

ΤΟ ΜΑΝΙΦΕΣΤΟ ΤΩΝ ΨΥΧΑΝΘΩΝ



Η αύξηση της θερμοκρασίας και οι ολοένα μεγαλύτερες απαιτήσεις σε φυσικούς πόρους, μας προκαλούν να κάνουμε επιλογές που φροντίζουν τον πλανήτη μας. Οι επιλογές αυτές ξεκινούν από την κουζίνα, καθώς, όπως είπε ο ποιητής και αγρότης Wendell Berry, "το πώς τρώμε καθορίζει, σε σημαντικό βαθμό, το πώς 'χρησιμοποιείται' ο πλανήτης". Η παραγωγή της τροφής μας είναι ένας από τους παράγοντες της κλιματικής αλλαγής. Περισσότερο από το 40% της έκτασης της Γης που δεν καλύπτεται από πάγους χρησιμοποιείται για καλλιέργεια. Ειδικότερα:

τα πλούσια σε πρωτεΐνες τρόφιμα έχουν καθοριστική σημασία για τον αντίκτυπο της διατροφής μας στον πλανήτη

Τα ψυχανθή είναι μια πολύ ιδιαίτερη, ποικιλόμορφη ομάδα φυτών πλούσιων σε πρωτεΐνες, που μπορούν να μας βοηθήσουν να τρεφόμαστε καλύτερα, προς όφελος του πλανήτη και της υγείας μας. Χαρακτηρίζονται από τα άνθη τους που μοιάζουν με πεταλούδες και τα οποία παρατηρούμε στα φυτά του μπιζελιού και των φασολιών. Τα πιο γνωστά ψυχανθή είναι εκείνα που έχουν βρώσιμους σπόρους, γνωστά ως όσπρια, όπως τα κουκιά, το κοινό φασόλι, η φακή, το ρεβίθι και τα μπιζέλια. Επιπλέον, η σόγια και τα λούπινα μας παρέχουν τροφή και χρησιμοποιούνται για ζωοτροφές ενώ τα τριφύλλια εμπλουτίζουν τα λιβάδια μας.



Τα ψυχανθή μπορούν να συγκομιστούν σε νεαρό ή ώριμο στάδιο:

- συγκομιδή σε νεαρό στάδιο για να καταναλωθούν φρέσκα
- συγκομιδή σε ώριμο στάδιο για να καταναλωθούν ξερά ή για χρήση των σπόρων για την επόμενη φύτευ



Τα Faboideae (ή Papilionoideae, από το λατινικό papilio που σημαίνει πεταλούδα) χαρακτηρίζονται από τα άνθη που μοιάζουν με πεταλούδες. Στα γερμανικά, αυτή η συναρπαστική υποοικογένεια φυτών είναι γνωστή ως το φυτό με τα λουλούδια που μοιάζουν με πεταλούδες (Schmetterlingsblütenartige).

Εικόνα: © Donal Murphy-Bokern, www.legumehub.eu. Το κόκκινο φασόλι (*P. coccineus*) είναι πολυετές στις τροπικές περιοχές, αλλά καλλιεργείται ως ετήσιο στην Ευρώπη.

ΤΑ ΨΥΧΑΝΘΗ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΕΡΓΟΣΤΑΣΙΟ ΛΙΠΑΣΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ

Γιατί αξίζει την προσοχή μας μια οικογένεια φυτών που χαρακτηρίζεται από το σχήμα του άνθους της; Η απάντηση βρίσκεται κυρίως **κάτω από την επιφάνεια του εδάφους** και στο ρόλο που διαδραματίζουν τα ψυχανθή στον κύκλο του αζώτου. Τα ψυχανθή φιλοξενούν σε κονδύλους στις ρίζες τους συγκεκριμένα βακτήρια του γένους *Rhizobium*, τα οποία δεσμεύουν το άζωτο από τον αέρα. Αυτή η φυσική δέσμευση του αζώτου είναι φιλική προς το κλίμα, επειδή καταργεί την ανάγκη για αζωτούχα λιπάσματα που απαιτούν ενέργεια ενώ επίσης μειώνονται οι εκπομπές αζωτούχων αερίων του θερμοκηπίου από το έδαφος.



