






## Kolory grup (1/2)

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



## Plan produkcji/uprawy

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



## Piramida żywieniowa CINDY



7



### Wiśnie

Owoc pestkowy krzewu lub drzewa  
Łac. "Prunus avium"

**Część jadalna**  Owoce



Dobre źródło potasu i witaminy C.  
Bogate w antyoksydanty. Naturalny środek przeciwzapalny i korzystnie wpływający na układ krążenia

**Inne użycie** 

Kwiaty i owoce używane są do wyrobu kosmetyków, a kora do produkcji leków



## Części jadalne roślin



Korzenie



Liście



Owoce



Łodygi



Nasiona



Kiełki



Bulwy



Kwiaty



Grupa jedzeniowa i wartości odżywcze



## Kolory grup (2/2)



Nasiona



Ziarna



Kwiaty



Produkty pochodzenia zwierzęcego



Lekko zmodyfikowane produkty



7



## Wiśnie

Większość odmian jest zapylana krzyżowo, potrzebują innego drzewa do zapylania



Sadzić w pełnym słońcu i dobrej cyrkulacji powietrza



Raz w tygodniu



Na zewnątrz w okresie wczesnej jesieni. Głębokość 2,5 cm



Potrzuje 7-10 lat, aby wydać pierwsze owoce



Wymaga dobrze zdrenowanej gleby



Może być uprawiana w całej Europie w naturalnej glebie



93



62

## Jadalne części odzwierzęce



Mięso



Mleko



Jajka



Grupa jedzeniowa i wartości odżywcze



35



### Truskawki

Owoc wieloletniej rośliny zielonej  
Łac. "Fragaria sp."

**Część jadalna**



Owoce



Pełne witamin, błonnika i przeciwutleniaczy. Dobre dla serca, ponieważ obniżają ciśnienie krwi i poziom cholesterolu

**Inne użycie**



Liście, kwiaty i owoce są wykorzystywane do celów kosmetycznych i leczniczych



14



### Czarny bez

Krzew liściasty  
Łac. "Sambucus"

**Część jadalna**



Kwiaty



Owoce



Wysoka zawartość witaminy C i antyoksydantów. Działa moczopędnie i łagodzi objawy przeziębienia

**Inne użycie**



Jagody są używane do barwienia żywności, a kora do celów leczniczych



42



### Koper włoski

Warzywa, zioła wieloletnie  
Łac. "Foeniculum vulgare"

**Część jadalna**



Nasiona



Liście



Bulwy



Wysoka zawartość błonnika, potasu, folianów, witaminy C, witaminy B-6. Dobre dla układu pokarmowego i serca

**Inne użycie**



Olejki eteryczne pozyskiwane z kopru włoskiego znajdują zastosowanie w kosmetyce i medycynie, zwłaszcza w higienie jamy ustnej



28



### Pomarańcze

Owoc drzewa pomarańczowego  
Łac. "Citrus x sinensis"

**Część jadalna**



Owoce



Dobre źródło witaminy C, tiaminy, folianów i potasu. Jedna duża pomarańcza dostarcza ponad 100% wartości RDI

**Inne użycie**



Kwiaty i owoce wykorzystywane są w kosmetyce, zwłaszcza do produkcji perfum



14



### Czarny bez

Nieprzygotowane jagody i inne części tej rośliny są trujące



Sadzić w pełnym słońcu i dobrej cyrkulacji powietrza



Raz w tygodniu



Na zewnątrz w okresie wczesnej jesieni. Głębokość 0,6cm



Potrzeba 3 lat od nasiona, lub mniej od sadzonki



Wilgotne, żyzne i dobrze zdrenowane



Może być uprawiana w całej Europie w naturalnej glebie



160

153



35



### Truskawki

Krewny róży (rodzina Rosaceae), nie jest jagodą, ale owocem zbiorczym



Sadzić w pełnym słońcu



Utrzymywać wilgoć. Podlewać codziennie



Utrzymywać wilgoć. Podlewać codziennie



Owocuje przez cały rok, owoce można jeść czerwone



Wymaga bogatej gleby



Może być uprawiana w całej Europie w naturalnej glebie i w doniczkach



108

135



28



### Pomarańcze

Wiecznie zielone drzewo z rodziny rutowatych. Jeden plon w roku



Sadzić w pełnym słońcu, lubi wilgotne warunki



Raz w tygodniu



Na zewnątrz wiosną.

