

46



Komosa ryżowa

Zboże (nasiona jadalne) łac.
"Chenopodium quinoa"

**Część
jadalna**



Nasiona



Liście



Komosa jest bogata w błonnik,
minerały, przeciwutleniacze i
wszystkie 9 niezbędnych
aminokwasów. To super żywność dla
Twojego ciała.

**Inne
użycie**



Liście mogą być
spożywane jak szpinak



109



Kiwi

Owoce jadalne

Łac.: "Actinidia deliciosa"

**Część
jadalna**



Owoce



Kiwi jest bogate w witaminę C i
błonnik pokarmowy.
Utrzymuje Twoje serce w zdrowiu

**Inne
użycie**



Korzenie i łodygi mogą
być stosowane jako środki
uspokajające i pomaga
oczyścić drogi moczowe



95



Brzoskwinia

Owoc jadalny

Łac.: "Prunus persica"

**Część
jadalna**



Owoce



Brzoskwinie są bogate w
przeciwutleniacze, zawierają
mnóstwo witaminy A i innych
minerałów. Pomagają w
trawieniu i chronią skórę

**Inne
użycie**



Soki, dżemy,
suszone owoce



53



Ostrężony

Owoc jadalny

Łac.: "Rubus fruticosus"

**Część
jadalna**



Owoce



Młode liście i
młode pędy



Jeżyny są ładowane z witamin i
minerałów, są bogate w silne
przeciwutleniacze, aby utrzymać
komórki bardzo zdrowe

**Inne
użycie**



Korzeń i liście mogą być
stosowane leczniczo w
leczeniu biegunki, bólu
gardła i ran



95



Brzoskwinia

Drzewa wieloletnie



Sadzić w pełnym słońcu



Przez pierwsze lato podlewać kilka razy w tygodniu



Sadzić jesienią

Brzoskwinie łatwo się poddają, gdy są dojrzałe: mogą dojrzewać również w temperaturze pokojowej



Wymaga gliny do gliny ilastej



Rośnie w większości Europy, ale jest niespotykana w krajach skandynawskich



152



46



Komosa ryżowa

Wieloletnie lub
jednoroczne zielowe
rośliny kwitnące



Sadzić w pełnym słońcu



Utrzymuj glebę wilgotną do momentu wykiełkowania sadzonek



Sadzić wiosną, tuż po ostatnich przymrozkach



Poczekaj, aż rośliny zrzucą liście



Dostosowuje się do większości gleb, ale preferuje dobrze zdrenowane gleby gliniaste



Może być uprawiana w krajach o dłuższym okresie nasłonecznienia



48

118

130

108



53



Ostrężony

Rośliny wieloletnie;
zwykle dwuletnie "pędy" z
wieloletniego korzenia



Sadzić w pełnym słońcu



W przypadku sadzenia w lecie podlewać kilka razy w tygodniu po posadzeniu



Sadzić wiosną, tuż po ostatnich przymrozkach



Gdy jagoda jest pulchna i łatwo poddaje się zrywaniu



Preferuje dobrze zdrenowane gleby piaszczyste lub gliniaste



Może być uprawiana w całej Europie



123



109



Kiwi

Wieloletnie pnącza, które
potrzebują zarówno męskiego,
jak i żeńskiego osobnika, aby
wyhodować nasiona



Sadzić w pełnym słońcu lub w cieniu



Podlewać kilka razy w tygodniu podczas sezonu wegetacyjnego



Sadzić wiosną, tuż po ostatnich przymrozkach



Dojrzała, gdy łatwo się poddaje, ale może również dojrzewać w temperaturze pokojowej



Rośnie na glebach piaszczystych, gliniastych i ciężkich



Może być uprawiana w całej Europie



19

93

153



74

Czerwona porzeczka

Owoc jadalny

Łac.: "Ribes rubrum"

Część jadalna

Owoce



Czerwona porzeczka zawiera dużo witaminy C i K oraz jest bogata w przeciwutleniacze. Doskonała dla skóry i ogólnego stanu zdrowia

Inne użycie

Dżemy, galaretki, jako maski na twarz dla dorosłych



116

Winogrona

Owoc jadalny

Łac.: "Ribes rubrum"

