otwarte



W lodówce przez trzy do pięciu tygodni



Azja Południowo-Wschodnia i subkontynent indyjski



Emisja gazów cieplarnianych oraz zanieczyszczenie gleby i wody



1

Nazwa produktu zwierzęcego

Główne informacje o produkcie (gatunek, rodzina, itp.)



Niezbędna żywność/środki



Środowisko produkcyjne



Data ważności



Pochodzenie, klimat, jeśli dotyczy



Użyteczność, miejsce w ekosystemie, ale także minusy ekologiczne



3

6



29



Jedwabnik

**Część
użyteczna**



Włókno



Jedwab ma gładką, miękką
teksturę, która nie jest śliska,
w przeciwieństwie do wielu
włókien syntetycznych

**Inne
użycie**



Odzież
Meble
Medycyna



155



Ser



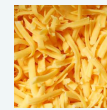
Pochodzenie:

70



Jest bogatym źródłem białka,
wapnia i witaminy B12.
Zapobiega osteoporozie i
korzystnie wpływa na zdrowie zęby

**Inne
użycie**



Ser tarty
Twarożek



43



Chleb



Pochodzenie:

48

105

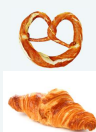
119



Dostarcza wielu składników
odżywczych, takich jak wapń,
żelazo, białko, witaminy i inne
minerały

**Inne
użycie**

Precel
Bajgiel
Rogal
Pączek



22



Suszone mięso



Mięso z jelenia, renifera,
strusia, wołowina, indyk

11



Zawiera mikroelementy,
witaminy i inne naturalne
składniki, co jest ważne dla
utrzymania zdrowia

**Inne
użycie**



Teriyaki



155

Ser



Jest to produkt mleczny.
Istnieje wiele jego rodzajów



W 2014 r. światowa produkcja serów z pełnego mleka krowiego wyniosła 18,7 mln ton.
Żywotność zależy od rodzaju ser



Mleko jest zazwyczaj zakwaszane, a dodanie enzymów podpuszczki powoduje koagulację białek mleka. Substancja stała (skrzep) jest oddzielana od cieczy (serwatka) i prasowany do ostatecznej postaci



Ma on wysoki ślad węglowy, ponieważ do wyprodukowania funta sera potrzeba dużo mleka



29

Jedwabnik



Włókno białkowe jedwabiu składa się głównie z fibroiny i jest wytwarzane przez niektóre larwy owadów w celu utworzenia kokonów



Hodowla jedwabników na liściach morwy



W słomianym stelazju



3-4 lata



Chiny i Indie



Duży ślad węglowy i wodny



22

Suszone mięso



Wiele krajów ma swoją własną formę produktów z suszonego mięsa. Nazwa produktu jest różna, podobnie jak forma, w jakiej jest on spożywany



50 gr. suszonego mięsa jest produkowane z 160 gr. surowego mięsa.
Żywotność: dwa-trzy tygodnie



Suszenie żywności: Hamuje rozwój bakterii, drożdży i pleśni poprzez usunięcie wody



Chroni ludzi przed zatruciami pokarmowymi.
Gazy cieplarniane spowodowane rolnictwem zwierzęcym



43

Chleb



Jest to podstawowa żywność



Stanowi on 1/10 kalorii spożywanych przez większość ludzi na Zachodzie. Chleb w temperaturze pokojowej wystarcza zazwyczaj na 3-4 dni



Przygotowuje się go z ciasta z mąki i wody, zazwyczaj poprzez pieczenie



Jeden bochenek chleba emituje około pół kilograma dwutlenku węgla. 43% emisji gazów cieplarnianych związanych z chlebem można przypisać nawozom stosowanym przy uprawie pszenicy

