Χρώματα κατηγοριών (1/2)

Λαχανικά

Φρούτα

Ρίζες

Βολβοί

Βότανα - αρωματικά

Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρώματα κατηγοριών (2/2)

Σπόροι

Δημητριακά

Λουλούδια

Ζωικά προϊόντα

Ελαφρώς μεταποιημένα προϊόντα

Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Πλευρά παραγωγής φυτών

1 Αριθμός κάρτας και κατηγορία

Έκθεση στον ήλιο

Πότισμα

Σπορά

Συγκομιδή

Είδος εδάφους

Συντροφικά φυτά

LIVING STEM

Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Βρώσιμα μέρη φυτού

Οι ρίζες

Τα φύλλα

Οι καρποί

Οι βλαστοί

Οι σπόροι

Τα βλαστάρια

Οι βολβοί

Τα άνθη

Τροφική ομάδα και θρεπτικά συστατικά

LIVING STEM

Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

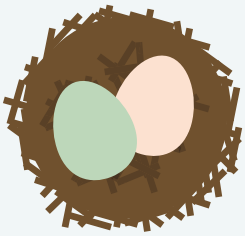
Τροφική Πυραμίδα CINDY

Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Βρώσιμα προϊόντα ζώου

Το κρέας

Το γάλα



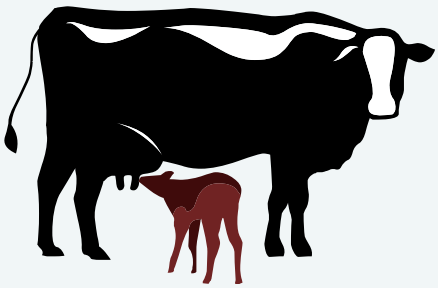
Τα αυγά

Τροφική ομάδα και θρεπτικά συστατικά

LIVING STEM

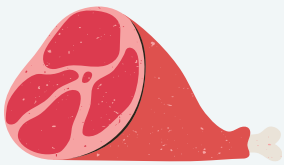
Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

1



Όνομα ζωικού προϊόντος

Βρώσιμα Μέρη



Το κρέας

Το γάλα

Οφέλη για την υγεία, θέση στην τροφική πυραμίδα και θρεπτικά συστατικά

Άλλες χρήσεις

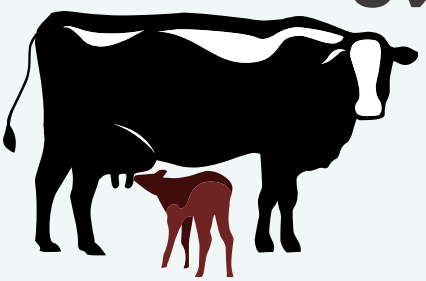
Άλλα υποπροϊόντα, ενδεχόμενη σύνδεση με άλλη κάρτα π.χ.: γάλα/τυρί

LIVING STEM

Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

1

Όνομα ζωικού προϊόντος



Γενικές πληροφορίες (είδος, οικογένεια, κτλ.)

Απαραίτητες τροφές/πηγές

Περιβάλλον παραγωγής

Διάρκεια ζωής

Προέλευση, κλίμα εάν χρειάζεται

Χρησιμότητα, θέση στο οικοσύστημα, αλλά και οικολογικά μειονεκτήματα

3

6

LIVING STEM

Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Το παιχνίδι Τράπουλα LivingSTEM είναι ένα από τα εκπαιδευτικά εργαλεία του έργου Erasmus + **LivingSTEM.**

Ρίξτε μια ματιά στον ιστότοπό μας: https://www.livingstem.eu

Αποποίηση ευθύνης

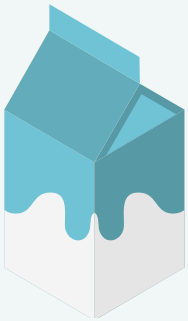
Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της έκδοσης δεν αποτελεί έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Με συγχρηματοδότηση από το πρόγραμμα «Erasmus+» της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

