

Храна от градината

Култивиране на собствени билки



Съдържание

1. Резюме

2. Въведение

3. Теоретично съдържание

3.1. Ролята на билките в храните

3.2. Използването на билките в храните

3.3. Значението им при готвене

3.4. Най-често използваните билки в Европа

3.5. Хранителни и функционални свойства на билките

4. Приложение в практиката

4.1. От теория към практика: Вашите билки в градината

4.2. Създаване на градина

5. Интернет източници

Модулът

Заглавие	Храна от градината... Култивиране на собствени билки
Област	Органично производство
Основна целева група	Материалът е предназначен за ... <ul style="list-style-type: none"> • студенти • възрастни лица • жителите на градовете • образователни центрове • любители градинари
Описание на модула и основни цели	Този модул помага да бъдат разбрани ... Ролята на подправките в храната Използване на подправки в храните Тяхното значение при готвене Най-разпространените подправки в Европа Хранителната стойност на подправките
Продължителност на обучението	Продължителността на обучението по модула е: Максималната продължителност е 24 часа, разпределени къкато следва - 8 часа теоретично обучение; 8 часа посещение в ферми, преработватели и пазари и 8 часа практическа работа.
Цели на обучението	След завършване на обучението ще знаете: <ul style="list-style-type: none"> - повече за подправките, - отглеждането на подправки в градината; - как да си направите собствена градина с подправки.
Компетенции	Специфични компетенции: <ul style="list-style-type: none"> - познаване на основните ползи от подправките; - създаване на собствена градина с подправки; - използване на различни материали и места за градина с подправки.
Педагогически методи	Видове дейности използвани при обучението: <ul style="list-style-type: none"> • Теоретично обучение /комбинирано/: <ul style="list-style-type: none"> - присъствено; - групови дискусии; - дистанционно. • Практическо обучение: <ul style="list-style-type: none"> - изследване на конкретен обект /на място/; - самоподготовка.

1. Резюме

Модулът има за цел да въведе основните ползи от билките, използвани в Европейската кухня и идентифицира някои отношения и техники за създаване на собствена градина в малките градски пространства. Тези техники имат за цел също да насърчават повторната употреба на материали и за създаване на нови функции в свободните пространства.

Ключови думи: Здравословна храна, хранене, рециклиране, устойчивост.

2. Въведение

Увеличеният интерес към здравословния живот, свързан с прогресивно застаряващото европейско население, насърчава гражданите да бъдат загрижени за храната, която консумират.

Европейският пазар е вторият по големина потребител на подправки, овкусители и билки, сред тях най-важни са магданоза, мащерката и ригана. Следователно използването на естествени продукти, отглеждани в домашни условия, без пестициди е интересна алтернатива в Европа.

Въпреки това, използването на градското пространство става все по-скъпо и сложно, поради растящото население на света и неговата концентрация в големите градове. След това идват няколко въпроса: Защо не се култивира своя собствена храна, вместо да се купува? Как да го направя в ограниченото пространство с което разполагам? Отглеждането на билки у дома или в малки пространства показва, че е възможно да има прясна и здравословна храна винаги достъпна до масата.

Има няколко модела и процедури, които могат да бъдат адаптирани към всяка нужда, така че, след представянето на някои от тях, се очаква да се научите как да получите по-добро използване на наличните пространства, както и как да се използват непотребни материали.

3. Теоретично съдържание

3.1. Ролята на билките в храните

Известни още от древността, билките са били използвани в кухнята основно поради тяхната лекарствена стойност. Религиозните традиции и аромата и добрия им вкус, ги правят част от рецептите за приготвяне на ястия.

През Средновековието, в кулинарния използването на подправки е интензивно, и е начин за придаване на цвят и украса на ястията. Римляните, чрез многобройните си пътувания, са разпространили розмарина, мащерката и чубрицата в Централна Европа и магданоз, босилек и градински чай в Близкия изток. Също така откритията на Марко Поло и засилването на търговските пътища на изток довели до откриването на още билки. В момента в Европа, билките са съществена част в храните и избора на готвачите са ориентирани към новаторски приложения на традиционни комбинации от билки. Такива примери са използването на естрагон, мащерка, дафинови листа и чесън във Франция, честата употреба на босилек, градински чай и розмарин в Италия или риган и магданоз в Гърция, както и използването на магданоз, риган и кориандър в Португалия или градински чай и мащерка във Великобритания.

