113

Banane

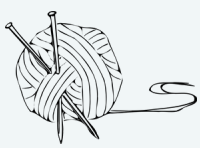
Fruits allongés comestibles latin "Musa"

Parties Comestibles

Fruit épluché

Vitamine B6, C, magnésium et fibres alimentaires. Aide à réduire les gonflements, prévient le développement du diabète de type 2, aident à la perte de poids, et à la production de globules blancs renforce le système nerveux,

Autres usages



Fibre

Vin de banane

Bière à la banane

LIVING STEM

113

Banane

Il faut de 9 à 12 mois pour qu'une banane soit récoltée après l'ensemencement

Planter en plein soleil

10 à 15 cm d'eau par semaine

Planter au printemps et en été

La taille n'est pas un bon indicateur. 75-80 jours après la floraison

Sol riche et bien drainé

Cultivable partout en Europe

75

152

LIVING STEM

36

Graines de Chia

Graines comestibles de Salvia Hispanica

Parties Comestibles

Graines

Vitamines B, thiamine, niacine, riboflavine, folate, protéines, magnésium, phosphore. Omega-3s. Riche en antioxydants.

Autres usages

En pain, farine

LIVING STEM

36

Graines de Chia

Il faut de 3 à 14 jours pour qu'elle pousse.

Planter en plein soleil

Maintenir une humidité moyenne, arroser tous les jours

Planter au printemps

Avant d'être trop brunes

Sol bien drainé

Pousse au Sud-est des États-Unis

60

154

LIVING STEM

120

Piment

Espèces du genre végétal
Capsicum Annuum

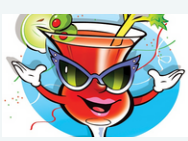
Parties Comestibles

Fruit

Vitamine C, B6, Kl, Potassium, Cuivre, Vitamine A.
L'acide sinapique comme antioxydant et l'acide férulique contre les maladies chroniques.

Autres usages

Comme épice dans une variété d'aliments.



Dans une variété de boissons.

LIVING STEM

120

Piment

Il faut compter entre 60 et 150 jours. Pour les plus sucrés, 60 à 90 jours pour la maturation.

Planter en plein soleil

Commencer à humidifier uniformément puis replanter dans un endroit bien drainé

Fin de l'hiver (à l'intérieur) - milieu du printemps (à l'extérieur)

Avant le premier gel

Sols fertiles, humides, bien drainés

Dans tout climat chaud et sec

60

130

LIVING STEM

134

Concombre

Fruit utilisé comme légume

latin "Cucumis sativus"

Parties Comestibles

Fruit

Contient: vitamines B6, C, K, niacine, thiamine, acide folique, calcium, fer, magnésium, manganèse, zinc, phosphore, potassium et sodium

Autres usages

Soigne les poches sous les yeux

LIVING STEM

134

Concombre

Dépend de la variété, de la météo, des nutriments, etc., généralement 55 à 70 jours après la germination.

Plein soleil pendant au moins 6h par jour

2.5 cm d'eau par semaine

Lorsque le sol s'est réchauffé (fin du printemps ou début de l'été)

Quand la taille et la couleur correspondent à sa variété

Drainage rapide, argileux, fertile avec un pH de 5,5 à 7,0

Peut être cultivé partout où il y a du soleil dans un sol fertile

121 118 48 91 99 158

LIVING STEM

71

Haricots verts

Plante herbacée annuelle

Latin: Phaseolus Vulgaris

Parties Comestibles

Graines sèches

Fruits non mûrs

Vitamines A, B6, C, K, Folate, Niacine, Thiamine, Riboflavine, Calcium, Fer, Magnésium, Manganèse, Phosphore, Potassium, Zinc, Fluorure.

Autres usages

Ils peuvent être utilisés dans les soupes, les sandwiches et les salades.

LIVING STEM

71

Haricots verts

Leur région d'origine est le Pérou et l'Amérique centrale

Planter en plein soleil

Le sol doit toujours être humide (2.5cm d'eau par semaine)

D'avril à août

A la maturité physiologique (55 jours après la plantation au printemps)

Sol modérément riche, 6.0-6.2pH

Cultivable dans le monde entier

120

LIVING STEM

8

Pomelo

Pousse sur un arbre

latin: "Citrus Maxima"

Parties Comestibles

Fruit épluché

Vitamine C, B6, Thiamine, Niacine, Fer, Magnésium, Manganèse, Phosphore, Potassium, Sodium, Zinc . Aide aussi à réguler la pression artérielle

Autres usages

Peut faire un bon jus ou être utilisé dans une salade

LIVING STEM

8

Pomelo

Le plus gros agrume de la famille des Rutacées

Plein soleil ou ensoleillement partiel

L'arrosage, une fois par semaine, doit être régulier et abondant.