1

Όνομα ελαφρώς μεταποιημένου προϊόντος



Προέλευση (προσθέστε τον αριθμό κάρτας εάν υπάρχει)

Οφέλη για την υγεία, θέση στην τροφική πυραμίδα και θρεπτικά συστατικά

Άλλες χρήσεις

Άλλα υποπροϊόντα, ενδεχόμενη σύνδεση με άλλη κάρτα

LIVING STEM

Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

1

Όνομα προϊόντος

Γενικές πληροφορίες για το προϊόν (είδος τροφής, προέλευση)

Πληροφορίες συνήθους κατανάλωσης: μέση ποσότητα, διάρκεια κατανάλωσης κλπ.

Διαδικασία παραγωγής

Χρησιμότητα, θέση στο οικοσύστημα, αλλά και οικολογικά μειονεκτήματα

3

LIVING STEM

6

Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Πιπερόριζα

Ριζώδες λαχανικό - Λατινική ονομασία "Zingiber officinale"

Βρώσιμα Μέρη

Οι ρίζες

Βιταμίνες Β 1, 2, 3, 5, 6, C, E και Φολικό οξύ, Μαγνήσιο, Κάλιο, Ψευδάργυρος,αντιφλεγμονώδες

Άλλες χρήσεις

Οι ρίζες χρησιμοποιούνται ως μπαχαρικά, σε κέικ, πολλά ποτά και τσάγια, φυτικά φάρμακα

Πιπερόριζα

Διετές, ανθίζει και δίνει σπόρους το δεύτερο έτος

Έκθεση σε μερική σκιά

Διατηρείται υγρή με συχνό ρηχό πότισμα

Καλιεργείται την άνοιξη από τη ρίζα

Χρειάζεται 10 μήνες για να ωριμάσει

Ζεστό, υγρό έδαφος

Ινδία και σε πολλές χώρες σε όλο τον κόσμο

Κουρκουμάς

Ριζώδες λαχανικό -
Λατινική ονομασία
"Curcuma longa"

Βρώσιμα Μέρη

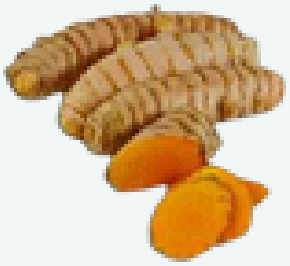
Οι ρίζες ή τα ριζώματα

Βιταμίνη C, β - καροτένιο.
Κάλιο, Ψευδάργυρος,
Κουρκουμίνη, αντιοξειδωτικά,
αντιφλεγμονώδες

Άλλες χρήσεις

Οι ρίζες χρησιμοποιούνται ως μπαχαρικά, σε κέικ, πολλά ποτά και τσάγια, φυτικά φάρμακα και ως βαφή

Κουρκουμάς



Διετές, αναπτύσσεται από το ρίζωμα, τον υπόγειο βλαστό

Έκθεση σε μερική σκιά

Καλά στραγγιζόμενο έδαφος

Καλλιεργείται Σεπτέμβριο/ Οκτώβριο

9-10 μήνες για να ωριμάσει

Ζεστό, υγρό, γόνιμο έδαφος

Ινδία και σε πολλές χώρες σε όλο τον κόσμο

75

120

LIVING STEM

Σπαράγγι

Λαχανικό - Λατινική ονομασία "asparagus officinalis"

Βρώσιμα Μέρη

Οι βλαστοί/μόνο τα νέα βλαστάρια

Περιέχει πολλές φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικά και βιταμίνη Α, C, K. Βοηθά στην πέψη.

Άλλες χρήσεις

Υπάρχει και το άσπρο σπαράγγι, του οποίου τα βλαστάρια είναι καλυμμένα με χώμα.

LIVING STEM

Σπαράγγι

Διετές, ανθίζει και δίνει σπόρους τη δεύτερη χρονιά

Πλήρης έκθεση στον ήλιο

Καλά στραγγιζόμενο έδαφος, προστατευμένο από τον αέρα, σε τάφρους.

