Продовольственная и сельскохозяйственная организация Объединенных Наций

ПРЕСС-РЕЛИЗ

ПРОДОВОЛЬСТВЕННАЯ И СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ОБЪЕДИНЕННЫХ НАЦИЙ

Шесть причин вернуть просо на прилавки

Просо – это древняя, но недооцененная культура, которая потенциально может стать устойчивым источником питательной пищи

Просо – одно из первых растений, одомашненных человеком, но в последние десятилетия оно было оттеснено на второй план другими зерновыми. В этом году ФАО отмечает Международный год проса, который поможет нам вновь открыть для себя многочисленные преимущества этой культуры и вернуть ее на наши рынки и столы. ©ФАО/Жанетт ван Акер

25/01/2023

Пусть мы маленькие, зато мы сильные. Мы растем там, где другие расти не могут. Мы питаем почвы и экосистемы и обеспечиваем питанием всех.

Кто мы?

Мы – зернышки проса!

Просо – группа разнообразных мелкосемянных злаковых культур, произрастающих в засушливых районах и включающих, среди прочего, просо итальянское, просо куриное и росичку тонкую. Цельное зерно проса богато необходимыми питательными веществами.

Просо выращивается преимущественно в Азии и Африке; его крупнейшим производителем является Индия, за ней следуют Нигерия, Нигер и Китай. Это одно из первых растений, одомашненных человеком, которое и сегодня входит в число основных культур, традиционно возделываемых в некоторых странах Африки к югу от Сахары и Азии.

Просо – неотъемлемая часть древней культуры и традиций – веками выращивалось в суровых условиях. Его климатическая устойчивость и способность к адаптации позволяют повысить продовольственную безопасность и стимулировать экономический рост.

В рамках Международного года проса – 2023 ФАО вместе с партнерами стремится раскрыть огромный потенциал проса как экономически доступного продукта, который может способствовать обеспечению здорового питания и здоровой окружающей среды.

Вот шесть основных причин, по которым просо заслуживает нашего внимания и места на нашем столе.

1. Просо растет там, где не растут другие культуры.

Население планеты постоянно растет и нуждается в достаточном количестве здоровой пищи; этот рост происходит на фоне чрезвычайных климатических ситуаций и истощения природных ресурсов. Просо может частично решить эту проблему. Этот злак может расти в суровых климатических условиях, способствуя устранению дефицита продовольствия. Поскольку просо часто является единственной культурой, способной давать урожай в засушливые сезоны, оно может стать жизненно важным источником продовольствия для населения, подверженного отсутствию продовольственной безопасности.

Просо не только содержит питательные вещества, необходимые для здорового питания, но и устойчиво к климатическим изменениям, а для его выращивания требуются лишь минимальные затраты и уход, что является преимуществом для мелких фермеров. Слева/вверху: ©ФАО/Иссуф Саного Справа/внизу: ©ФАО/Альдо Юссуф

2. Просо может способствовать обеспечению здорового рациона.

Просо содержит антиоксиданты, минералы и белок. Цельное зерно проса всех сортов содержит также различные виды клетчатки в разных количествах, которая играет роль в регулировании работы кишечника, а также уровней сахара и липидов в крови.

Кроме того, просо не содержит глютена и имеет низкий гликемический индекс, благодаря чему оно хорошо подходит людям с целиакией или непереносимостью глютена, высоким уровнем сахара в крови или диабетом. Также просо может быть дешевым источником железа. В нашем рационе эта культура может стать питательной и полезной альтернативой привычным очищенным злакам, которые продаются по всему миру. Разнообразьте свой рацион, добавив в него блюда из проса: например, попробуйте блины из пальчатого проса!