Część jadalna

Owoce



Nasionka i miąższ



Winogrona są dobrym źródłem błonnika, potasu, wielu witamin i innych minerałów. Doskonałe dla Twoich oczu i skóry

Inne użycie

Sok, galaretka/ dżem, przekąska z suszonych owoców



137

Czosnek askaloński

Cebulka warzywna

Łac.: "Allium cepa aggregatum"

Część jadalnaLiście
PędyKwiaty
Pąki

Czosnek jest bogaty w przeciwutleniacze; pomagają zwalczać sezonowe alergie i zarazki; utrzymują zdrowe serce i kości

Inne użycie

Sos czosnkowy



123

Groszek

Rośliny strączkowe

Łac.: "Pisum sativum"

Część jadalnaLiście
Łodygi

Kwiaty



Groch zawiera duże ilości białka, witaminy A, C i K, żelazo, foliany i wiele innych. Pomaga budować mięśnie

Inne użycie

Pędy, które obejmują liście, łodygi, kwiatostany i gałązki są jadalne



137



Czosnek askaloński

Bylina jak większość cebul



Sadzić w pełnym słońcu



Podlewać w okresie suszy



Od połowy listopada do połowy marca



Zbieraj według własnych potrzeb i upodobań



Bogata, lekka, dobrze zdrenowana gleba



Rośnie w całej Europie, nowy w krajach skandynawskich



100

34

19



74



Czerwona porzeczka

Byliny, zasadzić się je raz i można się cieszyć nimi przez całe życie



Sadzić w pełnym słońcu lub półcieniu



Regularne podlewanie tylko pierwszego lata, jeśli jest zbyt gorąco



Sadzić jesienią



Puszyste i soczyste



Prawie wszystkie gleby z dobrym drenażem



Może rosnąć w całej Europie



160

130



123



Groszek

Roślina jednoroczna, więc zachowaj trochę nasion na przyszły rok



Idealne jest pełne nasłonecznienie



Podlewanie jest konieczne po sadzeniu lub w czasie upałów



Sadzić wiosną lub późnym latem. Sprawdź swoją odmianę



Gdy wielkość odpowiada Państwa gustom, ale przed osiągnięciem dojrzałości



Toleruje większość gleb z wyjątkiem ciężkich gleb gliniastych



Może rosnąć w całej Europie



19

48

91

134

157

53



116



Winogrona

Pnącza wieloletnie



Sadzić w pełnym słońcu



Nowo posadzone rośliny wymagają natychmiastowego podlewania



Winorośl z odkrytymi korzeniami, sadzić wczesną wiosną



Puszyste i soczyste



Winogrona preferują kwaśną glebę



Rośnie w większej części Europy, specjalne odmiany dla krajów skandynawskich



15

60

123



158



Rzodkiewka

Warzywo korzeniowe

Łac.: "Raphanus sativus"

Część jadalna



Liście
Szczyty



Nasiona
Bulwy



Rzodkiewka jest bogata w składniki odżywcze, minerały i antyoksydanty, zawiera witaminy E, A, C, B6 i K. Utrzymuje organizm w dobrej kondycji

Inne użycie



Marynaty



130



Czosnek

Bulwa warzywna

Łac.: "Allium sativum"

Część jadalna



Liście



Kwiaty



Bulwy



Czosnek jest bogaty w witaminy C i B6 oraz mangan, chroni organizm przed infekcjami bakteryjnymi i przeziębieniem, jest dobry dla serca

Inne użycie



Czosnek łagodzi swędzenie skóry, jest lekarstwem na stopę atlety, naturalnym środkiem przeciwgrzybicznym i odstraszającym komary



151



Por

Cebulka warzywna

Łac.: "Allium porrum"

Część jadalna



Liście



Bulwy



Por jest dobrym źródłem witamin A, C i K oraz minerałów takich jak żelazo i mangan. Utrzymuje Twoje oczy i kości w doskonałej kondycji

Inne użycie



Sosy/zalewy



144



Brukselka

Warzywo

Łac.: "Brassica oleracea var. gemmifera"