Οι σπόροι ή οι κορυφές φυτεύονται την άνοιξη.

Τα βλαστάρια συλλέγονται μετά από δύο χρόνια την άνοιξη.

Χρειάζεται μαλακό αμμώδες έδαφος, προτιμά αλατούχο έδαφος δίπλα στη θάλασσα

Μπορεί να καλλιεργηθεί σε όλη την Ευρώπη

LIVING STEM

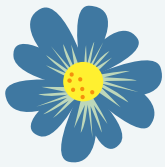
Μπρόκολο

Λαχανικό - Λατινική ονομασία "Brassica oleracea"

Βρώσιμα Μέρη

Οι βλαστοί

Τα φύλλα



Τα άνθη

Πλούσιο σε φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικά, βιταμίνη C, K, σίδηρο και κάλιο. Ευεργετικό για τα μάτια, μειώνει τη χοληστερόλη.

Άλλες χρήσεις

Χρησιμοποιείται στην ιατρική ως συμπλήρωμα διατροφής.

LIVING STEM

Μπρόκολο

Ποικιλίες διετών στους κήπους περμακουλτούρας

Προτιμά σκιώδη μέρη

Συχνό, ελαφρύ, βαθύ πότισμα

Σπορόφυτα αρχές άνοιξης/ φθινοπώρου

Μετά από περίπου 50 ημέρες

Οργανικό λίπασμα για να κρατείται μακρυά η υγρασία.

Μπορεί να καλλιεργηθεί σε όλη την Ευρώπη

Σπανάκι

Λαχανικό -
Λατινική ονομασία
"Brassica oleracea"

Βρώσιμα Μέρη

Οι βλαστοί

Τα φύλλα

Πλούσιο σε φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικά, βιταμίνη C, K, A, B 2, σίδηρο και μαγνήσιο. Ευεργετικό για τα οστά.

Άλλες χρήσεις

Χρησιμοποιείται στην ιατρική ως συμπλήρωμα διατροφής.

Σπανάκι

Ποικιλίες διετών στους κήπους περμακουλτούρας

Προτιμά σκιώδη μέρη

Συχνό, ελαφρύ, βαθύ πότισμα

Σπορόφυτα αρχές άνοιξης/ φθινοπώρου

Μετά από περίπου 50 ημέρες

Οργανικό λίπασμα για να κρατείται μακρυά η υγρασία.

Μπορεί να καλλιεργηθεί σε όλη την Ευρώπη

Ραβέντι

Λαχανικό - Λατινική ονομασία "Rheum rhaponticum"

Βρώσιμα Μέρη

Οι βλαστοί

Πλούσιο σε φυτικές ίνες, βιταμίνη A, B 1, 2, 3, 5, 6, C, E, K, ασβέστιο, κάλιο, ψευδάργυρο. μειώνει τη χοληστερόλη, καταπολεμά τα καρκινικά κύτταρα, βοηθά στην πέψη.

Άλλες χρήσεις

Χρησιμοποιείται σε πολλά γλυκά, μαρμελάδες και γλυκά

Ραβέντι

Διετές, ανθίζει την άνοιξη

Προτιμά τα ηλιόλουστα μέρη

Αναπτύσσεται σε οποιοδήποτε έδαφος, απαιτεί δροσερό έδαφος για αδράνεια

Φυτεύεται από την κορυφή και το ρίζωμα νωρίς την άνοιξη
Οι βλαστοί μπορούν να συλλεχθούν 3 φορές σε μια εποχή - Μάιο με Ιούλιο

Οργανικό λίπασμα, υγρό

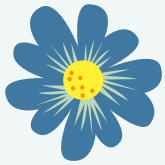
Σε όλη την Ευρώπη, σε ήπια κλίματα

LIVING STEM

Μπουράντζα

Λαχανικό/βότανο - Λατινική ονομασία "Boragum officinalis"

