



Atlas roślin użytkowych

"Rośliny w naszej kuchni.
Czy wiemy, co jemy?"

Wiktoria Skiba
Sebastian Skowroński
Hubert Stróżyk
Igor Misiaszek

Nazwa gatunkowa polska: Banan zwyczajny

Nazwa gatunkowa łacińska: *Musa paradisiaca*

Rodzina: Musaceae

Pochodzenie: Jest mieszańcem dwóch gatunków dzikich *Musa acuminata* i *Musa balbisiana*. Ich ojczyzną jest prawdopodobnie pod państwo Indomalajskie.

Występowanie: Nie występuje w stanie dzikim. Uprawiany jest w rejonach tropikalnych i subtropikalnych: w Ameryce Łacińskiej, Afryce Wschodniej, Zachodniej i Południowej, w Australii i Krajach Pacyfiku oraz Azji.

Co zdrowego?

- Witaminy - A, C, E, K oraz te z grupy B;
- Minerale - magnez, fosfor i wapń, potas;
- Może obniżyć poziom cholesterolu;
- W 100 g owocu:
 - Wartość energetyczna - 89 kcal;
 - Białko ogółem - 1,09 g;
 - Tłuszcz - 0,33 g;
 - Węglowodany - 22,84 g;

Czy wiesz, że...

- Skórką z banana można wypolerować skórzane buty czy kurtkę, a także nabłyszczyc liście kwiatów doniczkowych.
- Zjedzenie 480 bananów w krótkim czasie może doprowadzić do przedawkowania potasu.
- Skórka banana ma właściwości wybielające – wewnętrzną częścią można np. polerować zęby.



Wykorzystywana część: owoc - jagoda

Nazwa gatunkowa polska: Jabłoń domowa

Nazwa gatunkowa łacińska: *Malus domestica*

Rodzina: Rosaceae

Pochodzenie: Pierwsze odmiany słodkiej jabłoni powstały około 4000 lat temu na Bliskim Wschodzie, później dostały się do Grecji i Rzymu. W Polsce uprawa jabłoni rozpoczęła się w XII wieku dzięki Cystersom.

Występowanie: Dzikie jabłonie rosną w strefie klimatu umiarkowanego, w Europie, Azji i Ameryce Północnej.

Co zdrowego?

- Witaminy - C, E, K oraz te z grupy B, beta karoten;
- Minerale - magnez, fosfor i wapń, potas;
- Reguluje pracę jelit; zmniejsza ryzyko;
- wystąpienia hemoroidów;
- W 100 g owocu:
 - Wartość energetyczna - 52 kcal;
 - Białko ogółem - 0,26 g;
 - Tłuszcz - 0,17 g;
 - Węglowodany - 13,81 g;

Czy wiesz, że...

- Istnieje ponad 8 tysięcy odmian jabłek.
- W jabłkach jest 25% powietrza, dlatego unoszą się na wodzie.



Wykorzystywana część: owoc
pozorny (soczyste dno kwiatowe)

Nazwa gatunkowa polska: Cytryna zwyczajna

Nazwa gatunkowa łacińska: *Citrus lemon*

Rodzina: Rutaceae

Pochodzenie: Pochodzi z południowo-wschodnich Chin, lecz współcześnie nie występuje tam ani w stanie dzikim, ani nie jest tam uprawiana.

Występowanie: Uprawiana w Grecji, Hiszpanii, Meksyku, USA i we Włoszech. Występuje też w obrębie Morza Śródziemnego jako roślina ozdobna.

Co zdrowego?

- Witaminy - C, E oraz te z grupy B;
- Minerale - magnez, potas, żelazo i sód;
- Wspomaga pracę układu immunologicznego;
- W 100 g owocu:
 - Wartość energetyczna - 29 kcal;
 - Białko ogółem - 1,10 g;
 - Tłuszcz - 0,30 g;
 - Węglowodany - 9,32 g;

Czy wiesz, że...