Głębokość 1cm



Zanim zaczną owocować minie 7 lat



Wymaga dobrze zdrenowanej gleby



Może być uprawiana w całej Europie w naturalnej glebie



123

62



42



### Koper włoski

Gatunek rośliny kwitnącej z rodziny marchewkowatych



Sadzić w pełnym słońcu



Raz lub dwa razy w tygodniu



Piłować wiosną na głębokość 1 cm



Liście jadalne przez cały czas, cebula po 13 tygodniach, gdy osiągnie wielkość 5-7cm. Kwitnie po 90 dniach



Wilgotne, żyzne i dobrze zdrenowane



Może być uprawiana w całej Europie w naturalnej glebie



3

157




21



## Hurma wschodnia

Jagody z drzewa Kaki  
Łac. "Diospyros kaki"

**Część jadalna**  Owoce



Dobre źródło błonnika, wit. (A, C, B6), potasu, minerału manganu oraz zdrowych węglowodanów

**Inne użycie**  

Wytwarza bogate w taninę kakishibu, które odpycha wodę i może być wodoodporne np. dla parasoli



49




## Cebula

Warzywo cebulowe  
Łac. "Allium cepa"

**Część jadalna**    Bulwa Liście Nasiona



Gęste w składniki odżywcze: niskokaloryczne, ale bogate w witaminy i minerały. Wiele zastosowań leczniczych. Silne działanie przeciwzapalne

**Inne użycie**  

Łupiny cebuli mogą być używane jako barwnik do tkanin. Wiele zastosowań leczniczych



56





## Karczochy

Warzywa. Łac. "Cynara cardunculus var. scolymus"

**Część jadalna**  Kwiaty



Jedno z warzyw o najwyższej zawartości przeciwutleniaczy. Ma wiele zastosowań leczniczych. Przydatna w obniżaniu poziomu cholesterolu

**Inne użycie**  

Może być stosowany jako zielony barwnik do tkanin lub w kosmetyce, ponieważ pomaga usuwać toksyny



63




## Cykoria (escarole)

Zielone warzywo liściaste  
Łac. "escariolet"

**Część jadalna**  Liście



Wysoka zawartość błonnika i składników odżywczych, w tym miedzi, folianów oraz witamin A, C i K. Niska zawartość kalorii i zero tłuszczu

**Inne użycie**  

Jako naturalny środek leczniczy: moczopędny i przeczyszczający



49



## Cebula

Cebulki roczne



Sadzić w pełnym słońcu



Raz w tygodniu



Na zewnątrz o każdej porze roku,  
w zależności od odmiany



Wymaga minimum 90 dni do  
osiągnięcia terminu zapadalności



Dobrze zdrenowana gleba  
Może być uprawiana w całej  
Europie na wolnym powietrzu



103

128



21



## Hurma wschodnia

Drzewa liściaste. Należą do  
najstarszych roślin uprawnych



Sadzić w pełnym słońcu



Raz w tygodniu



Na zewnątrz w okresie  
wiosennym. 7 lat do wytworzenia



owoców  
Owoce są dojrzałe, gdy są  
pomarańczowe i miękkie



Wymaga dobrze zdrenowanej  
gleby



Może być uprawiana w całej  
Europie w naturalnej glebie



63



## Cykoria (escarole)

Warzywo jednoroczne z  
rodziny cykorii



Sadzić w pełnym słońcu



Regularnie podlewać



Upały mogą sprawić, że stanie  
się gorzka i twarda. Najlepiej  
sadzić ją jesienią, a zbierać  
zimą



Dobrze zdrenowana gleba  
Może być uprawiana w całej  
Europie na wolnym powietrzu



56



## Karczochy

Rośliny jednoroczne



Sadzić w pełnym słońcu



Raz w tygodniu



Na zewnątrz o każdej porze  
roku, w zależności od odmiany  
Potrzeba minimum 110 dni  
do osiągnięcia dojrzałości



Dobra gleba



Może być uprawiana w całej  
Europie



89



77



## Rzepa

Warzywo korzeniowe. Łac.  
"Brassica rapa subsp. rapa"

### Część jadalna



Korzenie Liście



Gotowana zielenina jest bogata w witaminę K, A i C. Gotowany korzeń zawiera głównie witaminę C.

### Inne użycie



Dobre dla kości i układu oddechowego. Zapobiega trądzikowi i nadaje włosom połysk



91



## Seler

Zielone warzywo liściaste  
Łac. "Apium graveolens"

### Część jadalna



Korzenie Liście Nasiona



Niskokaloryczne i bogate w błonnik pokarmowy. Może powodować poważne alergie

### Inne użycie



Łodygi selera są wykorzystywane w produktach do pielęgnacji skóry. Popularny do soków detoksykacyjnych



126



## Kolendra

Ziolo jednoroczne  
Łac. "Coriandrum sativum"

### Inne użycie



Nasiona Liście Korzenie



Liście są bogate w witaminy A, C, K. Nasiona zawierają dużo błonnika pokarmowego, wapnia, selenu, żelaza, magnezu i manganu

### Inne użycie



Stosowany do aromatyzowania leków oraz jako substancja zapachowa w kosmetykach i mydłach.



