

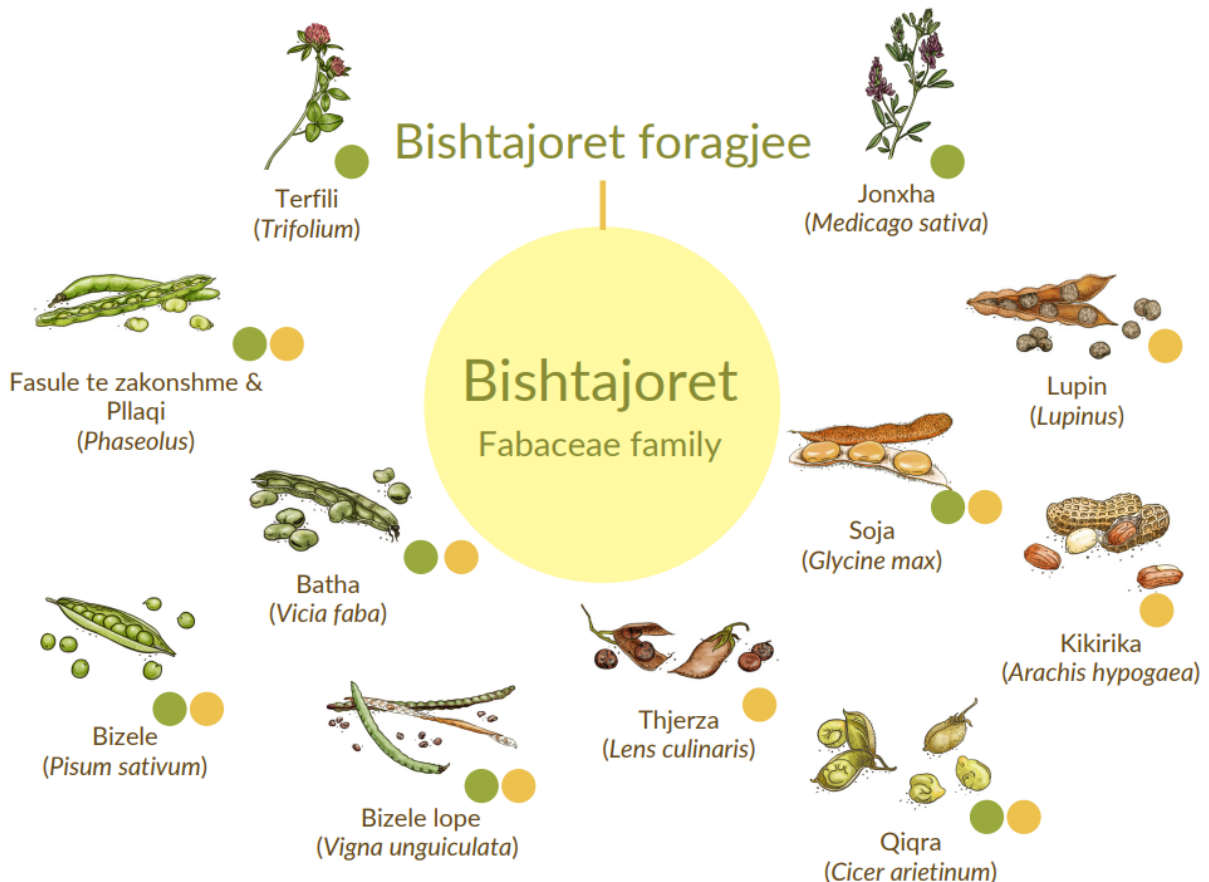
MANIFESTI I BISHTAJOREVE



Bota jonë që po ngrohet dhe kërkesat gjithnjë e më të mëdha për burimet natyrore na sfidojnë të bëjmë zgjedhje që kujdesen për planetin tonë. Këto zgjedhje fillojnë në kuzhinë, sepse, siç tha poeti dhe fermeri Wendell Berry, "mënyra se si ushqehemi përcakton, në një masë të konsiderueshme, se si përdoret bota". Prodhimi i ushqimit tonë është një shtytës për ndryshimin e klimës. Më shumë se 40% e sipërfaqes së tokës pa akull në botë përdoret për bujqësi. Veçanërisht,

Ushqimet e pasura me proteina janë thelbësore për ndikimin që dietat tona kanë në planet.

Bishtajoret janë një grup i veçantë i larmishëm i bimëve të pasura me proteina që mund të na ndihmojnë të ushqehemi më mirë për planetin dhe shëndetin tonë. Ato përcaktohen nga lulet si flutura që mund të shohim në bimët e bizeles dhe fasules. Bishtajoret më të njohura janë ato që kanë fara të ngrënshme të njohura si bishtajore, të tilla si fasulja, fasulja e zakonshme, thjerrëzat, qiqrat dhe bizelet. Përveç kësaj, soja dhe lupinat na sigurojnë gjithashtu ushqim dhe përdoren për ushqimin e kafshëve. Tërfilli pasuron kullotat tona.