Cytryny pojawiają się również w popkulturze;

- *"Jeśli życie daje Ci cytrynę, zrób z niej lemoniadę."* - J. Collins
- *"Kiedy życie daje ci cytryny? Nie rób lemoniady. Zmusz życie, żeby zabrało swoje cytryny! Wkurz się! „Nie chcę twoich cholernych cytryn! Co niby mam z nimi zrobić?”. Zażądaj rozmowy z kierownikiem życia! Spraw, aby życie pożądało dnia, w którym pomyślało, że może dać Cave'owi Johnsonowi cytryny! Masz pojęcie, kim jestem? Puszczę z dymem twój dom! Za pomocą cytryn! Zlecę moim inżynierom opracowanie cytryn zapalających, które spalą twój dom!"* - Cave Johnson (postać fikcyjna) portal 2 – 2011r



Wykorzystywana część: owoc - jagoda

Nazwa gatunkowa polska: Porzeczka czarna

Nazwa gatunkowa łacińska: *Ribes nigrum*

Rodzina: Grossulariaceae

Pochodzenie: Pochodzi z obszarów Europy i Azji o umiarkowanym klimacie. Uprawiana prawdopodobnie już w 1400 roku, początkowo w Holandii i Danii, a później także w Anglii i Francji.

Występowanie: Występuje w Europie i Azji. Gatunek introdukowany w Ameryce Północnej.

Co zdrowego?

- Witaminy - A, z grupy B, a przede wszystkim C;
- Minerale - magnez, wapń, potas i żelazo;
- Wzmacnia i uszczelnia ściany żył i tętnic;
- W 100 g owocu:
 - Wartość energetyczna - 63 kcal;
 - Białko ogółem - 1,40 g;
 - Tłuszcz - 0,41 g;
 - Węglowodany - 15,38 g;

Czy wiesz, że...

- Surowy sok owoców czarnej porzeczki jest dobrym lekarstwem na nadkwasotę, nieświeży oddech czy zgagę – należy pić go dwa razy dziennie po ćwierć szklanki.
- Rozgniecione porzeczki wybielają piegi.



Wykorzystywana część: owoc - jagoda

Nazwa gatunkowa polska: Marchew zwyczajna

Nazwa gatunkowa łacińska: *Daucus carota*

Rodzina: Apiaceae

Pochodzenie: Pochodzi z Azji, gdzie od starożytności uprawiana była marchew czarna. W średniowieczu trafiła również do Europy, gdzie wyhodowano liczne odmiany.

Występowanie: Występuje na wszystkich kontynentach, ale głównie w Europie, południowo-zachodniej i środkowej Azji, zwłaszcza na obszarach śródziemnomorskich.

Co zdrowego?

- Witaminy - C, E, K, z grupy B, a przede wszystkim A;
- Minerale - magnez, wapń, potas i fosfor;
- Przyspiesza opalanie; wspomaga leczenie trądziku;
- W 100 g rośliny:
 - Wartość energetyczna - 41 kcal;
 - Białko ogółem - 0,93 g;
 - Tłuszcz - 0,24 g;
 - Węglowodany - 9,58 g;

Czy wiesz, że...

O marchewkach istnieją również suchary;

Ja: Przepraszam czy te marchewki są modyfikowane genetycznie?

Sprzedawca: Nie, a dlaczego pan pyta?

Marchewka: Właśnie koleś, co cię to obchodzi?



Wykorzystywana część: organ podziemny (większość to korzeń)

Nazwa gatunkowa polska: Ogórek siewny

Nazwa gatunkowa łacińska: *Cucumis sativus*

Rodzina: Cucurbitaceae

Pochodzenie: Wywodzi się prawdopodobnie z gatunku *Cucumis haredwickii* dziko rosnącego u podnóża Himalajów. W Indiach uprawiany już około 3000 lat temu, później został rozpowszechniony.

Występowanie: Występuje w Afryce, Azji, Australii, Europie oraz obu Amerykach.

Co zdrowego?