De décembre à février

Fin de l'automne

Du sable grossier à l'argile lourde

Cultiver idéalement en Méditerranée et dans des climats plus chauds

62

LIVING STEM

15

Origan

Plante à fleurs de la famille de la menthe

Latin: "Origanum vulgare"

Parties Comestibles

Feuilles (séchées en herbe ou fraîches)

Frais comme agent antibactérien et source de fibres, de vitamine K, de manganèse, de fer, de vitamine E, de tryptophane et de calcium.

Autres usages

Huile d'origan

LIVING STEM

15

Origan

A consommer de préférence juste avant la floraison à la fin du printemps, à sa meilleure saveur.

Plein soleil ou ensoleillement partiel

Arroser seulement quand le substrat est sec au touché

Semis en extérieur 6 semaines avant le gel

Juin (ou avant la floraison)

Léger, bien drainé

Cultiver idéalement en Méditerranée et dans des climats plus chauds

120

144

LIVING STEM

141

Mangue

Fruit à noyau

Latin: "Mangifera indica"

Parties Comestibles

Fruit

La mangue fraîche contient une variété de nutriments, mais seuls la vitamine C et le folate représentent des quantités significatives de la valeur quotidienne, soit 44 % et 11 % respectivement.

Autres usages

La mangue est largement utilisée en cuisine et pour faire: jus, smoothies, glaces, barres de fruits.

LIVING STEM

141

Mangue

La mangue prend de trois à cinq mois pour mûrir après la floraison de l'arbre.

Plein soleil

Arrosez régulièrement mais ne laissez pas la plante reposer avec les "pieds mouillés" dans un sol détrempé.

Mi-automne ou début du printemps

De la fin du printemps à la mi-automne

Riche et bien drainé

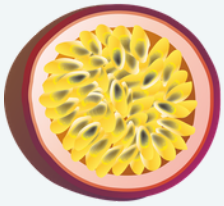
Préfére les climats tropicaux sans gel et les climats subtropicaux plus chauds

28

LIVING STEM

148

Fruit de la Passion



Espèce de vigne de la fleur de la passion

Laint: "Passiflora edulis"

Parties Comestibles

Fruit

Le fruit de la passion frais contient de la vitamine C, et B (riboflavine et niacine), des fibres alimentaires, du fer et du phosphore.

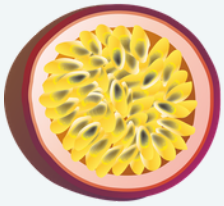
Autres usages

Il est utilisé principalement pour son jus, pour préparer des desserts tels que la mousse de fruit de la passion, la glace, les cocktails

LIVING STEM

148

Fruit de la Passion



Prend de 18 mois à deux ans pour fleurir et fructifier.

Plein soleil, sauf dans les régions très chaudes, où l'ombre partielle est préférable.

Arrosez abondamment deux fois par semaine, en fonction des conditions météorologiques et du climat.

Mi-printemps et mi-été

Les fruits mûrissent à différents moments de l'année en fonction de la zone de plantation

Riche en matière organique, bien drainé

De préférence dans des climats subtropicaux et tempérés

35 19 151 41 49 93

LIVING STEM

127

Mandarine

Petit arbre à agrumes dont les fruits ressemblent à d'autres oranges. Latin: "Citrus reticulata"

Parties Comestibles

Fruit

Contient des vitamines A, B, et un taux élevé de vitamine C, un puissant antioxydant qui neutralise les radicaux libres, prévient les infections, les crampes et les vomissements.

Autres usages

Il est utilisé principalement pour son jus. La peau peut être utilisée comme épice pour la cuisine, la pâtisserie, les boissons ou les bonbons.

LIVING STEM

127

Mandarine

Il faut parfois 4 à 7 ans pour qu'il fleurisse et porte des fruits

Plein soleil ou ombre partielle

En été, de 10 à 15 cm d'eau par mois. Par temps sec, arroser tous les 7 à 10 jours.