3.2. Използването на билките в храните

Билките могат да бъдат разделени в няколко категории: пресни, ароматни, цитруси, сладки, пикантни и горчиви. Обикновено те се използват главно, за да придадат аромат и вкус, но не формират доминиращия вкус на ястието. Независимо от това, когато се добавят в началото те освобождават своите аромати. Ако са разположени в края на готвенето или в чинията непосредствено преди сервиране, билките запазват своята свежест, вкус, структура и цвят.

Според техните характеристики, за да се получи най-добър резултат, билките трябва да се използват в точните кулинарни моменти, като се пояснява по-долу. В допълнение листата, цветовете и семената на растения трябва да се използват при готвене за подобряване на вкуса на храната. Също така следва да се подчертае значението на използването им в прясно състояние, а не замразени или изсушени.

Moments of Use

Dried herbs : always at the beginning of cooking
Tough herbs (rosemary, lavender and thyme): Before or during the cook process.
Because their resistance to long cooking processes, to recover flavor may also be added bites at the end.

Strong herbs (mint, tarragon, marjoram and lovage): added during cooking.

Re-use of materials.

Waste production decrease.

3.3. Значението на готвенето

Билките и комбинациите от тях превръщат подобряват вкуса на храната и поради това се използват широко. Примери за това са босилек с домати, естрагон с пиле, мащерка и розмарин с агнешко месо и риган със сирене и яйца. И все пак, за да разкрие аромата на свежи билки в салати или варени зеленчуци, са нужни конкретни, изпитани рецепти. Билките изпълняват и естетически и декоративни ефекти при поднасянето на ястията.

Отглеждането на пресни билки у дома обикновено е свързано с желанието да се подобри вкуса на ястията, а също и да поддържа здравето си. Дори най-добрите яхнии, гювечите или супи могат да станат по-апетитни и привлекателни, когато пресни билки са нарязани и се добавят в последния момент. Нещо повече, билките и ги правят различни и по-атрактивни.

3.4. Най-често използваните билки в Европа

Има няколко билки, включени в гастрономията, които по-често са използвани в Европа.

- **Див лук** – Това е вид ситен лук. Той придава много специален аромат. Може да се използва, както в салати, така и в ястия. Дивият лук не трябва да се реже на ситно. Трябва да се реже на големи парчета с ножица и се добавя само между 2-5 минути, преди да се сервира ястието, за да поддържа своя характерен вкус.

- **Кориандър** - Заедно с магданоза, кориандърът е една от билките най-често използвани в южната част на Португалия. Той е неделима част от средиземноморската диета. Произхожда от Южна Европа и Близкия Изток, кориандъра се отличава с аромат и вкус, които придават на храната

- **Мента** – Това вероятно е билката с най-забележителния аромат. Първоначално в Азия, ментата се използвала за различни цели, като се започне от от чайове и сокове (напр ананас и мента), добавяне към плодови салати и ястия.

- **Дафинов лист** (лаврово дърво) – идентифицира се с по-специален и интензивен аромат, който го отличава от други ароматни билки. Когато се използва във високи дози и при продължително готвене засилва вкуса си. По този начин, се препоръчва неговото умерено използване и отстраняване преди сервиране, за да се избегне горчивия вкус, който може да придаде на ястието. Подходящ е с месо и риба.

- **Риган** - риган е отлична съставка за салати, пици или охлюви, който се смята за основната тайна на великолепия им аромат. Той е растение, което обича много слънце и е много устойчив, което го прави подходящ за отглеждане в домашни условия.

- **Магданоз** - с ароматни листа и специфичен мирис той е основната ароматна билка, използвана в Португалия и която придава характеристика и специален вкус на много ястия от португалската кухня. Докато в някои страни традиционно се използва само за гарниране на храните, в Португалия пресен магданоз се добавя за вкус в супи и сосове. Когато се добави към малко счукан чесън и ароматизиран зехтин екстра върджин той е чудесен завършек на месни ястия и риба на скара.