- Witaminy - C, E, K, A oraz te z grupy B;
- Minerale - magnez, wapń, potas i fosfor;
- Oczyszcza organizm z toksyn; wspiera metabolizm;
- W 100 g rośliny:
 - Wartość energetyczna - 13,5 kcal;
 - Białko ogółem - 0,62 ;
 - Tłuszcz - 0,14 g;
 - Węglowodany - 2,93 g;

Czy wiesz, że...

Istnieje piosenka o ogórku śpiewana najczęściej przez dzieci;

"Wesoło jesienią w ogródku na grządce, Tu ruda marchewka tam strączek, Tu dynia jak słońce, tam główka sałaty, A w kącie ogórek wąsaty."

Ref.: Ogórek, ogórek, ogórek, Zielony ma garniturek, I czapkę i sandały, Zielony, zielony jest cały.

Czasami jesienią na grządkę w ogrodzie, Deszczowa pogoda przychodzi, Parasol ma w ręku, konewkę ma z chmurki, I deszczem podlewa ogórki."



Wykorzystywana część: owoc pozorny (soczyste dno kwiatowe)

Nazwa gatunkowa polska: Czosnek por

Nazwa gatunkowa łacińska: *Allium porrum*

Rodzina: Amaryllidaceae

Pochodzenie: Pochodzi z Azji Mniejszej. Na tereny Polski trafił w średniowieczu.

Występowanie: Występuje w wielu krajach z całego świata.

Co zdrowego?

- Witaminy - C, E oraz te z grupy B;
- Minerale - magnez, wapń, potas, żelazo i fosfor;
- Por działa bakteriobójczo, antybakteryjnie i antyseptycznie;
- W 100 g rośliny:
 - Wartość energetyczna - 61 kcal;
 - Białko ogółem - 1,50 g;
 - Tłuszcz - 0,30 g;
 - Węglowodany - 14,15 g;

Czy wiesz, że...

- Por jest symbolem narodowym Walii, gdzie na mecze rugby kibice reprezentacji często przynoszą ze sobą pory i wymachują nimi, zagrzewając swoją drużynę do walki.
- Spożywając pora, można liczyć na zmniejszone skutki uboczne przyjmowanych leków.
- Wspomaga organizm w walce z kacem.



Wykorzystywana część: liście do bulionu, etiolowana część podziemna

Nazwa gatunkowa polska: Czosnek pospolity

Nazwa gatunkowa łacińska: *Allium sativum*

Rodzina: Amaryllidaceae

Pochodzenie: Pochodzi z Azji Środkowej, skąd został rozprzestrzeniony do Europy i północnej Afryki. Z czasem trafił na inne kontynenty.

Występowanie: Rośnie w różnych warunkach klimatycznych w strefie umiarkowanej i międzyzwrotnikowej. Można go znaleźć w uprawie w różnych państwach świata.

Co zdrowego?

- Witaminy - A, C, D, E, K oraz te z grupy B;
- Minerale - magnez, wapń, potas, żelazo i fosfor;
- Skutecznie zwalcza gronkowce i paciorkowce;
- W 100 g rośliny:
 - Wartość energetyczna - 149 kcal;
 - Białko ogółem - 6,36 g;
 - Tłuszcz - 0,50 g;
 - Węglowodany - 33,06 g;

Czy wiesz, że...

- Czosnek nazywany białym ziele, którego splecione główki miały chronić domostwo przed złymi mocami, demonami, czarownicami i wampirami.
- To „ludowy antybiotyk”, roślina magiczna i lecznicza.



Wykorzystywana część: cebula (1 ząbek czosnku to 1 cebula)

Nazwa gatunkowa polska: Lebiodka majeranek

Nazwa gatunkowa łacińska: *Origanum majorana*

Rodzina: Lamiaceae

Pochodzenie: Pochodzi z basenu Morza Śródziemnego.

Występowanie: Rośnie dziko tylko na Cyprze i w Turcji. Natomiast uprawiany jest w wielu rejonach.

Co zdrowego?

- Witaminy - A, C, K oraz te z grupy B;
- Minerale - magnez, wapń, potas, żelazo i fosfor;
- Hamuje biegunkę, reguluje przemianę materii;
- W 100 g rośliny:
 - Wartość energetyczna - 271 kcal;
 - Białko ogółem - 12,66 g;
 - Tłuszcz - 7,04 g;
 - Węglowodany - 60,60 g;

Czy wiesz, że...