En hiver

Fin automne et début hiver

Sol sablonneux, bien drainé et au pH neutre

Cultiver de préférence en climat subtropical

89 118 42 123 93 99

LIVING STEM

99

Capucine

"Tropaeolum" est un genre de plantes à fleurs herbacées annuelles et vivaces.

Parties Comestibles

Fleur

Haute teneur en vitamine C. Améliore le système immunitaire, en luttant contre les maux de gorge, la toux et les rhumes, ainsi que contre les infections bactériennes et fongiques.

Autres usages

Superbe garniture

Répulsif pour insectes nuisibles

Paillis vivant

LIVING STEM

99

Capucine

Prend entre 35 et 52 jours pour fleurir.

Planter en plein soleil

Arrosage une ou deux fois par semaine

5 à 6 semaines avant le dernier gel printanier

Mai à Septembre

Humidité moyenne, sol moyen, bien drainé

Cultiver de préférence dans les climats méditerranéens et tempérés

158 77 134 27

LIVING STEM

78

Topinambour

Racine Tubercule

Latin: "Helianthus tuberosus"

Parties Comestibles

Tubercule

Il est riche en fer, qui donne de l'énergie, ainsi qu'en potassium et en vitamine B1, qui soutiennent les muscles et les nerfs.

Autres usages

Saumuré, ou utilisé dans la fabrication de relish et de préparations diététiques

LIVING STEM

78

Topinambour

Cela prend de deux à trois semaines.

Du plein soleil à l'ombre partielle

Arrosage régulier mais peut survivre à de longues périodes de sécheresse une fois établi

2 à 3 semaines avant la date moyenne à du dernier gel au printemps

Fin automne, milieu de l'hiver

Sol meuble et fertile

Préférable de les cultiver dans des climats plus frais.

128 159 134 86 34 57

LIVING STEM

64

Chou frisé

Aussi appelé chou kale,
Latin: "Brassica oleracea"

Parties Comestibles

Feuilles

Grande source de vitamine A,C, B6, de folate et de manganèse.
Aide à réduire le cholestérol, à prévenir le cancer et à perdre du poids: très hydratant, peu calorifique.

Autres usages

Utilisé en salade, soupe, smoothie, nouilles et pesto.

LIVING STEM

64

Chou frisé

Il faut compter entre 55 et 75 jours

Du plein soleil à l'ombre partielle

Bien arrosée pour une croissance soutenue et pour éviter que les feuilles ne deviennent trop dures

Semis au printemps à l'intérieur environ six semaines avant la dernière gelée

Régions à étés frais: été/début automne
Régions à étés chauds: fin automne, hiver
Régions à hiver doux: hiver

Sol riche, bien drainé

Cultivé de préférence dans les climats plus frais

100 26 49 91 140

LIVING STEM

92

Sarriette

“Satureja montana” Pérenne
"Satureja hortensis" Annuelle

Parties Comestibles

Tiges

Feuilles

A des propriétés carminatives et digestives ainsi qu'une activité antidiarrhéique, antispasmodique et antibactérienne.

Autres usages

Les parties herbacées des tiges et des feuilles de cette espèce sont utilisées dans l'industrie alimentaire, médicale et pharmaceutique.

LIVING STEM

92

Sarriette

De 7 à 14 jours.

Planter en plein soleil

Arrosage régulier et uniforme jusqu'à son établissement. Une fois établie, elle peut être conservée à sec.

Au printemps, aux alentours des dernières gelées.

Attendez qu'elle fasse au moins 15 cm de haut pour la récolter.

Sol bien drainé

Cultiver de préférence en climat méditerranéen

154 135 49 110

LIVING STEM

85

Safran

Espèce de plante à fleurs du genre Crocus dans la famille des iris Iridaceae. Latin: "Crocus sativus"

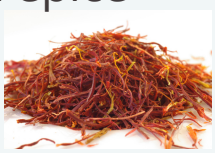
Parties Comestibles

Fleur (pistil)

Une épice puissante, riche en antioxydants, associée à des bienfaits pour la santé, tels qu'une meilleure humeur, une meilleure libido et une perte de poids plus importante.

Autres usages

Les pistils séchés (parties de la fleur en forme de fil) sont utilisés pour fabriquer l'épice safran.



LIVING STEM

85

Safran

De 10 à 15 semaines.