- **Босилек** – използват се листата му (зелени листа), които имат удивителен аромат и пикантен вкус. Широко използван е в италиански и френски ястия за ароматизиране на домати, смесва се и в салати и различни сосове като италианското песто. Листата трябва да бъдат разкъсани с пръстите на малки парчета, така те не губят цвета си.

- **Мащерка** - Тя е подходяща за специални ястия и яхнии и може да се използва изсушена, без тя да губи своя вкус. Тя е добра комбинация с месо (агнешко, свинско, пилешко), риба и яйца. Трябва да се внимава какво количество мащерка се използва, за да не надделее нейния вкус над всички други съставки в рецептата.

- **Полски джоджен** - Той има приятен аромат и освежаващ вкус, подобен на този от мента. Той е идеален с плодови салати или зеленчуци, агнешко, охлюви, сокове,

коктейли и чайове. Той често се използва в рибни ястия и при типични местни ястия, като например по-традиционна супа в Област Алентехо-Португалия ("açorda").

- **Естрагон** - Вкусът на естрагон листа е сладък и леко пикантен в същото време, подобен на анасон. Подходящ е за салати, месни и рибни ястия, сосове, зехтин и оцет. Той се използва за ароматизиране на супи, сосове, рибни ястия, птичи ястия, печено говеждо месо, стекове и също за омлет, аспержи, раци, варени яйца и сирене.

- **Розмарин** - розмарина се съчетава удачно със свинско и птиче месо, с печена риба, агнешко, козе и телешко, печени картофи и колбаси. Може да се използва и в сосове и при скара. Той има свеж и сладък вкус и се препоръчва при приготвянето на месо, особено свинско и агнешко месо и картофи и ароматизирани масла. Клончетата розмарин могат да изпълняват и декоративни функции към храната.

3.5. Хранителни и функционални свойства на билките

"Нека храната бъде лекарството и лекарството да е храната", това е един съвет на повече от три хиляди години, изказан от бащата на западната медицина Хипократ, който ясно показва връзката между храненето и неговите медицински ползи. По този начин, един здравословен режим на хранене е в основата на един добър живот. Като цяло, билките са известни със способността им да заменят солта дори и в маринати, което прави храните по-здравословни. Всяка билка има своите специфични характеристики, чието познаване дава възможност те да се използват по най-удачния начин при приготвянето на храна.

- **Див лук** - ускорява храносмилането, стимулира апетита и укрепва стомаха. Понижава кръвното налягане. Съдържащи се в него витамини А и С бързо елиминират тяхната недостатъчност в организма.

- **Кориандър** – семената му са богати на ретинол, тиамин, рибофлавин, ниацин, калций, фосфор, желязо и аскорбинова киселина. Плодът съдържа също и витамин С. Кориандърът има затоплящи, газогонни и стимулиращи храносмилането функции. Помага да се прикрие лош дъх, ако се сдъвчат веднага след консумация на чесън. Те са богати на магнезий, калций, желязо, фосфор, фибри и аскорбинова киселина. Чаят от кориандър облекчава болки в стомаха и проблеми с газове. Някои култури вярват, че те са афродизиаки и водят до увеличаване на млечните жлези.

- **Мента** - чай от мента, направен от неговите листа, е известен диуретик и противоглистно средство, а също облекчава и стреса. Тя се използва и за да се преборят болки в стомаха. Листата съдържат витамини А, С и В комплекс, минерали като калций, фосфор, желязо и калий.

- **Дафинов лист** – богат е на желязо, витамин А и витамин Е. Чай от дафинов лист помага за възстановяване на менструални спазми, регулира менструалния цикъл, лекува кожни инфекции и болки в ушите, помага при борбата с умората, хемороиди, ревматизма и синините и също помага за по-добро храносмилане и да като стимулатор на апетита. Маслото направи от плодовете на дафиновото дърво е известно с противовъзпалителните си свойства.