Lebiodka majeranek mogła być używana przez wiedźminów;

- *"Eliksiry z tej rośliny mają bardzo korzystny wpływ dla walczącego. Lebiodka zaleca się do używania w walkach po zmroku, ponieważ zwiększa ona widzialność w ciemnościach. Nie powinno się przebywać w pobliżu ognisk i ostrych światel. Przydatna do walki z krwiopijcami, zmniejsza wydzielanie zapachu w wypadku krwotoków oraz przyspiesza regenerację ran otwartych. Nie należy stosować w nadmiarze, może powodować ślepotę"- dziennik alchemii Wiedźmińskiej (przypis grupowy).*



Wykorzystywana część: liście

Nazwa gatunkowa polska: Lebiodka pospolita

Nazwa gatunkowa łacińska: *Origanum vulgare*

Rodzina: Lamiaceae

Pochodzenie: Pochodzi z zachodniej i południowo-zachodniej Euroazji i z regionu Morza Śródziemnego.

Występowanie: Rośnie w Afryce Północnej, Europie i Azji.

Co zdrowego?

- Witaminy - C, A, E, K oraz te z grupy B;
- Minerały - magnez, wapń, żelazo i fosfor;
- Oczyszcza górne drogi oddechowe właściwości przeciwgrzybicze;
- W 100 g rośliny:
 - Wartość energetyczna - 306 kcal;
 - Białko ogółem - 9,13 g;
 - Tłuszcz - 4,33 g;
 - Węglowodany - 69,40 g;

Czy wiesz, że...

- W czasie dotyku liście oregano wydzielają specyficzny zapach świadczący o zawartości olejków eterycznych. Właściwość ta spowodowała, że już w starożytnej Grecji wykorzystywano oregano jako cenny surowiec zielarski.
- Nazwa oregano wywodzi się z greckich słów ortos i ganos, co można przetłumaczyć jako radość gór. Piękna, poetycka nazwa tej popularnej rośliny świadczy o wysokiej ocenie jej właściwości i szerokich możliwościach jej wykorzystania przez ludzi.



Wykorzystywana część: liście

Nazwa gatunkowa polska: Bazylia pospolita

Nazwa gatunkowa łacińska: *Ocimum basilicum*

Rodzina: Lamiaceae

Pochodzenie: Pochodzi prawdopodobnie z tropikalnej strefy Afryki, ale obecnie nie rośnie dziko, występuje tylko w uprawach.

Występowanie: Występuje głównie w strefie tropikalnej i subtropikalnej Afryki i Azji.

Co zdrowego?

- Witaminy - K, A, C;
- Minerale - żelazo, mangan, magnez i wapń;
- Działanie rozkurczowe, żółciopędne i wiatropędne;
- W 100 g rośliny:
 - Wartość energetyczna - 244 kcal;
 - Białko ogółem - 23,00 g;
 - Tłuszcz - 4,07 g;
 - Węglowodany - 10,10 g;

Czy wiesz, że...

- Bazylię od wieków otaczano czcią. Jej nazwa pochodzi od greckiego słowa 'basileus' (pol. 'król'). Starożytni Grecy wierzyli, że zbierać ją mogą jedynie królowie. W Indiach, skąd prawdopodobnie pochodzi, składano na nią przysięgi w sądzie. W religii hinduskiej uważana jest bowiem za ziele święte. W średniowiecznej Europie wierzono natomiast, że pod doniczkami z bazylią żyją skorpiony a samo jej powąchanie, może skutkować zagnieżdżeniem się skorpiona w mózgu. Do książek kucharskich trafiła dopiero w XVII w., dzięki kucharzom francuskim.



Wykorzystywana część: liście

Nazwa gatunkowa polska: Kminek zwyczajny

Nazwa gatunkowa łacińska: *Carum carvi*

Rodzina: Apiaceae

Pochodzenie: Pochodzi z Afryki Północnej, państw basenu Morza Śródziemnego i znacznej części Europy.

