



## Признание важной роли сухих зерен жизни

Отмечаемый 10 февраля Всемирный день зернобобовых подчеркивает уникальные преимущества зернобобовых культур



Зернобобовые культуры имеют жизненно важное значение для хорошего здоровья. ©ФАО/Эдуардо Сотерас

08/02/2024

На фоне заботы о здоровье и мире, который унаследуют будущие поколения, растет тенденция к производству и потреблению экологически чистых продуктов питания. Мы часто забываем о секретном оружии в инструментарии устойчивого развития: зернобобовых культурах. К счастью, [Всемирный день зернобобовых](#) (10 февраля) ежегодно напоминает нам о выполняемой ими важнейшей роли в повышении экологичности сельского хозяйства и наших рационов питания, достижении углеродной нейтральности и низкого уровня воздействия. В этот день продолжается работа над реализацией целей Международного года зернобобовых 2016, который проводился при поддержке Продовольственной и сельскохозяйственной организации Объединенных Наций (ФАО).

Зернобобовые – универсальная подгруппа бобовых растений, плоды которых выращиваются исключительно в целях использования их сухих зерен – насчитывают тысячи сортов, в том числе фасоль, горох и чечевицу.

У выращивания зернобобовых есть экологические преимущества. Их уникальная способность фиксировать азот из атмосферы способствует повышению плодородия почвы и снижает потребность в синтетических удобрениях. Выбросы парниковых газов в результате сельскохозяйственного производства сокращаются, а урожайность увеличивается. Зернобобовые могут использоваться в качестве почвенного покрова и способствовать повышению эффективности использования воды и регенерации почвы.

Они также имеют большую питательную ценность и полезны для здоровья. Являясь отличным источником ряда ключевых питательных веществ, зернобобовые богаты белком, представляют собой ценный источник пищевых волокон и содержат мало жиров и важные микроэлементы.



Зернобобовые имеют длительный срок хранения и повышают разнообразие рационов питания.  
©ФАО/Сэмюэл Аранда; ©ФАО/Нозим Каландаров

## Безопасность прежде всего!

Чтобы максимизировать полезность для потребителя, зернобобовые должны быть безопасными, но, как и любой другой пищевой продукт, они могут подвергаться биологическим, химическим и физическим опасностям. Вредные бактерии могут загрязнять зернобобовые во время выращивания или обработки; неправильные условия хранения и обращения могут привести к образованию микотоксинов из-за образования плесени или присутствия камней и других посторонних материалов. В случае несоблюдения надлежащих мер контроля в зернобобовых могут присутствовать химические остатки пестицидов, которые использовались во время выращивания, или загрязнителей окружающей среды.

Чтобы гарантировать сохранность питательных свойств зернобобовых, а также их безопасность для потребления человеком, важно соблюдать основанный на оценке рисков подход «от фермы до вилки» на протяжении всей цепочки с использованием передовых методов ведения сельского хозяйства и производства. Комиссия ФАО «Кодекс Алиментариус» и Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) разработали [стандарты Кодекса](#) для фасоли, чечевицы, гороха, нута, коровьего гороха и конских бобов, в которых описываются фундаментальные свойства, которыми должны обладать эти зернобобовые культуры, чтобы гарантировать их безопасность и качественные характеристики, в том числе необходимость соблюдения важных требований к загрязняющим веществам, гигиене, упаковке и маркировке зернобобовых культур.

## Сухие зерна в Европе и Центральной Азии



Неудивительно, что за последние два десятилетия ежегодное производство зернобобовых в мире выросло, даже превысив объем мирового спроса примерно на 30 процентов. В то же время лишь небольшой процент пахотных земель Европы в настоящее время используется для выращивания зернобобовых, что угрожает биоразнообразию и общей устойчивости систем сельскохозяйственного производства в регионе.

По данным ФАОСТАТ, в регионе Европы и Центральной Азии горох является, безусловно, наиболее распространенным видом зернобобовых культур, за ним следуют кормовые бобы и конские бобы. Популярность определенных видов может различаться в зависимости от субрегиона, и некоторые менее широко распространенные виды становятся настоящими местными основными продуктами питания, например, стручковая фасоль в Юго-Восточной Европе.

Потребление зернобобовых в регионе варьируется в зависимости от кулинарных традиций и рационов питания на местах. Ежедневное потребление зернобобовых довольно низкое в большинстве стран, за исключением Норвегии, Турции, Кыргызстана и Республики Молдова, где, согласно данным информационной панели «Продовольственные системы», предложение зернобобовых превышает среднемировой показатель.



Живана Петрониевич в восстановленной теплице посреди грядок клубники. © ФАО

У выращивания зернобобовых много социально-экономических преимуществ. ©ФАО/Орландо Сьерра

Для выполнения глобальных диетических рекомендаций жителям Европы и Центральной Азии необходимо более чем в два раза увеличить ежедневное потребление зернобобовых. Они могут вдохновиться [кулинарной книгой ФАО, посвященной зернобобовым](#), в которой найдутся рецепты на любой вкус и со всего мира.

Потребление зернобобовых в регионе может и дальше пропагандироваться как элемент здорового рациона питания, о чем свидетельствует целый ряд традиционных кухонь региона. Например, в сочетании с крупами, такими как рис, блюдо, являющееся комплексным источником растительного белка, содержит все незаменимые для нашего организма аминокислоты. Плов из риса с чечевицей или нутом в Центральной Азии и голубцы с чечевицей, нутом и булгуром в Армении – прекрасные примеры гармоничного в плане питания сочетания. Кроме того, научно обоснована практика сочетания бобовых с пищей, богатой витамином С. Добавление выжатого лимонного сока в турецкий суп из красной чечевицы может повысить уровень усвоения железа из зернобобовых.

Однако, учитывая относительно высокую стоимость зернобобовых в регионе, потребителям может потребоваться более благоприятная политическая среда для реализации этой цели, направленная на обеспечение наличия и повышение экономической доступности зернобобовых в регионе.

В то же время, если зернобобовые займут более важное место в рационах питания, это может не только привести к возрождению традиционных местных блюд, но и станет осознанным шагом к формированию более питательных рационов и устойчивых продовольственных систем в Европе и Центральной Азии.

### **Дополнительная информация**

- [Всемирный день зернобобовых](#)
- [Международный год зернобобовых 2016](#)
- Публикация: *Зернобобовые: питательные зерна устойчивого будущего*
- [Признание важности роли зернобобовых](#)

Региональное отделение ФАО | 20 Kalman Imre H-1054 Budapest Hungary  
+36 1 4612000 | [www.fao.org/europe/ru](http://www.fao.org/europe/ru)