

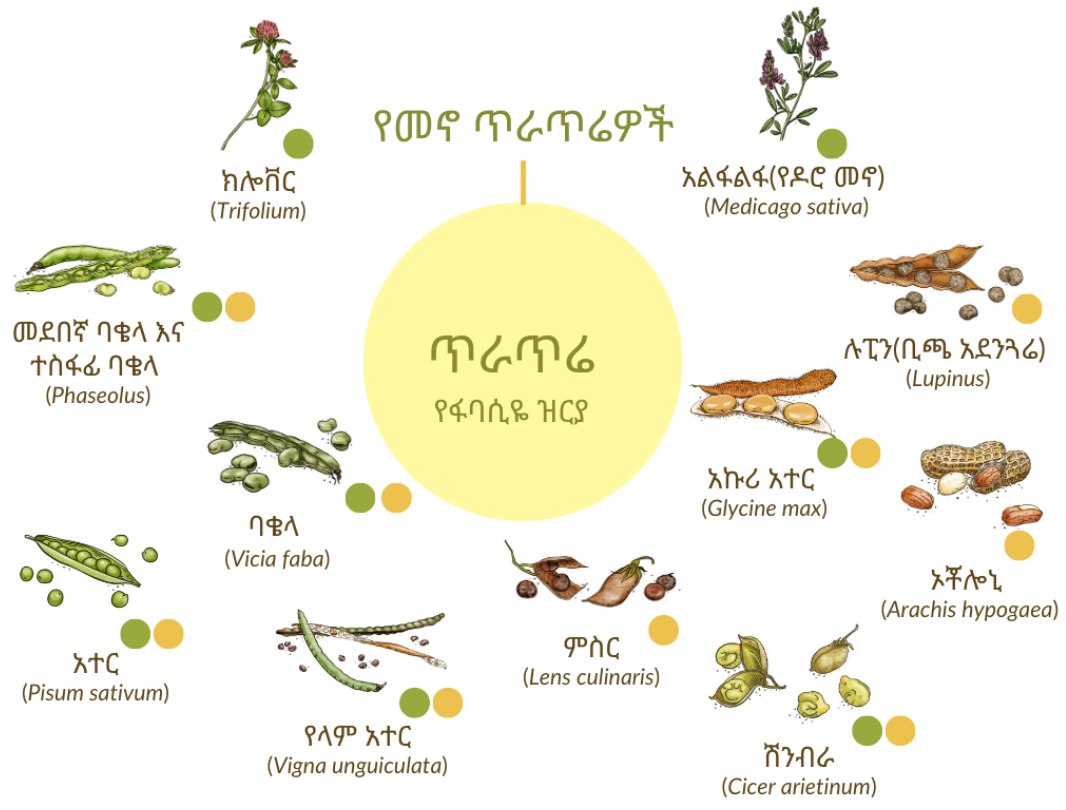
የጥራጥሬ ማንፎስቶ



ሞቃታማው ዓለማችን እና በተፈጥሮ ሀብቶች ላይ ያለው ከፍተኛ ፍላጎት ፕላኔታችንን የሚንከባከቡ ምርጫዎችን እንዳናደርግ ይፈታተኑናል። እነዚህ ምርጫዎች የሚጀምሩት በኩሽና ውስጥ ነው ምክንያቱም ገጣሚው እና ገበሬው ዌንደል ቤሪ እንዳሉት “የምንበላበት መንገድ ዓለም እንዴት ጥቅም ላይ እንደሚውል በእጅጉ ይወስናል። ምግባችንን ማምረት ለአየር ንብረት ለውጥ መሪ ነው። ከ 40% በላይ የሚሆነው ከበረዶ-ነጻ የሆነው የአለም መሬት በተለየ ሁኔታ ለእርሻ ስራ ይውላል።”