Występowanie: Naturalnie występuje w Afryce, Europie oraz Tunezji. Poza tymi obszarami spotykany w uprawie lub dziczał.

Co zdrowego?

- Witaminy - A, C;
- Minerale - żelazo, sód, potas i wapń;
- Likwiduje kolki żołądkowe, biegunki, pomaga na bóle menstruacyjne;
- W 100 g rośliny:
 - Wartość energetyczna - 333 kcal;
 - Białko ogółem - 29,77 g;
 - Tłuszcz - 14,59 g;
 - Węglowodany - 59,90 g;

Czy wiesz, że...

- W Indiach i starożytnym Rzymie był symbolem przyrzeczenia wierności, kobiety podając go w potrawach potwierdzały swoją lojalność wobec narzeczonego.
- Nasiona wydobyte w wykopaliskach archeologicznych Tell ed-der na terenie Syrii są datowane na II tysiąclecie p.n.e. Zostały również znalezione na stanowiskach archeologicznych starożytnego Egiptu, jego wykorzystanie istnieje tam od co najmniej pięciu tysięcy lat.



Wykorzystywana część: owoc

Nazwa gatunkowa polska: Kokos właściwy

Nazwa gatunkowa łacińska: *Cocos nucifera*

Rodzina: Arecaceae

Pochodzenie: Pochodzenie palmy kokosowej nie jest pewne. Najbardziej spokrewnione z nią rodzaje występują w tropikach Ameryki Południowej i Środkowej. Jednak za ojczyznę palmy kokosowej zwykle uznaje się albo południowo-wschodnią Azję albo rejon Wielkiej Rafy Koralowej.

Występowanie: Rozpowszechniony w całej strefie międzyzwrotnikowej.

Co zdrowego?

- Witaminy - C, E, K oraz te z grupy B;
- Minerale - żelazo, potas, magnez, wapń, fosfor, sód i cynk;
- Jest pomocny w zapobieganiu powstawania próchnicy, zapobiega pleśniawkom;
- W 100 g rośliny:
 - Wartość energetyczna - 354 kcal;
 - Białko ogółem - 3,33 g;
 - Tłuszcz - 33,54 g;
 - Węglowodany - 15,23 g;

Czy wiesz, że...

- Owoc ten nazwali portugalscy żeglarze, którym przypominał upiornie uśmiechniętą twarz (coco znaczy „uśmiechnięty wygląd”).
- Ho Eng Hui w 2011 roku rozbił dłonią 4 kokosy w 12,15 sek.
- Kokos spadający z palmy może zabić człowieka.



Wykorzystywana część: owoc
(pestkowiec, nasienie)

Nazwa gatunkowa polska: Orzech włoski

Nazwa gatunkowa łacińska: *Juglans regia*

Rodzina: Juglandaceae

Pochodzenie: Na teren Polski dotarł z Włoszczyzny, czyli krainy położonej w obrębie Rumunii.

Występowanie: Dziko występuje na Bałkanach, w południowo-wschodniej Europie, południowo-zachodniej, środkowej i wschodniej Azji oraz w Himalajach.

Co zdrowego?

- Witaminy - C, E oraz te z grupy B;
- Minerale - żelazo, potas, magnez, wapń, fosfor, sód i cynk;
- Poprawiają wygląd cery; usprawniają pracę mózgu; pielęgnują włosy;
- W 100 g rośliny:
 - Wartość energetyczna - 654 kcal;
 - Białko ogółem - 15,23 g;
 - Tłuszcz - 65,21 g;
 - Węglowodany - 13,71 g;

Czy wiesz, że...

- Orzech włoski jest cenną rośliną leczniczą stosowaną przede wszystkim w medycynie ludowej.
- Odwary z liści i zielonych łupin wykazują działanie przeciwzapalne, antybakteryjne, zapierające i przeciwkrwotoczne.
- Z liści i zielonych łupin otrzymuje się brązowy barwnik, często stosowany do wzmacniania koloru ciemnych włosów.