Bishtajoret mund të korren në një fazë të re ose në një fazë të pjekur:

- korrja në një fazë të re për të ngrënë të freskët
- Korret në një fazë të pjekur për t'u përgatitur nga një puls i thatë ose për të përdorur farat për mbjelljen e ardhshme.



Faboideae (ose Papilionoideae, nga latinishtja për flutur: papilio) karakterizohen nga lulet si flutura. Në gjermanisht, kjo nën-familje magjepsëse e bimëve njihet si bima me lule Schmetterlingsblütenartige (si flutura).

Foto: © Donal Murphy-Bokern, www.legumehub.eu. Fasulja e kuqe e ndezur (*P. coccineus*) është shumëvjeçare në tropikët, por rritet si një njëvjeçare në Evropë.

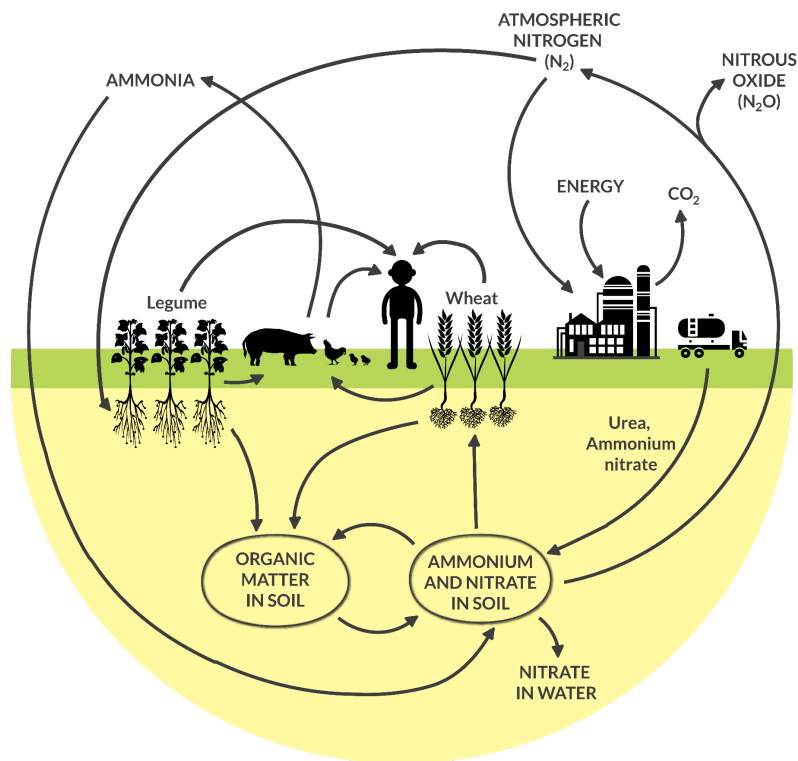
BISHTAJORET JANË FABRIKE E FERTILIZANTËVE TË NATYRËS

Pse duhet kaq shumë vëmendje një familje bimore e përcaktuar nga forma e luleve? Pjesa më e madhe e përgjigjes qëndron në sipërfaqen e tokës dhe në rolin që luajnë bishtajoret në ciklin e azotit. Bishtajoret strehojnë baktere të veçanta të gjinisë *Rhizobium* në nyje në rrënjët e tyre. Këto kapin azotin nga ajri. Ky fiksion natyror i azotit është miqësor ndaj klimës sepse nuk ka nevojë për plehra azotike që kërkojnë energji dhe për shkak se emetimet e gazeve serrë me bazë azoti nga toka janë reduktuar.



Si rriten bishtajoret pa pleh azotik është një histori magjepsëse e partneritetit midis bimës së bishtajoreve dhe baktereve të vendosura në gungat në rrënjë. Këto gunga janë të njohura për fermerët dhe kopshtarët. Një substancë e quajtur leghemoglobina, e cila është e ngjashme me hemoglobinën në gjakun tonë, është çelësi i procesit. Rrjedhimisht, pjesa e brendshme e gungave të rrënjës së shëndetshme në bishtajore është e kuqe kur priten.

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



Cikli i azotit

Bishtajoret na ndihmojnë të reduktojmë ndikimin e ushqimit tonë në ciklin e azotit. Sistemi ynë aktual ushqimor vë një tendosje të madhe në ciklin e azotit duke çliruar gazra serë dhe duke ndotur atmosferën dhe ujin. Bishtajoret luajnë një rol në përpjekjet tona për të reduktuar dëmtimin e ciklit global të azotit duke ofruar një alternativë ndaj plehrave azotike sintetike dhe një alternativë ndaj proteinave me bazë shtazore.