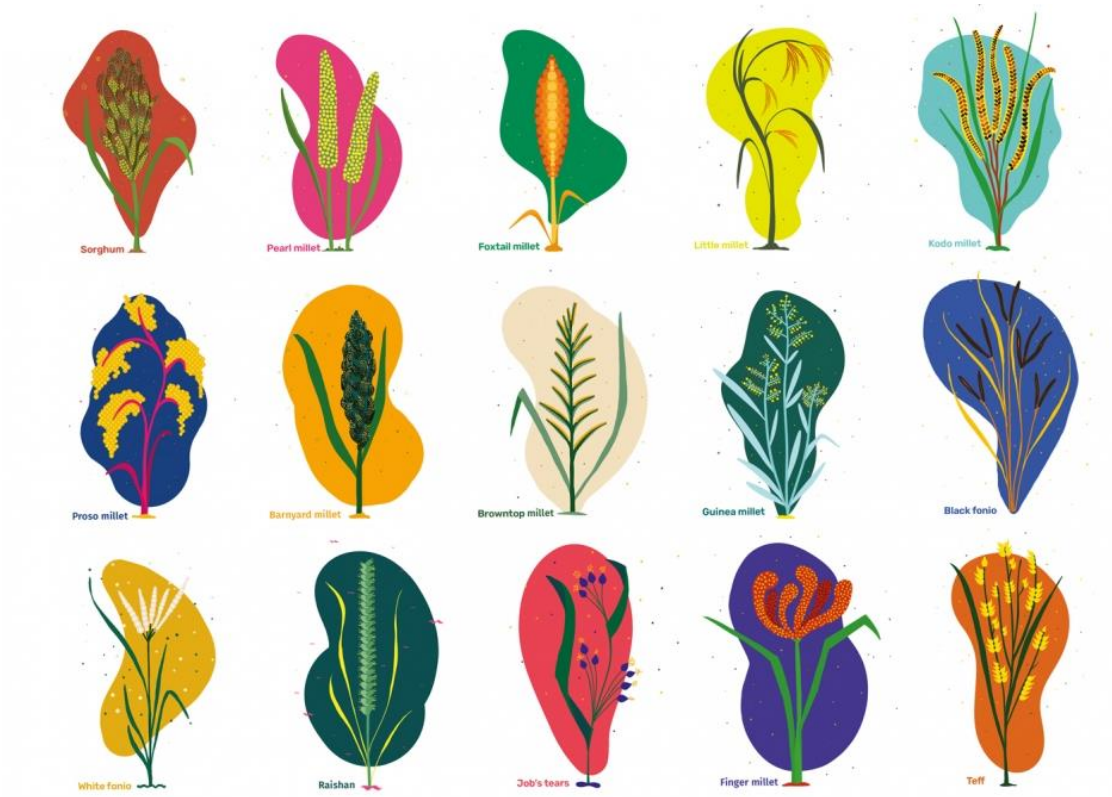
3. Просо – климатически устойчивая культура.

Просо устойчиво к засухам и мало подвержено болезням и вредителям сельскохозяйственных культур, что позволяет ему расти в неблагоприятных климатических условиях.

Затраты на выращивание проса очень низки, а само оно требует минимального ухода и способно адаптироваться к климатическим потрясениям, поэтому расширение масштабов его производства может способствовать преобразованию местных агропродовольственных систем, сделав их более эффективными, невосприимчивыми к внешним воздействиям и инклюзивными. Кроме того, просо может расти на скудных, деградированных почвах, образуя почвенный покров в засушливых районах, что замедляет деградацию почв и сохраняет биоразнообразие.

4. Просо может стать источником средств к существованию для мелких фермеров.

С распространением других зерновых культур пищевые предпочтения людей изменились, что привело к сокращению производства проса и снижению спроса на него. Поощряя потребление и производство этой малоиспользуемой культуры, мы можем помочь просу вернуться на прилавки и создать дополнительные возможности для мелких фермеров.



Просо может внести вклад в диверсификацию мировой торговли и повышение устойчивости рынков.
©ФАО/Ана Хиль

5. Торговля просом может сделать глобальную продовольственную систему более разнообразной.

В настоящее время на просо приходится менее трех процентов глобальной торговли зерновыми. В случае внезапных потрясений на рынке продовольственного зерна просо может служить ценной альтернативой традиционно продаваемым зерновым. Такое более

широкое разнообразие может повысить невосприимчивость мировых торговых рынков и снизить нашу зависимость от других зерновых.

6. Просо можно использовать в различных инновационных целях.

Генетическое разнообразие проса позволяет применять его в различных инновационных областях, таких как клиническая медицина и фармацевтика. Применение проса в инновационных целях еще больше расширяет рыночные возможности для региональной и международной торговли.

Это год проса. Раскройте его потенциал и верните его на свои столы.

Просо – сильная культура, но без вашей помощи ему не обойтись.

Дополнительная информация

- Веб-сайт: Международный год проса – 2023
- Веб-сайт: ФАО и питание

Региональное отделение ФАО | 20 Kalman Imre H-1054 Budapest Hungary
+36 1 4612000| www.fao.org/europe/ru