Wykorzystywana część:
owoc, nasienie

Nazwa gatunkowa polska: Nanercz zachodni

Nazwa gatunkowa łacińska: *Anacardium occidentale*

Rodzina: Anacardiaceae

Pochodzenie: Pochodzi z obszarów tropikalnych Ameryki Południowej (głównie Brazylii).

Występowanie: Uprawiane w Indiach, Brazylii, Wietnamie oraz Afryce Środkowej.

Co zdrowego?

- Witaminy - A, E oraz te z grupy B;
- Minerale - magnez, potas, wapń, żelazo, cynk i fosfor;
- Usprawnia metabolizm i wzmacnia odporność organizmu;
- W 100 g rośliny:
 - Wartość energetyczna - 603 kcal;
 - Białko ogółem - 15,30 g;
 - Tłuszcz - 46,30 g;
 - Węglowodany - 29,70 g;

Czy wiesz, że...

- W kuchni wykorzystuje się jabłko nanerczowe oraz nasienie, tzw. orzech nanerczowy. Zewnętrzna łuska orzecha zawiera bardzo żrący, żywiczny sok, który może poparzyć skórę. Orzechy są spożywane na surowo, pieczone lub jako bakalie.



Wykorzystywana część:
nasienie

Nazwa gatunkowa polska: Orzacha podziemna

Nazwa gatunkowa łacińska: *Arachis hypogaea*

Rodzina: Fabaceae

Pochodzenie: Pochodzi z Ameryki Południowej, gdzie zaczął być uprawiany na przełomie trzeciego i drugiego tysiąclecia p.n.e.

Występowanie: Rozpowszechniony w uprawie w krajach tropikalnych i subtropikalnych, nie występuje już na stanowiskach naturalnych. We florze Polski notowany jako efemerofit.

Co zdrowego?

- Witaminy - A, E oraz te z grupy B;
- Minerale - potas, magnez, mangan, cynk, żelazo;
- Mogą zapobiec chorobom serca związanym z miażdżycą;
- W 100 g rośliny:
 - Wartość energetyczna - 567 kcal;
 - Białko ogółem - 25,80 g;
 - Tłuszcz - 49,24 g;
 - Węglowodany - 16,13 g;

Czy wiesz, że...

- Wykazują działanie antystresowe dzięki zawartości witaminy B3.



Wykorzystywana część:
owoc, nasienie

Nazwa gatunkowa polska: Gryka zwyczajna

Nazwa gatunkowa łacińska: *Fagopyrum esculentum*

Rodzina: Polygonaceae

Pochodzenie: Pochodzi ze wschodniej i środkowej Azji.

Występowanie: Występuje w klimacie umiarkowanym.

Co zdrowego?

- Witaminy - A, E oraz te z grupy B;
- Minerale - potas, cynk, miedź, magnez, fosfor, żelazo;
- Poprawia stan skóry trądzikowej; zapobiega przerostowi prostaty;
- W 100 g rośliny:
- (niegotowana);
 - Wartość energetyczna - 346 kcal;
 - Białko ogółem - 11,73 g;
 - Tłuszcz - 2,71 g;
 - Węglowodany - 74,95 g;

Czy wiesz, że...

Krótki opis gryki pojawił się w literaturze;

- *"Gdzie bursztynowy świerzop, gryka jak śnieg biała/Gdzie panieńskim rumieńcem dzięcielina pała."* - "Pan Tadeusz" Adam Mickiewicz - dawna regionalna nazwa różnych gatunków roślin pastewnych z rodziny bobowatych.



Wykorzystywana część:
OWOC

Nazwa gatunkowa polska: Pszenica zwyczajna

Nazwa gatunkowa łacińska: *Triticum vulgare*

Rodzina: Poaceae

Pochodzenie: Powstała w wyniku kilkukrotnych krzyżowań zarówno dziko rosnących, jak i uprawianych gatunków traw, mutacji genetycznych, oraz trwającej już wiele tysięcy lat selekcji dokonywanej przez uprawiających ją ludzi.