Βρώσιμα Μέρη



Τα άνθη

Τα φύλλα

Οι σπόροι

Πλούσιο σε ωμέγα-6 λιπαρό οξέο, σίδηρο, βιταμίνες Β6, Α, C, θειαμίνη, φολικό οξύ, αντιφλεγμονώδες, κατά των αναπνευστικών ασθενειών

Άλλες χρήσεις

Χρησιμοποιείται ως λαχανικό, ως θεραπευτικό βότανο και οι σπόροι συμπιέζονται για να παραχθεί λάδι

LIVING STEM

Μπουράντζα

Ετήσιο φυτό, αυτοφυές

Πλήρης ή μερική έκθεση στον ήλιο

Καλό πότισμα

Σπορά μετά τον πρώτο παγετό

Τέλη άνοιξης

Σε οποιοσδήποτε τύπο εδάφους, αλλά όσο πιο πλούσιο είναι τόσο πιο δυνατά είναι τα φυτά

Μπορεί να καλλιεργηθεί σε όλη την Ευρώπη

Παστινάκι

Ριζώδες λαχανικό - Λατινική ονομασία "Pastinaca sativa"

Βρώσιμα Μέρη

Οι ρίζες

Περιέχει πολλές φυτικές ίνες, βιταμίνες Β, Κ, Ε και φολικό οξύ. Είναι ευεργετικό για την καρδιά και τα νεφρά σας.

Άλλες χρήσεις

Κυρίως χρησιμοποιείται στο φαγητό, στα κέικ και είναι νόστιμο όπως τα πατατάκια.

LIVING STEM

Παστινάκι

Διετές, ανθίζει και δίνει σπόρους τη δεύτερη χρόνια

Πλήρης έκθεση στον ήλιο

Διατηρείται υγρό με συχνό ρηχό πότισμα

Φεβρουάριος - Μάρτιος

Μετά τον πρώτο παγετό και κατά τη διάρκεια του χειμώνα

Χρειάζεται μαλακό αμμώδες έδαφος

Μπορεί να καλλιεργηθεί σε όλη την Ευρώπη σε φυσικό έδαφος

LIVING STEM

100

Παντζάρι

Ριζώδες λαχανικό - Λατινική ονομασία "Beta vulgaris"

Βρώσιμα Μέρη

Οι ρίζες

Τα φύλλα

Περιέχει πολλές βιταμίνες Β9, C, φολικό οξύ και μαγνήσιο. Είναι ευεργετικό για το συκώτι.

Άλλες χρήσεις

Οι ρίζες και τα φύλλα χρησιμοποιούνται επίσης στο φαγητό, στη βαφή υφασμάτων και στα φάρμακα.

LIVING STEM

100

Παντζάρι

Διετές, ανθίζει και δίνει σπόρους τη δεύτερη χρονιά

Πλήρης έκθεση στον ήλιο

Διατηρείται υγρό με συχνό ρηχό πότισμα

Οι σπόροι μπορούν να καλλιεργηθούν τον Αύγουστο

Από τον Ιούλιο της επόμενης χρονιάς

Χρειάζεται μετρίως πλούσιο έδαφος

Μπορεί να καλλιεργηθεί σε όλη την Ευρώπη σε φυσικό έδαφος

93

31

LIVING STEM

Μήλο

Φυτρώνει σε μηλιές
Λατινική ονομασία - "Malus domestica"

Βρώσιμα Μέρη

Ο καρπός, αλλά ο πυρήνας του μήλου περιέχει τα κουκούτσια.

Ίνες, βιταμίνη C, κάλιο και αντιοξειδωτικά. Ευεργετικό για τον έλεγχο της καρδιάς και του σακχάρου στο αίμα.

Άλλες χρήσεις

Σε πολλά γλυκά και γεύματα, αποξηραμένο, μηλίτης και ξύδι, πηκτίνη για μαρμελάδα.