Planter en plein soleil

Arroser pendant les périodes de croissance active, si besoin

De juillet à mi-septembre

En octobre, la cueillette a lieu tôt le matin, lorsque la fleur est encore fermée.

Sol riche et bien drainé

Cultiver de préférence en climat méditerranéen

154 140 89 156 3

LIVING STEM

106

Chénopode

Un genre de nombreuses espèces de plantes herbacées à fleurs vivaces ou annuelles.
Latin: "Chenopodium"

Parties Comestibles

Feuilles

Graines

Source riche de protéines, de calcium, de phosphore et de vitamines A et C.

Autres usages

Il est utilisé dans l'industrie alimentaire, médicale et pharmaceutique.

LIVING STEM

106

Chénopode

Pousse rapidement, généralement en 8 jours

Planter en plein soleil

Arrosage régulier, surtout par hautes températures

Automne à hiver

Mai à Juillet

Riche en matière organique et sol sablonneux

à cultiver de préférence en climat frais

20 26 48 134 3

LIVING STEM

57

Chicorée

Plante herbacée pérenne, un peu ligneuse, de la famille des pissenlits Asteraceae. Latin: "Cichorium intybus"

Parties Comestibles

Racines

Feuilles

Bonne source d'inuline, un type de fibre prébiotique qui a été associé à une perte de poids accrue et à une meilleure santé intestinale.

Autres usages

Substitut de café
Le goût de la bière
Remèdes à base de fleurs de Bach

LIVING STEM

57

Chicorée

Prend entre 2 et 4 semaines

Planter en plein soleil

2 à 5 cm d'eau par semaine

En automne ou début printemps

Moment de la récolte varie en fonction de l'utilisation que l'on veut faire de la plante.

Bien drainé, profond, fertile

Est adapté à une grande variété de climats

42 49 37 19

LIVING STEM

50

Cumin

Plante à fleurs de la famille des Apiaceae.
Latin: "Cumin cyminum"

Parties Comestibles

Graines

Bonne source de magnésium, de fer, de calcium et de phosphore. Également riche en vitamines E, A, C, K et B6.

Autres usages

Épice dans l'alimentation
Ingrédient dans les cosmétiques
Huile essentielle
Parfums

LIVING STEM

50

Cumin

Prend entre 7 à 14 jours.

Planter en plein soleil

Arrosage régulier, en faisant attention à ne pas trop arroser.

Semer à l'intérieur 4 semaines avant la dernière gelée de printemps

Automne

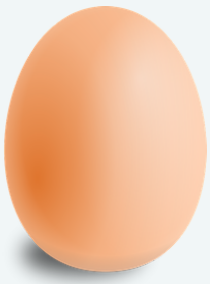
L'eau est bien drainée et fertile, de l'argile sableux à limoneux.

Cultiver de préférence dans des climats chauds et secs

26 34 134

LIVING STEM

1



Oeuf

Parties Comestibles

Blanc d'oeuf

Jaune d'oeuf

Il est riche en vitamines et minéraux.
Il aide à la perte de poids.
Elle est bénéfique pour les yeux.

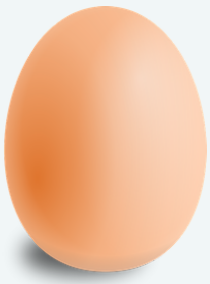
Autres usages

Soin des cheveux
Nettoyant pour cuir
Colle

LIVING STEM

1

Oeuf



Les œufs sont pondus par des femelles de nombreuses espèces différentes

Aliments pour animaux de qualité, eau douce

Boîtes à nids propres, zones ouvertes

Au frigo pendant trois à cinq semaines

Asie du Sud-Est et sous-continent indien

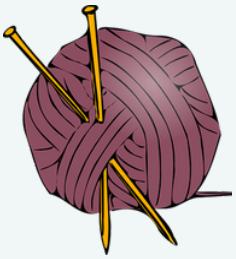
Emission de gaz à effet de serre et contamination des sols et des eaux

LIVING STEM

29

Soie

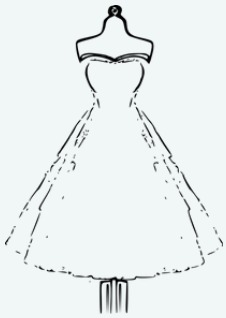
Parties Utilisables



La fibre

La soie a une texture lisse et douce qui n'est pas glissante, contrairement à de nombreuses fibres synthétiques.