- **Риган** – Активните компоненти на ригана помагат в борбата с диспепсията, гадене и газове, чрез стимулиране на стомаха и жлъчката. В допълнение той е диуретик и добър източник на хранителни вещества като желязо, манган, фибри, калций, витамини (А и В) и омега 3. Риганът може да се използва за понижаване нивата на холестерола и лечение на рак на дебелото черво. Чай от риган ефективно помага при зъбобол, настинки, кашлица и дрезгав глас.

- **Магданоз** - има противоглистни, газогонни и стимулиращи храносмилането функции. Помага да се прикрие лош дъх, като се сдъвчи веднага след консумацията на чесън. Магданозът има и други функции като диуретично действие, стимулиращи и антисептични свойства, особено при инфекции на пикочните пътища. Ако се консумира суров е богат на витамини А, В, В2, С и D.

- **Босилек** - стимулира апетита, ускорява храносмилането, предотвратява подуването и подобрява функцията на бъбреците и лигавицата. Гаргара с босилек облекчава болки в гърлото, язви в устата и лош дъх. В някои култури, като се смята, че босилека е чудесен за хора с проблеми в поведението и че чая помага на плахи хора, за да реализира своите планове. Също така предотвратява навлизането на негативна енергия, когато са поставени в до входната врата.

- **Мащерка** - тази билка се смята за здравословен заместител на готварската сол. Тя е богата на витамини С и В комплекс и магнезий. Смята се, че има храносмилателно, противоглистно и стимулиращо действие, като същевременно спомага за облекчаване на главоболието. Като отвара се използва за изплакване на устата при лош дъх, рани или възпаление. Чаят от мащерка е показан за лечение на кашлица, настинки и грип. Той се счита за добро средство за справяне с махмурлука.

- **Полски джоджен** - в някои райони на Португалия чай от полски джоджен чай се използва като профилактично средство за грип, запек, кашлица и бронхит. Също така има стимулиращо действие върху храносмилателната система.

- **Естрагон** - естрагонът стимулира апетита и ускорява храносмилането. Той има диуретичен и антиатеросклеротичен ефект. Листата на естрагона са богати на йод, на минерали и витамини А и С. Чаят от естрагон е храносмилателен тоник, облекчава менструалните спазми, помага за правилното функциониране на храносмилателната система и е добър стимулант на мозъка, сърцето и белия дроб. Естрагонът е известен и като "драконова билка".

- **Розмарин** - той действа като средство, стимулиращо храносмилането и като диуретик. Като чай помага за обилно изпотяване, съживява паметта, помага в борбата с високата температура и болки, и е подходящ и за настинки и бронхити, също и за облекчаване на косопад и наличие на пърхот. Първоначално в Средиземноморието, розмарина е символ на плодородието и през Средновековието е бил използван, за да се пречистят стаите за болни. Силната негова миризма стимулира функционирането на мозъка, например гръцките студенти носели клонове в косите си, за да подобрят паметта си по време на изпити.

4. Приложение в практиката

4.1. От теория към практика: Вашите билки от градината

След като представихме основните билки, използвани в гастронომията и техните хранителни и функционални ползи, тази втора част, по-практично, възнамерява да покаже как да се направи една собствена градина и кои са нейните предимства. Навикът за консумиране на храна се отгледана в малки градини, помага да се осигури добро физическо и психическо развитие и предлага на хората по-добро качество на живот и по-здравословна диета. Освен това, храната получена в домашни условия е богата на хранителни вещества и обикновено не е обработена с пестициди. Също така, има и други ползи, които са изброени по-долу.



Не е възможно да се изброят всички начини за създаване на ваша собствена градина. Тук са представени само някои варианти за това как да се отглежда всяка една от билките, представени до тук.