Μήλο

Διετές, ανθίζει και δίνει σπόρους τη δεύτερη χρόνια

Μερική έκθεση στον ήλιο

Διατηρείται υγρό με συχνό ρηχό πότισμα

Σπορόφυτα ή νεαρά δέντρα: από τον Φεβρουάριο, σε ήπιους χειμώνες από το φθινόπωρο

Συγκομιδή από τον Αύγουστο έως τον Οκτώβριο

Καλά στραγγιζόμενο, μετρίως πλούσιο έδαφος

Μπορεί να καλλιεργηθεί σε όλη την Ευρώπη

LIVING STEM

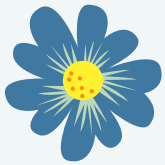
Ιαπωνική τριανταφυλλιά

Ροζ τριαντάφυλλο

Λατινική ονομασία - "Rosa Rogusa"

Βρώσιμα Μέρη

Οι καρποί



Τα άνθη

Πολύ υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C, A, ασβέστιο και σίδηρο, αντιφλεγμονώδες

Άλλες χρήσεις

Μαρμελάδα, επιδόρπια, σκόνη σε φυσικές θεραπείες κατά της αρθρίτιδας και λοιμώξεων, τσάγια από βότανα

LIVING STEM

Ιαπωνική τριανταφυλλιά

Ένας ξυλώδης πολυετής θάμνος με αγκάθια

Μερική έκθεση στον ήλιο

Πολύ ανθεκτικό και επιθετικό φυτό

Σπορόφυτα ή νεαρά δέντρα: από τον Φεβρουάριο, σε ήπιους χειμώνες από το φθινόπωρο

Συγκομιδή από τον Αύγουστο έως τον Οκτώβριο

Καλά στραγγιζόμενο, αμμώδες

Αναπτύσσεται σε όλη την Ευρώπη, προέρχεται από την Ιαπωνία και τη Σιβηρία

Ντομάτα

Στρυχνοειδές φυτό - Λατινική ονομασία - "Solanum lycopersicum"

Βρώσιμα Μέρη

Οι καρποί, ταξινομούνται ως μούρα.

Με υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη A, B 1, 3, 6. C, E, K, Μαγνήσιο, Φώσφορο, Κάλιο, λυκοπένιο - καταπολεμά τον καρκίνο

Άλλες χρήσεις

Σάλτσες, κέτσαπ, χυμός, σούπα, χρησιμοποιείται πολύ σε πίτσες και πιάτα ζυμαρικών

Ντομάτα

Αναρριχώμενο ετήσιο φυτό - σε ηπιότερα κλίματα: πολυετή

Χρειάζεται ήλιο και στέγαση

Τακτικό πότισμα

Οι σπόροι τον Ιανουάριο, τα σπορόφυτα Μάιο/Ιούνιο

Από Ιούνιο έως Οκτώβριο

Υγρό γόνιμο έδαφος

Αναπτύσσεται σε όλο τον κόσμο, προέρχεται από την Αμερική

142

108

155

LIVING STEM

Μύρτιλο

Φύτρώνει σε θάμνους

Λατινική ονομασία - "Vaccinium"

Βρώσιμα Μέρη

Οι καρποί

Ίνες, βιταμίνη C, αντιοξειδωτικά. Ευεργετικό για την καρδιά, τον έλεγχο του σακχάρου στο αίμα, για τα οστά και για το δέρμα.

Άλλες χρήσεις

Τα φρούτα και τα φύλλα χρησιμοποιούνται για παρασκευή φαρμάκων κατά της γήρανσης και για ενίσχυση των δεξιοτήτων μνήμης

16

Μύρτιλο

Πολυετή ανθοφόρα φυτά με μπλε μούρα

6 ώρες στον ήλιο το καλοκαίρι

Οι θάμνοι/φυτά χρειάζονται υγρό χώμα

Τα σπορόφυτα και οι νεαροί θάμνοι από τον Φεβρουάριο, σε ήπιους χειμώνες από το φθινόπωρο.

Οι καρποί μπορούν να συλλεχθούν τον Αύγουστο.