Autres usages



Vêtements
Meubles
Médecine

LIVING STEM

29

Soie

La fibre protéique de la soie est composée principalement de fibroïne et est produite par certaines larves d'insectes pour former des cocons.

Élever les vers à soie sur les feuilles de mûrier

Dans un cadre de paille

3-4 ans

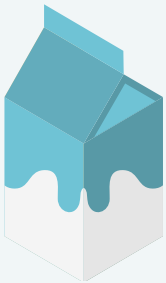
Chine et Inde

Forte empreinte carbone et eau à la production

LIVING STEM

155

Fromage



Origine

70

C'est une source riche de protéines, de calcium et de vitamine B12. Prévient l'ostéoporose et a un effet positif sur la santé dentaire.

Autres usages

Fromage râpé
Fromage blanc

LIVING STEM

155

Fromage

Il s'agit d'un produit laitier.
Il en existe de nombreux types.

En 2014, la production mondiale de fromage à partir de lait entier de vache était de 18,7 millions de tonnes. La durée de vie dépend du type de fromage.

Le lait est généralement acidifié et l'ajout des enzymes de la présure provoque la coagulation des protéines du lait. Les solides (caillé) sont séparés du liquide (lactosérum) et pressés sous leur forme finale.

Elle a une empreinte carbone élevée car il faut beaucoup de lait pour produire 1kg de fromage.

LIVING STEM

43

Pain

Origines

48 105 119

Il fournit de nombreux nutriments tels que le calcium, le fer, les protéines, les vitamines et d'autres minéraux.

Autres usages

Pretzel
Bagel
Croissant
Donut

LIVING STEM

43

Pain

C'est un aliment de base

Elle représente 1/10 des calories consommées par la plupart des gens en Occident.
Le pain à température ambiante dure généralement 3 à 4 jours.

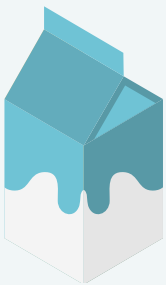
Il est préparé à partir d'une pâte de farine et d'eau, généralement par cuisson.

Une miche de pain émet environ un demi-kilo de dioxyde de carbone.
43 % des émissions de gaz à effet de serre du pain peuvent être attribuées aux engrais utilisés pour la culture du blé.

LIVING STEM

22

Viande séchée

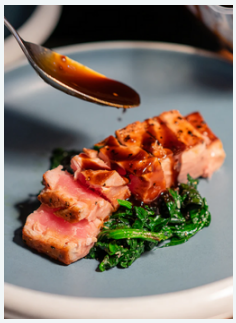


Viande de cerf, de renne, d'autruche, de bœuf, de dinde ...

11

Contient des micro-éléments, des vitamines et d'autres composants naturels entiers, ce qui est important pour le maintien de la santé.

Autres usages



Teriyaki

LIVING STEM

22

Viande séchée

De nombreux pays ont leur propre forme de produits à base de viande séchée. Le nom du produit varie, tout sa forme de consommation.

50 gr. de viande séchée sont fabriqués avec 160 gr. de viande crue. Durée de vie : deux à trois semaines

Séchage des aliments : Inhibe la croissance des bactéries, des levures et des moisissures par l'élimination de l'eau.

Il protège les gens contre les intoxications alimentaires.
Gaz à effet de serre dus à l'agriculture animale.

LIVING STEM

161

Olives

Fruit drupe de l'olivier latin *"Olea europaea"*

Parties Comestibles

Fruits

Ont de l'acide oléique qui contribue à augmenter le "bon" cholestérol, et des phénols qui facilitent l'activité antioxydante. Les noires ont un plus grand pouvoir anti-radicaux libres

Autres usages

L'huile et les olives ont aussi un potentiel cosmétique, notamment grâce à leur contenu en substances antioxydantes et anti-âge.

LIVING STEM

161

Olives

Drupe de plante vivace appartenant aux Oleaceae.

Plein soleil et est sensible aux basses températures.

Résistant à la sécheresse même pendant de nombreux mois

Planter entre l'automne et le début du printemps

Récolte: Octobre-décembre

Nécessite une taille bisannuelle

Il préfère les sols meubles ou à grain moyen, frais et bien drainés, mais s'adapte également à d'autres sols.

Région méditerranéenne

121

LIVING STEM