140



## Rozmaryn

Ziolo wieloletnie  
Łac. "Salvia rosmarinus"

### Część jadalna



Kwiaty Liście



Stymulant poznawczy, może pomóc poprawić wydajność pamięci i znany jest z tego, że zwiększa czujność i koncentrację

### Inne użycie



Olejek rozmarynowy jest stosowany w kosmetyce i aromaterapii



91



## Seler

Dwuletnia roślina bagienna



Sadzić w pełnym słońcu



Przy podlewaniu należy namoczyć glebę



Może być wysiewana od jesieni do wiosny



Gotowość do zbioru od 85 do 120 dni po posadzeniu



Gleba zatrzymująca wilgoć



Są uprawiane w całej Europie na wolnym powietrzu



144



34

77



## Rzepa

Roczne warzywo korzeniowe.  
Lubi chłodną pogodę



Sadzić w pełnym słońcu  
Utrzymywać w stanie



wilgotnym, ale nie podlewać nadmiernie



Może być wysiewany późną zimą, wiosną lub późnym latem. Potrzebują 2 tygodni, aby dojrzeć, zanim zrobi się zbyt gorąco lub zamarznie



Dobrze zdrenowana gleba



Może być uprawiana w całej Europie na wolnym powietrzu



123



99

140



## Rozmaryn

Krzew drzewiasty, zimozielony o liściach igiełkowatych



Sadzić w pełnym słońcu



Raz na tydzień



Wiosną na świeżym powietrzu



Zbiory o każdej porze, ale najlepsze wiosną i latem



Dobrze zdrenowana gleba



Może być uprawiana w całej Europie na wolnym powietrzu



86



64

126



## Kolendra

Jednoroczne zioło z rodziny Apiaceae



Sadzić w pełnym słońcu



Raz w tygodniu



Od wczesnej wiosny do późnej jesieni



Liście zbierać po 70 dniach od wysiewu, a nasiona po wyschnięciu



Gleba wilgotna, trochę dobrze zdrenowana



Może być uprawiana w całej Europie w doniczkach lub na zewnątrz



34



19



154

**Tymianek**

Ziolo wieloletnie  
Łac. "Thymus"

**Część  
jadalna**

Kwiaty Liście



Wysoka zawartość witaminy A  
i C, dobre źródło miedzi,  
błonnik, żelaza i manganu

**Inne  
użycie**

Działa przeciwbakteryjnie  
i przeciwzapalnie, ma wiele  
zastosowań leczniczych  
i kosmetycznych



119

**Mak**

Nasiona maku lekarskiego  
"Papaver somniferum"

**Część  
jadalna**

Nasiona



Bogate w tiaminę, folian, wapń,  
żelazo, magnez, mangan,  
fosfor i cynk

**Inne  
użycie**

Wiele zastosowań  
leczniczych i  
kosmetycznych



133

**Nasiona dyni**

Jadalne nasiona dyni  
Łac. "cucubita"

**Część  
jadalna**

Nasiona



Gęste w kalorie, bogate w  
białko, błonnik, niacynę, żelazo,  
cynk, mangan, magnez i fosfor

**Inne  
użycie**

Olej z pestek dyni jest  
stosowany w naturalnych  
środkach leczniczych oraz w  
produktach do pielęgnacji  
skóry



147

**żyto**

Trawa uprawiana jako  
zboże. Łac. "Secale cereale"

**Część  
jadalna**

Nasiona



Bogate źródło niezbędnych  
składników odżywczych, w tym  
białka, błonnika pokarmowego i  
witamin z grupy B

**Inne  
użycie**

Stosowany w kosmetyce  
i niektórych korzyści  
leczniczych



119

**Mak**

Używany głównie do wypieku ciast, ciasteczek i chleba



Sadzić w pełnym słońcu



Raz w tygodniu



Na zewnątrz wiosną lub jesienią przez następny rok  
Zbiór coroczny, gdy strąki i nasiona są suche



Dobrze zdrenowana gleba



Może być uprawiana w całej Europie na wolnym powietrzu



110



154

**Tymianek**

Aromatyczna wiecznie zielona bylina z rodziny miętotowych



Sadzić w pełnym słońcu



Raz w tygodniu



W pomieszczeniach zamkniętych późną zimą  
Liście ścinamy i suszymy tuż przed kwitnieniem



Dobrze zdrenowana gleba



Może być uprawiana w całej Europie na wolnym powietrzu

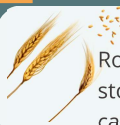


157



55

147

**Żyto**

Roślina okrytowa i pastewna, stosowana jako kwiata, w całości lub zwińęta



Sadzić w pełnym słońcu



Raz w tygodniu



Tę wieloletnią, chłodną trawę sezonową sadzimy jesienią  
Wymaga minimum 60 dni do osiągnięcia dojrzałości