Część jadalna



Łodyga

Pączek/
zarodek



Brukselka jest niskokaloryczna, ale bogata w wiele składników odżywczych, zwłaszcza w błonnik, witaminę K i C. Dobra na zimną pogodę

Inne użycie



151



Por

Bylina, choć często mylona z dwuletnią



Sadzić w pełnym słońcu



Nie potrzebuje dużo wody



Podczas chłodnej pogody wczesną wiosną i jesienią



Gdy jej biała łodyga lub trzon ma co najmniej 7 cm długości



Preferuje glebę kwaśną, ale toleruje lekko zasadową



Uprawiana w całej Europie



2

19

49

137



158



Rzodkiewka

Coroczne lub dwuletnie



Sadzić w pełnym słońcu; niektóre ok. w półcieniu



Nie potrzebuje zbyt dużo wody



Wiosna lub jesień



Gdy korzenie mają około 3 cm średnicy na powierzchni gleby



Żyzne, utrzymujące wilgoć gleby



Rośnie w całej Europie



100

134

41



144



Brukselka

Rośliny dwuletnie



Sadzić w pełnym słońcu



Regularne podlewanie, chyba że dobrze się ściółkuje



Wczesną wiosną lub od połowy do końca lata



Gdy kielki będą miały około 3 cm średnicy



Gleba lekka, dobrze zdrenowana



Może być uprawiana w większości regionów Europy



100

91

41

19

133



130



Czosnek

Wieloletni



Sadzić w pełnym słońcu



Regularne podlewanie, chyba że dobrze się ściółkuje



Zazwyczaj czosnek sadi się jesienią



Zanim wszystkie liście zbrązowieją



Gleba lekka, dobrze zdrenowana



Może być uprawiana w całej Europie



128

118

89



60



Bazylija

Ziolo

Łac.: "Ocimum basilicum"

**Część
jadalna**



Liście



Pąki kwiatów



Bazylija jest doskonałym źródłem witaminy K, manganu, żelaza, witaminy A, witaminy C, wapnia, magnezu oraz kwasów tłuszczowych omega-3

**Inne
użycie**



Ekstrahowany w celu uzyskania olejku eterycznego używanego do leczenia skaleczeń, ran i infekcji skórnych



81



Bylica draganek

Ziolo

Łac.: "Artemisia dracunculus"

**Część
jadalna**



Liście



Świeże ziele bylicy zawiera wysoką wartość antyoksydacyjną z wiele korzystnych składników odżywczych, ale mało kalorii i węglowodanów. Świetna dla Twojego ogólnego zdrowia

**Inne
użycie**



Wyekstrahowany do produkcji olejku eterycznego używanego do oddechu, brzucha, mięśni, stawów, gardła i dla relaksu



102



Rukiew wodna

Ziolo

Łac.: "Nasturtium officinale"

**Część
jadalna**



Liście



Rukiew wodna jest bogata w witaminy A, B6, C, E, K, a także w foliany, wapń, żelazo, potas i jod. Dobra dla Twoich oczu i skóry

**Inne
użycie**



Olej z rukwi wodnej



67



Soczewica

Rośliny strączkowe

Łac.: "Lens culinaris"

**Część
jadalna**



Nasiona/ziarna



Soczewica jest bogata w witaminy z grupy B, żelazo, magnez, potas i cynk. Jedno z najlepszych źródeł białka i błonnika pochodzenia roślinnego

**Inne
użycie**



81



Bylica draganek

Wieloletnie zioło



Sadzić w pełnym słońcu



Podlewać tylko po przesadzeniu sadzonek



Wysiewać pod osłonami przed ostatnim spodziewanym przymrozkiem wiosną



Kiedy jest już wystarczająco dużo liści



Toleruje wszystkie rodzaje gleb



Może być uprawiana w całej Europie



157



60



Bazylia

Zioło jednoroczne



Sadzić w pełnym słońcu

Raz w tygodniu podlewać obficie. W pomieszczeniach zamkniętych podlewać codziennie