Χρειάζεται όξινα εδάφη και βιολογικό λίπασμα για να διατηρήσει τις ρίζες δροσερές.

Μπορεί να καλλιεργηθεί σε όλη την Ευρώπη

13

10

LIVING STEM

Χαμομήλι

Λουλούδι, πολλές ποικιλίες
Λατινική ονομασία - "Matricaria chamomilla"

Βρώσιμα Μέρη

Τα άνθη

Τα φύλλα

Φλαβονοειδές με αντιφλεγμονώδεις και αντιβακτηριακές ιδιότητες, κατευναστική επίδραση

Άλλες χρήσεις

Τα άνθη και τα φύλλα χρησιμοποιούνται σε τσάι και σαλάτες. Χρησιμοποιείται επίσης στην ιατρική, στα καλλυντικά, στην παρασκευή μπύρας.

Χαμομήλι

Ετήσιο αναρριχώμενο φυτό

Μερική σκιά

Ξηρό έδαφος

Τα σπορόφυτα ή οι σπόροι καλλιεργούνται την άνοιξη.

Κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού.

Δεν χρειάζεται λιπάσματα, ανθεκτικό στην ξηρασία

Μπορεί να καλλιεργηθεί σε όλη την Ευρώπη

Λεβάντα

Λουλούδι, πολλές ποικιλίες
Λατινική ονομασία - "Lavandula angustifolia"

Βρώσιμα Μέρη

Τα άνθη

Τα φύλλα

Βιταμίνες Α, C, σίδηρος, ασβέστιο, Λιναλοόλη: αντικαταθλιπτικό, αντιφλεγμονώδες, σκοτώνει τους μύκητες

Άλλες χρήσεις

Τα άνθη και τα φύλλα χρησιμοποιούνται σε τσάι και σαλάτες. Χρησιμοποιείται επίσης στην ιατρική, στα καλλυντικά, στην αρωματοθεραπεία.

135

Λεβάντα

Πολυετές φυτό, αναπτύσσεται σε μικρό θάμνο

Πλήρης έκθεση στον ήλιο

Καλά στραγγιζόμενο έδαφος

Τα σπορόφυτα ή οι σπόροι φυτεύονται την άνοιξη

Αειθαλής, καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς

Φυτέψτε σε απόσταση 60 εκατοστών, το οργανικό λίπασμα χρησιμοποιείται για να κρατήσει τα ζιζάνια μακριά

Μπορεί να καλλιεργηθεί σε όλη την Ευρώπη

108

25

LIVING STEM

Σουσάμι

Ανθοφόρο φυτό - Λατινική ονομασία "Sesamum indicum"

Βρώσιμα Μέρη

Οι σπόροι

Βιταμίνες Α, Β, Σίδηρος, Ασβέστιο Μαγνήσιο, Ψευδάργυρος, ακόρεστα λίπη, ωμέγα 6, αντιφλεγμονώδες, συμβάλλει στη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα

Άλλες χρήσεις

Στην ασιατική κουζίνα, λάδι, ταχίνι

LIVING STEM

Σουσάμι

Ετήσιο ή πολυετές

Πληρής έκθεση στον ήλιο

Ξηρό έδαφος

Φυτέψτε τους σπόρους σε εσωτερικούς χώρους, πάνω από 10°C.
Αναπτύσσονται μετά από 100 ημέρες.

Όταν ανθίσει στις γλάστρες.

Φυτέψτε σε απόσταση 60 εκατοστών, το οργανικό λίπασμα χρησιμοποιείται για να κρατήσει τα ζιζάνια μακριά

Μπορεί να καλλιεργηθεί σε όλη την Ευρώπη

Ηλιοτρόπιο

Ανθοφόρο φυτό - Λατινική ονομασία "Helianthus annuus"

Βρώσιμα Μέρη

Οι σπόροι

Βιταμίνες Α, Β 6, C, Ε, Σίδηρος, Φολικό οξύ, Ασβέστιο, Μαγνήσιο, ακόρεστα λίπη, Ωμέγα 6, αντιφλεγμονώδες