በፕሮቴን የበለጸጉ ምግቦች አመጋገባችን በፕላኔታችን ላይ ለሚኖረው ተጽእኖ ማዕከላዊ ናቸው

ጥራጥሬዎች ለፕላኔታችን እና ለጤንነታችን የተሻለ ምግብ እንድንመገብ የሚረዱን ልዩ ልዩ በፕሮቴን የበለጸጉ ተክሎች ናቸው። በአተር እና ባቄላ ተክሎች ውስጥ በምናያቸው እንደ ቢራቢሮ በሚመስሉ አበቦች ይገለጻሉ። በጣም የታወቁት ጥራጥሬዎች እንደ ፋባ ባቄላ፣ የጋራ ባቄላ፣ ምስር፣ ሽምብራ እና አተር የመሳሰሉት የሚባሉ ዘሮች ያላቸው ጥራጥሬዎች ናቸው። በተጨማሪም አኩሪ አተር እና ሉፒን ለምግብነት ይወላሉ በተጨማሪም ለእንስሳት መኖሪያ ያገለግላሉ። ይህ በእንዲህ እንዳለ የአበባ ርጋሬዉ የሳር መሬቶቻችንን ያበለጽጋል።



- ጥራጥሬዎች በእሸትነት ወይም የከረመ መልኩ ሊሰበሰቡ ይችላሉ
- ትኩስ ለመብላት በእሸትነት ደረጃ ላይ መሰብሰብ
- ደረቅ ጥራጥሬ ለማዘጋጀት ወይም ለቀጣዩ ተከላ ዘሮችን ለመጠቀም የከረመውን መሰብሰብ



ፋብይዴ(ወይም ፓፕሎፍይዴ፤ ከላቲን ቢራቢር: ፓፕሎ) ቢራቢር በሚመስሉ አበቦች ተለይተው ይታወቃሉ። በጀርመንኛ ይህ አስደናቂ የእጽዋት ንእሽብ ቤተሰብ በሺመትርሊንግስብሉተናርቲግ (ቢራቢር የሚመስሉ) አበቦች ያለው ተክል በመባል ይታወቃል።

ሥዕል: © ዶናል መርሬ-ብከርን, www.legumehub.eu. ቀይ ጅጭ ባቄላ (ፒኮሲነየስ) በሐሩር ክልል ውስጥ ለረጅም ጊዜ የሚቆይ ቢሆንም በአውሮፓ ውስጥ እንደ አመታዊ ሰብል ይበቅላል።

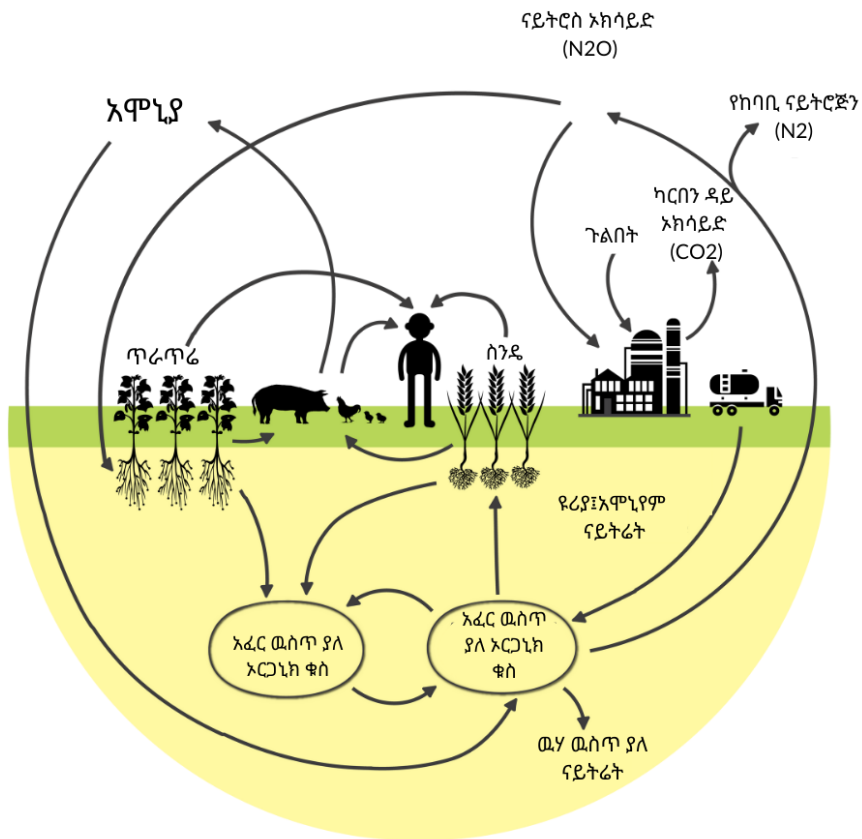
ጥራጥሬዎች የተፈጥሮ ማዳበሪያ ፋብሪካ ናቸው!