Sadzonki przesadzać wczesną wiosną



Gdy jest już wystarczająco dużo dużych liści



Gleba lekka, bogata, dobrze zdrenowana



Może być uprawiana w całej Europie



157

161



67



Soczewica

Rośliny strączkowe jednoroczne



Sadzić w pełnym słońcu



Utrzymywać równomierną wilgotność, podlewać, gdy strąki zaczyną wysychać



Wysiewać pod osłonami na 2-3 tygodnie przed ostatnim spodziewanym przymrozkiem wiosną



110 dni po zasianiu



Preferuje luźną, bogatą, dobrze zdrenowaną glebę



Może być uprawiana w wielu częściach Europy



26

134



102



Rukiew wodna

Wieloletnie zioło



Sadzić w cieniu lub pełnym słońcu

Utrzymywać w stanie wilgotnym przez regularne podlewanie lub dobrze ściółkować



Wysiewać pod osłonami przed ostatnim spodziewanym przymrozkiem wiosną



Jak tylko siewki osiągną wiek trzech tygodni



Mokra / wilgotna gleba



Może być uprawiana w większości regionów Europy



60



32

Ciecierzycza

Rośliny strączkowe

Łac.: "Cicer arietinum"

Część jadalna

Nasiona

Świeże, zielone strąki



Ciecierzycza jest bogata w białko, błonnik, foliany i minerały, takie jak żelazo i fosfor. Pomaga w trawieniu

Inne użycie

Ciecierzycza w proszku jako mąka



88

Siemię lniane

Nasiona

Łacina: "Linum usitatissimum"

Część jadalna

Nasiona



Nasiona lnu są bogate w kwas tłuszczowy omega-3 ALA, lignany i błonnik. Buduje mięśnie i utrzymuje mocne kości

Inne użycie

Jako olej lniany jest stosowany jako suplement diety oraz jako składnik do ochrony drewna. Włókna lniane są używane do produkcji papieru i lnu



11

Krowa

Krowa to samica bydła, samiec nazywa się byk

Część jadalna

Mięso



Mleko



Białko wołowe i mleko krowie mogą wspomagać utrzymanie i wzrost mięśni. Jedz mniej / więcej w zależności od wyboru diety / potrzeb

Inne użycie

Skóra bydlęca jest używana do produkcji dywanów i mebli. Mleko jest przerabiane na ser



4

Kaczka**Część jadalna**

Mięso



Jajka

Wątroba



Mięso kaczki jest dobrym źródłem selenu i cynku oraz zawiera duże ilości żelaza

Inne użycie

Kaczki pomagają w ogrodzie, żerując na ślimakach, insektach i innych szkodnikach



88

Siemię Iniane

Roślina jednoroczna



Sadzić w pełnym słońcu



Utrzymywać glebę wilgotną w okresie wegetacji



Wczesna wiosna, późne lato/wczesna jesień w klimacie umiarkowanym



Gdy około 90% główek zacznie się zabarwiać na kolor brązowy lub złoty



Sadzić na glebach przeciętnych do piaszczystych, dobrze zdrenowanych



Może być uprawiana w niektórych częściach Europy



26

19



32

Ciecierzycza

Dziko rosnąca ciecierzycza jest w większości wieloletnia, ale niektóre jej odmiany są jednoroczne



Sadzić w pełnym słońcu



W chłodnych miejscach podlewać raz w tygodniu, w suchych utrzymywać glebę w stanie wilgotnym



Wysiewać pod osłonami na 2-3 tygodnie przed ostatnim spodziewanym przymrozkiem wiosną



100 dni od zasiania



Preferuje luźną, bogatą, dobrze zdrenowaną glebę



Może być uprawiana w wielu częściach Europy



19

91

100



4

KaczkaRodzina: Anatidae
Królestwo: Animalia
Klasa: Aves

Kaczki domowe zjadają szkodniki ogrodowe, obierki warzyw, trawę, chwasty, liście, glony



W przypadku drapieżników potrzebny jest kojec dla kaczek



Jeśli nie został ubity: 5 - 10 lat



Kaczki rosną w każdym klimacie



Oprócz kontrolowania owadów i chwastów, wiosłujące stopy kaczek natleniają wodę, a ich kupy użyźniają glebę