Άλλες χρήσεις

Λάδι, βούτυρο, ζωοτροφή

Ηλιοτρόπιο

Ετήσιο ή πολυετές

Πλήρης έκθεση στον ήλιο

Καλά στραγγιζόμενο έδαφος

Καλύτερη περίοδος για καλλιέργεια μετά τον πρώτο παγετό

Ανθίζει στα τέλη του καλοκαιριού

Οι σπόροι καλλιεργούνται σε γόνιμο έδαφος

Μπορεί να καλλιεργηθεί σε όλη την Ευρώπη

Κίτρινη κολοκύθα

Λαχανικό - Λατινική ονομασία "Cucurbita"

Βρώσιμα Μέρη

Οι καρποί

Οι σπόροι

Βιταμίνες A, β-καροτένιο, B1, C, E, ασβέστιο, μαγνήσιο, κάλιο, φυτικές ίνες

Άλλες χρήσεις

Ψημένοι σπόροι ως σνακ, σπορέλαιο, πλούσιο σε αντιοξειδωτικά

Κίτρινη κολοκύθα

Ετήσιο φυτό, φυτρώνει σε θάμνους ή κλίματα, πολλές ποικιλίες

Πλήρης έκθεση στον ήλιο

Καλό πότισμα

Τα σπορόφυτα ή οι σπόροι φυτεύονται την άνοιξη

15 βδομάδες μετά τη φύτευση

Φυτέψτε σε απόσταση 90 εκατοστών, το βιολογικό λίπασμα χρησιμοποιείται για να κρατήσει τα ζιζάνια μακριά

Μπορεί να καλλιεργηθεί σε όλη την Ευρώπη

Βρώμη

Σπόροι δημητριακών - Λατινική ονομασία "Avena sativa"

Βρώσιμα Μέρη

Οι σπόροι

Βιταμίνες Β 1, 2, 3, 5, 6, ασβέστιο, μαγνήσιο, κάλιο, φυτικές ίνες, σφαιρίνη.

Άλλες χρήσεις

Γάλα βρώμης, σαπούνι, τσάι από βότανα, ζωοτροφή

LIVING STEM

Βρώμη

Πολυετή σπόροι δημητριακών, αναπτύσσεται ως γρασίδι

Πλήρης έκθεση στον ήλιο

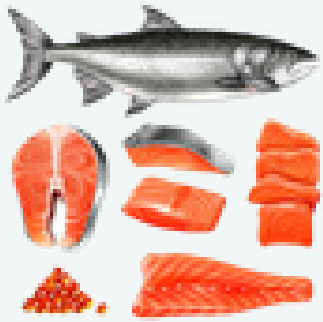
Υγρό έδαφος

Πετάξτε τους σπόρους πάνω σε μια έκταση καλλιεργημένου εδάφους

45 ημέρες και επιπλέον αρκετές ημέρες για ξήρανση

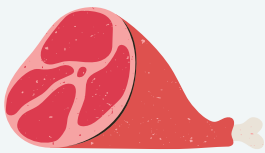
Καλύψτε το έδαφος ομοιόμορφα με σπόρους, αναπτύσσεται ως γρασίδι

Κυρίως στη βόρεια Ευρώπη



Σολωμός

Βρώσιμα Μέρη



Το κρέας

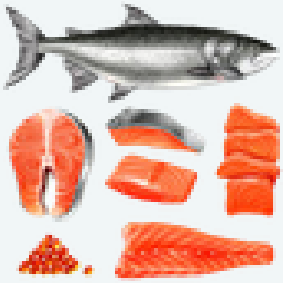
Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, πρωτεΐνες, βιταμίνη Β, κάλιο, σελήνιο, αντιοξειδωτικά, αντιφλεγμονώδες, ευεργετικό για την καρδιά

Άλλες χρήσεις

Το λάδι χρησιμοποιείται ως ιατρικό συμπλήρωμα.