Dobrze zdrenowana gleba



Może być uprawiana w całej Europie na wolnym powietrzu



133

**Nasiona dyni**

Nasiona oleiste produkowane corocznie i często prażone w celu spożycia



Sadzić w pełnym słońcu



Raz w tygodniu



Późną wiosną, gdy minie niebezpieczeństwo przymrozków  
Potrzeba minimum 100 dni, aby dynia osiągnęła dojrzałość



Dobrze zdrenowana gleba



Może być uprawiana w całej Europie na wolnym powietrzu



157



144

62

**Nagietek**

Roślina kwitnąca  
Łac. "Calendula officinalis"

**Część jadalna**

Kwiaty



Jedno z warzyw o najwyższej zawartości przeciwutleniaczy. Ma wiele zastosowań leczniczych. Przydatna w obniżaniu poziomu cholesterolu

**Inne użycie**

Może być stosowany jako zielony barwnik do tkanin lub w kosmetyce, ponieważ pomaga usuwać toksyny



70

**Mleko**

Źródła: 11 31



Dobre źródło wapnia, fosforu, witamin z grupy B, potasu, witaminy D i białka

**Inne użycie**

Wiele zastosowań leczniczych i kosmetycznych



84

**Propolis**

Źródło: pszczoły



Właściwości antyseptyczne, przeciwzapalne, antyoksydacyjne, przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze i immunomodulacyjne

**Inne użycie**

Stosowany w produktach do pielęgnacji skóry, np. przeciw trądzikowi. Używany również do lakierowania skrzypiec



98

**Chleb z kaszy gryczanej**

Źródła: 111



Bezglutenowe, dobre źródło błonnika i bogate w minerały, dobre dla zdrowia serca

**Inne użycie**

70

**Mleko**

Może być z kozy, krowy lub owcy



1 szklanka dziennie może być dobra, ale lepiej odtłuszczona i z kozy lub owcy



Większość mleka sprzedawanego w handlu jest pasteryzowana



Nadprodukcja mleka krowiego jest krytykowana za jej negatywne skutki



62

**Nagietek**

Bylina, ale często zamiera w chłodnych zimowych miejscach



Sadzić w pełnym słońcu



Raz w tygodniu



Wysiewać wiosną, aby kwitły przez całe lato i jesień



Zbieraj kwiaty rano



Toleruje większość gleb



Może być uprawiana w całej Europie na wolnym powietrzu



2



94

98

**Chleb z kaszy gryczanej**

Pochodzi z Tybetu i południowo-zachodnich Chin



Może być spożywany codziennie. Nie przechowywać w lodówce, ponieważ wyschnie



Chleb gryczany często produkowany jest na zakwasie



Jak każdy produkt, jeśli jest nadmiernie produkowany, stanie się niezrównoważony



84

**Propolis**

Mieszanka żywiczna, którą wytwarzają pszczoły miodne



Suplement diety, sprzedawane w wielu postaciach (krople, granulki, itp.)



Wytwarzany przez pszczoły mieszające ślinę i wosk pszczeli z płynem z roślin



Używany przez pszczoły do sklepania uli, brak ekologicznych minusów



105



## Mąka



Wiele źródeł, takich jak:

26 44 48 73 111 139 147

W zależności od źródła pochodzenia mąki, jest ona mniej lub bardziej zdrowa. Podstawowy składnik większości przetworzonej żywności

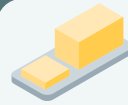
### Inne użycie



Mąka wykorzystywana jest w wielu produkcjach przemysłowych, jako zagęstnik



112



## Masło



Źródła: 69 11 31



Bogate w składniki odżywcze, ale również o wysokiej zawartości tłuszczów nasyconych (80% tłuszczu masła)

### Inne użycie



Produkty uboczne: maślanka



112



## Masło

Produkt mleczny.  
Emulsja półstała



Należy spożywać z  
umiarem, maksymalnie  
1 łyżkę stołową dziennie



Wytwarzany z tłuszczu i  
białka mleka lub śmietany  
pochodzących od  
niektórych ssaków



Duży negatywny wpływ na  
środowisko z powodu  
nadprodukcji



105



## Mąka

Proszek mielony na bazie  
roślin



Stosowany jest w kuchni do  
pieczenia, a także jako zagęstnik  
w wielu produktach (np.  
jogurtach, kiełbasach, sosach)



Mąka to zmielony proszek z  
ziarna lub innych skrobiowych  
pokarmów roślinnych



Pozyskiwany z różnych roślin,  
np. ziemniaków, zbóż,  
kukurydzy, batatów, gryki itp