	Характеристики	Как да отглеждаме
Див лук		
	<p>Той има много тънки, високи, зелени и цилиндрични листа. Той е член на семейство лукови, но с по-отслабен вкус. Жълти листа на растенията могат да се появят в резултат на липсата на светлина, или от появата на вътрешен лист. Това е растение, което има силен вертикална растеж.</p>	<p>През пролетта и лятото е препоръчително лука да е навън и да се полива с малко количество вода почти всеки ден. През есента, растението може да прибере зад прозорец, за да продължи да се развива дори и през зимата. При отглеждане трябва да се има предвид, че листата са крехки и се нараняват лесно. Разрезът не трябва да надвишава 1/3 от листата. Изисква температура между 5 ° C и 25 ° C.</p>
Кориандър		
	<p>То е растение със зелени листа, по-закръглени, от тези на магданоза. Това е растение с характерен мирис и вкус и меки листа. В случай на големи температурни колебания на листата може да образуват конденз при съхранение.</p>	<p>Това растение се нуждае от много грижи (доста е чувствително). Трябва да се полива с малко количество вода и често (когато повърхността е суха) и трябва да се постави на топло място. То се нуждае от светлина и да бъде защитено от вятър, тъй като изсъхва и умира. Вътре в дома растежа им е ограничен и е необходимо повече време. За гарантиран успех, растението може да се трансплантира навън в градината през топлите месеци.</p>
Мента		
	<p>Ментата е живо и енергично тревисто растение, което има изправени листа и силен и приятен аромат. От нарязани, клонки могат да се прихващат. При недостиг на светлина листата почерняват или пожълтяват в основата си.</p>	<p>Тя е устойчива на високи температури, но не понася под 5 градуса.</p> <p>Расте най-добре във влажна среда и трябва да се полива често, но трябва да се внимава да не се наводнят корените, защото те могат да изгният. Затоав добре е бъде направена дренажна система, за да се предотврати задържането на вода. Растението може да бъде успешно отгледано извън дома, за предпочитане в глинен съд. В зависимост от тяхното развитие, най-високите листа и стъбла трябва да бъдат отстранени, така че светлината да достига до всички листа. Препоръчително е да се поддържа температура над 10 ° C.</p> <p>Тя трябва да бъде засадена винаги самостоятелно. "Нейните корени са агресивни и убиват околните растения като не им оставят място."</p>

	Характеристики	Как да отглеждаме
Дафинов лист		
	<p>Това е вид, родом от Средиземноморието. Растението достига между 5 и 10 метра, а има и екземпляри до 20 м височина. Листата са ефектни, жилави, с един много характерен мирис и затова са широко използвани в готвенето. Плодовете са месести, с черен цвят, когато са узряли. Освен това дървесината от лавровото дърво е с отлично качество. Най-често дървета имат конична или пирамидална форма.</p>	<p>Растението се нуждае от много слънце, за да расте и затова преди засаждане трябва да се избере най-подходящото място. Също така имайте предвид, че замръзване може да увреди растението така че то трябва да бъде защитено през зимата. То изисква добър дренаж, така че корените да не подгизнат и да не загният. Въпреки, че е възможно да се размножават чрез резници, то отнема много време. Поради това, се препоръчва да се закупи голямо дърво в саксия и да се присади на място в градината. Поливането трябва да бъде умерено, тъй като растението се противопоставя много добре на сушата.</p>
Риган		
	<p>Риганът е тревисто и многогодишно растение с изправени стъбла, целокрайни листа с овална форма и тъмно зелен цвят с около 35 милиметра на дължина. Той се характеризира с много ароматна миризма и горчив вкус. Обикновено се развива хоризонтално, но може да изкласи и в по-дълги вертикални стъбла.</p>	

Магданоз		
	<p>Магданозът е двугодишно тревисто растение с ароматни листа, които са или крепирани или плоски. Той образува розетка от много разколебани листа, чийто мек вкус, го прави най-популярната билка.</p>	<p>Магданозът оцелява както през лятото, така и през зимата (но защитен от студа). Това е растение, което издържа на температурните колебания. Магданозът харесва умерено напояване, за да се поддържа влажна почвата. Прекомерно поливане води до образуването на гъбички. Така че напояването е често, но в малки количества. Чувствителен е към язви, за да се предотврати експозицията им, магданоза трябва да бъде поставен в непосредствена близост до див лук, аспержи и домати.</p>
	Характеристики	Как да отглеждаме
<p>Босилек</p> 	<p>Босилекът е тревисто растение, със зелени листа и овални и много ароматни. Леторастите и листата в центъра на растението са по-набръчкани от останалите.</p>	<p>Много чувствително растение, при ошипване на листо то става черно в рамките на 10 минути. В същото време, той не обича екстремните температурни промени, и температури под 12 градуса.</p> <p>Най-добрият начин да се грижите за босилека е да се полива с малки количества, така че да не се наводни. Босилекът расте бързо и се увеличава съдържанието на етерични масла, които подобряват вкуса му.</p> <p>Той трябва да се постави на топло място с много светлина. Ароматът отпъжда мухи и комари. Температурата трябва да се поддържа над 12 ° C</p>