9

Σολωμός



Μπορεί να ζήσει σε αλμυρό και γλυκό νερό, κολυμπά σε ρέματα για να γεννήσει αυγά και μετά πεθαίνει.

Άγριος σολομός σε κρύο θαλασσινό νερό

Οι ιχθυοκαλλιέργειες σολομού αναπτύσσονται παγκοσμίως

3 με 8 χρόνια

Ατλαντικός, Αλάσκα, Νορβηγία

Ο άγριος σολομός, που κινείται προς τα πάνω, είναι ζωτικής σημασίας για το οικοσύστημα στον Καναδά

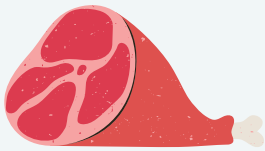
1

93

LIVING STEM

Ρέγγα

Βρώσιμα Μέρη



Το κρέας

Πολύ υψηλή περιεκτικότητα σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, βιταμίνη D, σελήνιο, αντιοξειδωτικά, πρωτεΐνες, αντιφλεγμονώδες

Άλλες χρήσεις

Η ρέγγα καταναλώνεται σε τουρσί, καπνιστή ή τηγανητή

Ρέγγα

Εκκολάπτεται σε γλυκό νερό, ζει στους ωκεανούς.

Σε ρηχά νερά

Η ρέγγα έφερε πλούτο σε πολλά έθνη που ασχολούνται με την αλιεία

3 με 8 χρόνια

Κολυμπά σε μεγάλες ομάδες σε όλους τους ωκεανούς του κόσμου

Η ρέγγα τρέφεται με φυτοπλαγκτόν. Τρώγεται από πολλούς θηρευτές.

LIVING STEM

30

Μαλλί

Προέλευση

Υφαντικές ίνες, οι οποίες λαμβάνονται κυρίως από το κούρεμα προβάτων. Άλλες πηγές: αίγες, αλπακά

Υποαλλεργικό, διατηρεί τον καρδιακό ρυθμό χαμηλό, ανθεκτικό στη μούχλα, διευκολύνει την αρθρίτιδα και την ινομυαλγία

Άλλες χρήσεις

Σαπούνι, υφάσματα, πλεκτά, χαλιά, παπούτσια, μόνωση

LIVING STEM

30

Μαλλί

Διαφορετικές ιδιότητες του μαλλιού, ανάλογα με το είδος

Τα πρόβατα χρειάζονται μεγάλα βοσκοτόπια

Κούρεμα μία ή δύο φορές το χρόνο

Τα πρόβατα ζουν για περίπου 10 χρόνια

Κοινό σε όλο τον κόσμο, μέρος της πολιτιστικής κληρονομιάς

Τα πρόβατα χρησιμοποιούνται για τη διατήρηση της φύσης και συμβάλλουν στη βιοποικιλότητα

31

4

LIVING STEM

Τσάι

Προέρχεται από τη Νότια Ασία, το μαύρο τσάι είναι δημοφιλές στο Ηνωμένο Βασίλειο, τσάι από βότανα σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες.

Το πράσινο και το μαύρο τσάι (που έχει υποστεί ζύμωση) και το τσάι από βότανα έχουν πολλά αντιοξειδωτικά, ευεργετικά για την καρδιά και τα νεφρά

Άλλες χρήσεις

Πολλά είδη φαρμακευτικών τσαγιών, π.χ. ηρεμιστικό, καταπραϋντικό, αντιφλεγμονώδες

Τσάι

Αρωματικό φυτικό ποτό.

Φτιάχνεται χύνοντας βραστό νερό πάνω στα αποξηραμένα ή φρέσκα φύλλα φυτών ή φρούτων.

Τα φρέσκα φύλλα μαραίνονται πρώτα με ζεστό αέρα, μετά οξειδώνονται και τελικά ξηραίνονται.

Υπάρχουν πολλές μονοκαλλιέργειες φυτών τσαγιού και συχνά χρησιμοποιούνται φυτοφάρμακα.