41

2

3



11

KrowaBydło
Gatunek: B. taurus
Królestwo: Animalia
Rodzina: Bovidae

Ekologiczne krowy chowane na wolnym wybiegu jedzą dużo trawy i zdrowych ziaren



Ekologiczne krowy pasą się na zielonych polach przez większą część roku. W CAFO krowy przebywają w kłatkach przez całe swoje życie



Jeśli nie poddane ubojowi: 18-22 lata



Udomowione krowy pojawiły się w Europie w epoce neolitu



Wypas krow na bardzo dużych obszarach trawiastych, takich jak w niektórych opuszczonych krajach afrykańskich, może zmniejszyć CO2 i przywrócić funkcję gleby i żyzność. Rolnictwo CAFO jest katastrofą dla środowiska i zdrowia publicznego



15

107

140



18



Suszone owoce i warzywa

5 19 48 49 71
91 120 130



Owoce i warzywa suszone lub odwodnione tracą część swoich wartości odżywczych, takich jak wit. C i betakaroten, ale zachowują większość minerałów

Inne użycie

Warzywa mogą być używane jako przyprawa. Można przekąsić suszone owoce



25



Napar/infusja

2 16 53 81 103
107 108 109 118 128
134 135 154



Woda infuzyjna jest wspaniała dla nawodnienia i obrony immunologicznej. Świeże owoce, zioła i aromatyczne korzenie asymilują swoje składniki odżywcze w wodzie. Suszone dostarczają pozostałych witamin i minerałów

Inne użycie

Owoce użyte w wodzie infuzyjnej mogą być karmione kurczakami i kaczkami. Wszystkie inne mogą być kompostowane



39



Chleb żytni

147



Chleb żytni ma niską zawartość glutenu, jest bogaty w błonnik i witaminę B oraz jest pełen energii

Inne użycie

Resztkami chleba żytniego można karmić kury i kaczki

4 33



25



Napar/infuzja

Infuzja to napój. Od tysięcy lat napary ziołowe są spożywane w celach leczniczych



Napar z wody można pić według własnych upodobań. Napar z suszonych liści ziół lub korzeni należy dostosować do swoich potrzeb żywieniowych



Woda z naparem: pokrój, obierz jeśli to konieczne i namocz wybrane owoce lub zioła w wodzie pitnej. Pozostaw do zaparzenia na co najmniej 3 godziny. Infuzja może być również przeprowadzona w oleju lub alkoholu, utrzymując składniki w zawieszeniu w rozpuszczalniku przez dłuższy czas



Optymalizacja wykorzystania świeżych produktów spożywczych



Gorący napar



18



Suszone owoce i warzywa

Suszone owoce na przekąskę i suszone warzywa do przyprawiania. Suszenie jest jedną z najstarszych metod konserwacji żywności, już w czasach prehistorycznych suszono nasiona na słońcu



Suszone owoce można przechowywać przez 12 miesięcy, a warzywa przez 6 do 12 miesięcy. Spożywać tyle, ile potrzeba



Owoce i warzywa można suszyć na słońcu, w piekarniku lub w dehydratorze, stosując odpowiednią kombinację ciepłych temperatur, niskiej wilgotności i przepływu powietrza



Zapewnienie dostaw żywności w sezonie zimowym. Zapobieganie marnotrawstwu żywności



Wszystkie



39

Chleb żytni



Jako kanapka lub do głównego posiłku, chleb żytni dobrze komponuje się z serem i wędzonym łososiem. Uważa się, że zboże to pochodzi z Azji



Nie szkodzi jeść codziennie, ale zawsze lepiej dbać o różnorodną dietę. Okres przydatności do spożycia wynosi od 5 do 7 dni



Ogólnie: Etap 1: Przygotowanie ciasta. Krok 2: Pozostawienie ciasta do wyrośnięcia na 1-2 godz. Krok 3: Krótkie zagniatanie, aby wybić ewentualne pęcherzyki powietrza, następnie ponowne pozostawienie do wyrośnięcia gdzieś na kolejne 1 - 1,5 godz. Krok 4: Pieczenie przez 30 minut, aż będzie gotowe



Żyto, jak każde zboże, często wymaga intensywnego użytkowania gruntów. Rolnicy powinni zdecydować się na zróżnicowane uprawy



1

23

93

155