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

BISHTAJORET JANË TË PASURA ME PROTEINA DHE TË SHËNDETSHME

Azoti është një bllok ndërtimi i proteinave. Bishtajoret janë të pasura me proteina të mbështetura nga fiksimi i azotit në nyjet e rrënjës. Farat e fasules së zakonshme, bizeles, fasules faba, thjerrëzave dhe qiqrave përmbajnë dy deri në tre herë më shumë proteina se kokrrat e drithërave. Soja dhe lupinat janë edhe më të pasura me proteina. Proteinat e bishtajoreve janë veçanërisht ushqyese. Paraardhësit tanë e kuptuan këtë dhe përdorën bishtaja për të plotësuar drithërat si gruri dhe tërshëra në dietën tonë. Ata na kanë lënë një trashëgimi gatimesh tradicionale që përdorin bishtajore. Sot, bishtajoret janë gjithashtu veçanërisht të rëndësishme në dietat vegane dhe vegjetariane. Fasulet dhe bizelet mund të pasurojnë të gjitha kuzhinat. Në veçanti, ato janë një alternativë e shkëlqyer për mishin. Përveç një game të gjerë vitaminash dhe mikroelementesh, fasulet dhe bizelet janë të pasura edhe me karbohidrate komplekse që mbrojnë zemrën dhe zvogëlojnë rrezikun e kancerit. Ngrënia e më shumë bishtajore në vend të mishit është e shëndetshme për shumicën prej nesh dhe është e shëndetshme për planetin.

BISHTAJAT DIVERSIFIKOJNË

Bishtajoret janë shumë të ndryshme nga drithërat si gruri, elbi dhe misri që dominojnë fshatrat tona. Më shumë bishtajore në Evropë do të thotë bujqësi më e larmishme. Lulet e tyre janë burim poleni dhe nektari për insektet. Biodiversiteti i tyre gjithashtu ndihmon zogjtë dhe kafshët e tjera të egra. Fermerët që kultivojnë bishtajore kanë më pak probleme me barërat e këqija, sëmundjet dhe dëmtuesit gjatë gjithë qarkullimit të bimëve.



Batha (Vicia faba) në lulëzim

NA DUHEN MË SHUMË BISHTAJA

Bishtajoret janë të mira për ne, të mira për fermat dhe kopshtet tona dhe të mira për planetin. Ata mbrojnë klimën tonë sepse janë një burim natyror i azotit të plehrave, rrisin diversitetin e të korrave dhe mbështesin dieta të shëndetshme të qëndrueshme. Përkundër kësaj, bishtajoret rriten rrallë në fermat evropiane edhe pse fasulet (përfshirë sojën), bizelet dhe lupinat rriten po aq mirë në Evropë si kudo tjetër. Në vend të kësaj, shumica e fermerëve evropianë që kultivojnë kultura arë përqendrohen në rritjen e drithërave, si gruri dhe misri, sepse këto kultura rriten veçanërisht mirë në Evropë. Fermerët evropianë prodhojnë gjithashtu sasi të mëdha mishi, qumështi dhe vezësh nga bagëtia që kërkojnë sasi të mëdha proteinash bimore dhe tokë për kullotje. Rreth 60% e drithërave të rritura në Bashkimin Evropian ushqehen me bagëti dhe Evropa është e vetë-mjaftueshme në shumicën e produkteve blegtorale. Megjithatë, këto drithëra nuk përmbajnë proteina të mjaftueshme ose proteina të cilësisë më të mirë. Për të kompensuar, ne importojmë ekuivalentin e 35 milionë tonëve fasule sojë, kryesisht nga Amerika e Jugut, për të ushqyer bagëtinë në Bashkimin Evropian. Kjo do të thotë se ka një lidhje midis asaj që hamë dhe shpyllëzimit. Ky sistem ushqimor nuk është në ekuilibër dhe nuk është i qëndrueshëm. Kërkohe ndryshim.

Ne duhet të kultivojmë më shumë bishtajore në fermat evropiane. Ne duhet të rrisim rolin e bishtajoreve në dietën tonë. Një tranzicion i tillë do të reduktojë emetimet e gazeve serrë nga bujqësia, do të zvogëlojë varësinë nga soja e importuar dhe do të përmirësojë shëndetin tonë. Kjo varet nga të gjithë ne. Si qytetarë, ne duhet të gjejmë mënyra për të shpërblyer në mënyrë efektive fermerët që kultivojnë bishtajore. Si konsumatorë, ne duhet të rizbulojmë dhe promovojmë pjatat e mrekullueshme me bazë pulsi të së shkuarës dhe së tashmes.



Projekti Global Bean është një rrjet evropian për të promovuar dhe zgjeruar përdorimin dhe kultivimin e bishtajoreve në kuzhinat, kopshtet dhe fushat tona.

Shikoni informacione të mëtejshme, autorë dhe referenca në internet:

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

Versioni 3, Dhjetor 2022. Kjo punë është e licencuar sipas [Creative Commons License \(CC BY-NC-ND 3.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/).