Мащерка		
	<p>Мащерката е полу-храстовидно растение с пълзящи стъбла, листа и дребни цветове (розово или бяло) и силен и наситен аромат. Тя е средиземноморски вид, подобен на лозовите видове.</p>	<p>Мащерката харесва добре дренирани почви, но тя се адаптира добре и към много сухи почви. При много влажна и подгизнала земя загиват и умират.</p> <p>С цел да се попречи на вдървесняване и да останат живи клончетата трябва да се подрязват веднага след цъфтежа. Резитбата трябва да бъде по-честа, когато растежът е много силен. Мащерката се съчетава чудесно с други растения в градината. Съжителства добре с розмарина. Тя може да се прибира по всяко време на годината.</p> <p>В най-студените месеци на годината трябва да се прибира в дома. Мащерката се развива при температури между 4 ° C и 25 ° C</p>
Полски джоджен		
	<p>Той е един от най-известните видове от рода Мента. Има изправени стъбла, силно е разклонено, а лисатата са средно до тъмно зелени. Цветовете са малки и розови.</p>	<p>Той е ароматна билка, която предпочита по-мек климат и места с много светлина. Предпочита влажни почви, които изискват доста напояване. Може да достигне до 50 см и има бърз растеж. Полският джоджен изисква температури над 7 ° C. Той се смята за репелент срещу бълхи и молци.</p>

4.2. Създаване на собствена градина

В зависимост от мястото с което разполагаме, а от това дали ще бъде на открито или на закрито място можем да използваме различни решения при създаването на градината. Тук ще представим някои модели, за подобни решения.

1

Вертикална градина от PVC

Може да се направи на балкони, прозорци и външни пространства.



Необходими материали

3 PVC улука;
6 PVC капаци;
2 стоманени кабели с желаната дължина;
6 нитове;
2 куки за закрепване;

Инструменти:
бормашина,
ролетка,
молив за маркиране и
предпазни очила

Стъпка по стъпка:

1. С помощта на ролетката и молива, маркирайте по права линия от край до край на канавката. След това, с бормашина, направете дупки на интервали от 5-10 см.;
2. Изберете мястото, където градината ще бъде поставена (може да бъде на стената или на дървена стойка) и приложете двете куки - за третите дупки от двата края;
3. След това преминават два стоманени кабели през третите дупки в двата края на релсата. В долната част на стойката, придават на стоманената тръба с нит и завърши с метален полу-пръстен. След това, поставете кабелите към куките.
4. И накрая, просто плъзнете PVC капачки.



Може да се изпълнява, както навън, така и в затворени или покрити пространства.

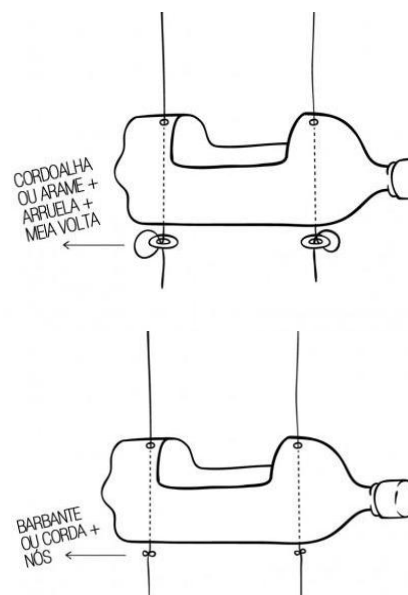


Необходими материали

Ножици;
Въже или стара дреха;
Канап или тел;
Семена или малки растения;
PVC бутилки от по 2 литра (чисти).