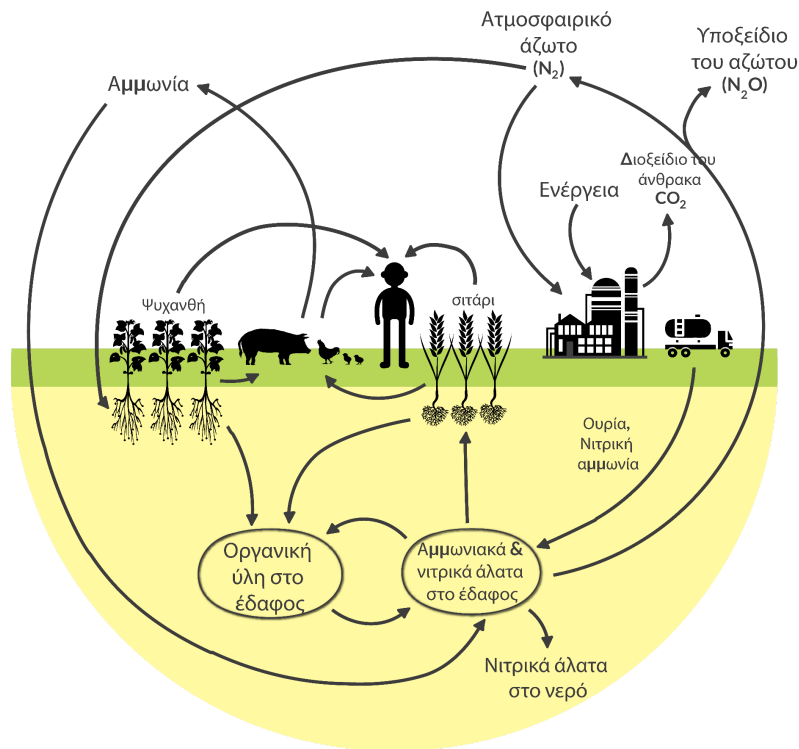
Ο τρόπος με τον οποίο τα ψυχανθή αναπτύσσονται χωρίς αζωτούχο λίπασμα είναι μια συναρπαστική ιστορία συνεργασίας μεταξύ του ψυχανθούς φυτού και των βακτηρίων που φιλοξενούνται σε κονδύλους στις ρίζες. Οι κόνδυλοι αυτοί είναι γνωστοί στους γεωργούς και τους κηπουρούς. Το κλειδί της διαδικασίας είναι μια ουσία που ονομάζεται *leghemoglobin*, η οποία είναι παρόμοια με την αιμοσφαιρίνη στο αίμα μας και κατά συνέπεια, το εσωτερικό των υγιών κονδύλων των ριζών των οσπρίων είναι κόκκινο.

Εικόνα: © Messmer, FiBL, www.legumehub.eu.

Ο κύκλος του αζώτου

Τα ψυχανθή μας βοηθούν να μειώσουμε τις επιπτώσεις της παραγωγής τροφίμων στον κύκλο του αζώτου. Το σύγχρονο σύστημα παραγωγής τροφής ασκεί τεράστια πίεση στον κύκλο του αζώτου εκπέμποντας αέρια του

θερμοκηπίου και μολύνοντας την ατμόσφαιρα και τους υδατικούς πόρους. Τα ψυχανθή παίζουν ρόλο στην προσπάθεια μείωσης της ζημιάς στον παγκόσμιο κύκλο του αζώτου, αποτελώντας εναλλακτική στα συνθετικά αζωτούχα λιπάσματα καθώς και στις πρωτεΐνες ζωικής προέλευσης.



© Donal Murphy-Bokern, www.legumehub.eu.

ΤΑ ΨΥΧΑΝΘΗ ΕΙΝΑΙ ΥΓΙΕΙΝΑ ΚΑΙ ΠΛΟΥΣΙΑ ΣΕ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

Το άζωτο αποτελεί δομικό στοιχείο της πρωτεΐνης. Τα ψυχανθή είναι πλούσια σε πρωτεΐνες που ενισχύονται από τη δέσμευση του αζώτου στους κονδύλους της ρίζας τους. Οι σπόροι από τα κοινά φασόλια, τα μπιζέλια, τα κουκιά, τις φακές και τα ρεβίθια περιέχουν **δύο έως τρεις φορές περισσότερη πρωτεΐνη** από τα δημητριακά. Η σόγια και τα λούπινα είναι ακόμη πιο πλούσια σε πρωτεΐνες. Οι πρωτεΐνες των οσπρίων είναι ιδιαίτερα θρεπτικές. Οι πρόγονοί μας το κατάλαβαν αυτό και χρησιμοποίησαν τα όσπρια για να συμπληρώσουν διατροφικά, δημητριακά όπως το σιτάρι και η βρώμη και μας παρέδωσαν μια κληρονομιά από παραδοσιακές συνταγές με βάση τα όσπρια. Σήμερα, τα όσπρια είναι επίσης ιδιαίτερα σημαντικά στη χορτοφαγική και τη vegan διατροφή. Τα φασόλια και τα μπιζέλια μπορούν να εμπλουτίσουν όλα τα πιάτα, και μάλιστα, αποτελούν μια εξαιρετική εναλλακτική του κρέατος. Εκτός από ένα ευρύ φάσμα βιταμινών και μικροθρεπτικών συστατικών, τα φασόλια και τα μπιζέλια είναι επίσης πλούσια σε σύνθετους υδατάνθρακες που προστατεύουν την καρδιά και μειώνουν τον κίνδυνο καρκίνου. Η κατανάλωση περισσότερων οσπρίων αντί για κρέας συμβάλει στην υγεία μας και στην υγεία του πλανήτη.