Występowanie: Uprawiana jest w Europie, wschodniej Azji i Indiach, obu Amerykach oraz Australii.

Co zdrowego?

- Witaminy - E oraz te z grupy B;
- Minerale - magnez, żelazo, wapń, fosfor, potas, cynk, sód, mangan;
- Daje siłę i energię do działania, jednocześnie nie zawierając w składzie aż tak dużej ilości tłuszczu;
- W 100 g rośliny:
 - Wartość energetyczna - 338 kcal;
 - Białko ogółem - 11,10 g;
 - Tłuszcz - 2,40 g;
 - Węglowodany - 70,50 g;

Czy wiesz, że...

- Ziarna pszenicy Khorasan zostały przywiezione do USA jako pamiątka z egipskiego grobowca - były sprzedawane jako "pszenica króla Tuta". Obecnie są znane jako kamut - w staroegipskim słowo to oznaczało pszenicę.



Wykorzystywana część:
owoc – ziarno z kłosa

Nazwa gatunkowa polska: Proso zwyczajne

Nazwa gatunkowa łacińska: *Panicum miliaceum*

Rodzina: Poaceae

Pochodzenie: Jest jedną z najdawniej uprawianych roślin. Najstarsze pozostałości tej rośliny w osadach ludzkich odkryto w Chinach.

Występowanie: Rośnie dziko w Azji, południowej Afryce, Australii, Meksyku i na Hawajach. Uprawiana w wielu krajach świata.

Co zdrowego?

- Witaminy - K, E oraz te z grupy B;
- Minerale - potas, magnez, mangan, cynk, żelazo;
- Wpływa pozytywnie m.in. na wygląd skóry, włosów oraz paznokci;
- W 100 g rośliny:
 - Wartość energetyczna - 346 kcal;
 - Białko ogółem - 10,50 g;
 - Tłuszcz - 2,90 g;
 - Węglowodany - 68,43 g;

Czy wiesz, że...

- Jest jedną z najstarszych i najzdrowszych kasz. Otrzymywana jest z nasion prosa, a to znane było już w neolicie. Pierwsze wzmianki o niej pojawiły się w 2800 r. p.n.e. w chińskich dokumentach.
- Dzięki zawartości krzemionki kasza jaglana ma doskonały wpływ na włosy, skórę i paznokcie. Zapobiega także odwapnieniu kości, poprawia przemianę materii i stan naczyń krwionośnych.



Wykorzystywana część:
owoc - ziarno

Nazwa gatunkowa polska: Ryż siewny

Nazwa gatunkowa łacińska: *Oryza sativa*

Rodzina: Poaceae

Pochodzenie: Pochodzi z Azji południowo-wschodniej.

Występowanie: Występuje w południowo-wschodniej Azji, Afryce i Ameryce Południowej.

Co zdrowego?

- Witaminy - PP, E oraz te z grupy B;
- Minerale - sód, potas, wapń, fosfor, magnez, żelazo;
- Doskonale syci i zaspokajają uczucie głodu; dodaje energii;
- W 100 g rośliny:
 - Wartość energetyczna - 344 kcal;
 - Białko ogółem - 6,70 g;
 - Tłuszcz - 0,7 g;
 - Węglowodany - 78,90 g;

Czy wiesz, że...

- Ryż siewny zajmuje drugie miejsce w światowej produkcji zbóż. W 2018 roku produkcja wyniosła 782.000.147 ton, stanowiąc podstawę wyżywienia 1/3 ludności świata.



Wykorzystywana część:
nasienie

Bibliografia

- Wikipedia (nazwy polskie, nazwy łacińskie, wykorzystywane części, grafika, występowanie, pochodzenie)
 - Rozmiar.com (substancje odżywcze, witaminy, minerały i funkcje zdrowotne rośliny)
- Paczka wiedzy.pl, Akademiaducha.pl, Kamis.pl, Zdrowieinfo.pl, Wikipedia, Puffins.com, Dziecisawazne.pl, Wielkiesłowa.pl(ciekawostki)