Стъпка по стъпка:

1. С ножица изрежете парче от всяка от PVC бутилка. Изрязаното трябва да бъде подобно на един прозорец.
2. До всеки от отворите, направете по една дупка с върха на ножицата. Не забравяйте, че е важно бутилките поддържат своята симетрия когато се окачат на стената.
3. Направете малка дупка на дъното на всяка бутилка, за да се оттежда излишната вода след поливане.
4. В краищата на бутилките промушете низ и завържете възелче, така бутилката ще остане висяща.
5. Положете почвенаа смес и след това, семената или растението. Не забравяйте да поставите малък слой от камъни или вестник на дъното на бутилките, за да може водата да се оттеча.
6. Поливайте леко растенията всеки ден, за да растат правилно и без болести.



Тази техника може да изпълнена и по друг начин показан на снимката по долу.



Особенно е ефекта при поставяне на огради.



Необходими материали

Висяща раница за съхраняване на обувки;
Саксиен разсад;
Почва / хумус;
Куки за закачане.

Стъпка по стъпка:

1. Закачете раницата за съхраняване на обувки с помощта на куки;
2. Положете саксиите в джобовете;
3. Запълнете с почва/хумус;
4. Поръсете леко с вода като избягвате да мокрите плата, за да се предотврати натрупването ѝ в джобовете и влошаването на материала

4

Други творчески и лесни за изпълнение идеи

Тези идеи са подходящи за много малки пространства и не изискват специални материали при тяхното изпълнение.



- **ВЪПРОСИ**

1. Назовете две ползи от производството на билки у дома.

1. Колко време през деня може градината да се излага на слънце?

2. Как да съхраним максимално дълго свойствата на билките след тяхното обирање?

3. Кои са основните предимства от използване на ароматни билки в храните?

4. Защо да използваме непотребни материали при създаването на градина у дома?

5. Кога при готвене трябва да се добавят билките?

6. Посочете пример за използване на билки във вашия край.

7. Кои билки от представените съдържат Омега 3 и са известни като намаляващи холестерола?

5. Интернет източници

http://www.sjc.sp.gov.br/media/179424/cartilha_hortas_urbanas_out2010_alt.pdf

<http://www.infoescola.com/ecologia/horta-urbana/>

<https://www.youtube.com/watch?v=65UgMSSB1qk>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZxwHo4frae4>

<http://yammireceitas.com/selecao-de-ervas-aromaticas/>

<http://www.gastronomias.com/ervas/>

http://www.mariajoaodealmeida.com/artigos.php?ID=111&ID_ORG

<http://www.aromaticasvivas.com/pt/ervas-aromaticas-vivas/salsa.aspx>

<https://www.facebook.com/ReciclagemJardinagemEDecoracao/photos/a.447489285377361.1073741848.149469411846018/182369595222666/?type=3&theater>

<http://www2.correiobraziliense.com.br/sersustentavel/?p=2348>

<https://www.facebook.com/media/set/?set=a.452200221572934.1073741853.149469411846018&type=1>

<http://www.insite.pro.br/2008/31.pdf>

<http://www.uff.br/ensaiosdemarketing/artigos%20pdf/2/AIIMPORTANCIADAPROMOCAODEVENDASPARAAFIDELIZACAODECLIENTES.pdf>

<http://www.infoescola.com/ecologia/horta-urbana/>

<http://obrassustentaveis.com.br/>

<https://www.facebook.com/obras.sustentaveis?ref=stream>

<http://www.greenfarmco2free.com.br/wp/horta-suspensa-de-garrafa-petpasso-a-passo/>

<http://www.rosenbaum.com.br/tag/horta-vertical/>

<http://morarkallas.grafikonstruct.com.br/index.php/2013/04/a-ideia-de-criar-uma-horta-vertical-ganha-nova-aliada-a-sapateira/>

<http://ecohospedagem.com/como-fazer-um-jardim-vertical-feito-com-pallets-usados/>