ΤΑ ΨΥΧΑΝΘΗ ΔΙΑΦΕΡΟΥΝ

Τα ψυχανθή διαφέρουν πολύ από τα δημητριακά, όπως το σιτάρι, το κριθάρι και το καλαμπόκι, που κυριαρχούν στην ύπαιθρο. Περισσότερα ψυχανθή στην Ευρώπη σημαίνει μεγαλύτερη **ποικιλότητα στη γεωργία**. Στα άνθη τους τα έντομα βρίσκουν γύρη και νέκταρ και η βιοποικιλότητά τους βοηθά τα πουλιά και άλλα είδη άγριας ζωής. Οι αγρότες που καλλιεργούν

ψυχανθή έχουν λιγότερα προβλήματα με ζιζάνια, ασθένειες και παράσιτα καθ' όλη τη διάρκεια της αμειψισποράς.



Κουκιά (*Vicia faba*) στη φάση της ανθοφορίας. Εικόνα: © Tim O'Donovan (Ιρλανδία).

ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΨΥΧΑΝΘΗ

Τα ψυχανθή είναι καλά για μας, καλά για τα αγροκτήματα και τους κήπους μας και καλά για τον πλανήτη. Προστατεύουν το κλίμα επειδή αποτελούν φυσική πηγή αζώτου για λίπανση, αυξάνουν την ποικιλότητα στις καλλιέργειες και υποστηρίζουν μια βιώσιμη υγιεινή διατροφή. Ωστόσο τα ψυχανθή σπάνια καλλιεργούνται στα ευρωπαϊκά αγροκτήματα, παρόλο που τα φασόλια (συμπεριλαμβανομένης της σόγιας), τα μπιζέλια και τα λούπινα ευδοκιμούν στην ευρωπαϊκή ήπειρο όσο και σε άλλες περιοχές. Αντίθετα, οι περισσότεροι Ευρωπαίοι αγρότες που έχουν μεγάλες καλλιέργειες επικεντρώνονται στην καλλιέργεια δημητριακών, όπως το σιτάρι και το καλαμπόκι, επειδή αυτά ευδοκιμούν ιδιαίτερα στην Ευρώπη. Οι Ευρωπαίοι αγρότες παράγουν επίσης μεγάλες ποσότητες κρέατος, γάλακτος και αυγών από ζώα που απαιτούν μεγάλες ποσότητες φυτικών πρωτεϊνών και γης για βόσκηση. Περίπου το 60% των δημητριακών που καλλιεργούνται στην Ε.Ε προορίζεται για ζωοτροφές. Η Ευρώπη είναι αυτόνομη στα περισσότερα κτηνοτροφικά προϊόντα, ωστόσο, τα δημητριακά αυτά δεν περιέχουν αρκετή πρωτεΐνη ή την καλύτερη ποιότητα πρωτεΐνης. Ως αντιστάθμισμα, εισάγονται στην Ε.Ε. 35 εκατομμύρια τόνοι σόγιας για ζωοτροφή, κυρίως από τη Νότια Αμερική, πράγμα που σημαίνει ότι η διατροφή μας συνδέεται με την αποψίλωση των δασών. Το διατροφικό μας σύστημα δεν βρίσκεται σε ισορροπία και δεν είναι βιώσιμο. **Χρειάζεται αλλαγή.**

Χρειάζεται να καλλιεργούμε περισσότερα ψυχανθή στην Ευρώπη. Χρειάζεται να ενισχύσουμε το ρόλο των οσπρίων στη διατροφή μας. Μια τέτοια μετάβαση θα μειώσει τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου που οφείλονται στην αγροτική δραστηριότητα, θα μειώσει την εξάρτηση από την εισαγόμενη σόγια και θα βελτιώσει την υγεία μας. Αυτό εξαρτάται από όλους μας. Ως πολίτες, χρειάζεται να βρούμε τρόπους να ανταμείψουμε αποτελεσματικά τους αγρότες που καλλιεργούν ψυχανθή. Ως καταναλωτές, χρειάζεται να ανακαλύψουμε εκ νέου και να προωθήσουμε τις υπέροχες συνταγές του παρελθόντος και του παρόντος με βάση τα όσπρια.



Το Global Bean Project είναι ένα Ευρωπαϊκό και παγκόσμιο δίκτυο για την προώθηση και διάδοση της κατανάλωσης των οσπρίων στην κουζίνα μας, και της καλλιέργειας ψυχανθών στους κήπους και τους αγρούς. Για περισσότερες πληροφορίες, συντονιστές και παραπομπές, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα:

info@globalbean.eu
www.globalbean.eu



Supported by:



Federal Ministry
for the Environment, Nature Conservation,
Nuclear Safety and Consumer Protection

based on a decision of
the German Bundestag