በአበባው ቅርፅ የተገለጸው የእጽዋት ቤተሰብ ብዙ ትኩረት ሊሰጠው የሚገባው ለምንድን ነው? አብዛኛው መልሱ ከአፈሩ ወለል በታች እና ጥራጥሬዎች በናይትሮጅን ዑደት ውስጥ በሚጫወቱት ሚና ላይ ነው። ጥራጥሬዎች በሥሮቻቸው ላይ በሚገኙ ፍድሎች ውስጥ ራይዘቢየም የተባሉ ልዩ ባክቴሪያዎችን ይይዛሉ። እነዚህ ባክቴሪያዎች ናይትሮጅንን ከአየር ይይዛሉ። ይህ ተፈጥሯዊ የናይትሮጅን ማስተካከያ ለአየር ንብረት ተስማሚ ነው። ምክንያቱም ኃይል የሚጠይቁ የናይትሮጅን ማዳበሪያዎች አያስፈልጉም እንዲሁም በናይትሮጅን ላይ የተመሰረቱ የሙቀት አማቂ ጋዞች ከአፈር ውስጥ የሚለቁት መጠን ይቀንሳል።



ጥራጥሬዎች ያለ ናይትሮጅን ማዳበሪያ እንዴት እንደሚበቅሉ በጥራጥሬ ተክል እና በስሩ ላይ በሚገኙ ፍድሎች ውስጥ በሚስተናገዱ ባክቴሪያዎች መካከል ያለው አጋርነት አስደናቂ ታሪክ ነው። እነዚህ nodules ለገበሬዎች እና ለአትክልተኞች የተለመዱ ናቸው። በደማችን ውስጥ ካለው ሂሞግሎቢን ጋር ተመሳሳይ የሆነው ሊግሞግሎቢን የተባለ ንጥረ ነገር ለሂደቱ ቁልፍ ነው። በዚህ ምክንያት በጥራጥሬ እህሎች ላይ ያሉት ጤናማ ስርወ እጢዎች ውስጠኛው ክፍል ሲቆረጥቀይ ይሆናል።

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



የናይትሮጅን ዑደት

ጥራጥሬዎች ምግባችን በናይትሮጅን ዑደት ላይ ያለውን ተጽእኖ ለመቀነስ ይረዱናል። እሁን ያለው የምግብ ስርዓታችን የሙቀት አማቂ ጋዞችን በመልቀቅ እና የከባቢ አየርን እና ውሃን በመበከል በናይትሮጅን ዑደት ላይ ከፍተኛ ጫና ይፈጥራል። ጥራጥሬዎች በሰው ሰራሽ የናይትሮጅን ማዳበሪያዎች እና በእንስሳት ላይ የተመሰረተ ፕሮቲን አማራጮችን በማቅረብ በአለም አቀፍ የናይትሮጅን ዑደት ላይ የሚደርሰውን ጉዳት ለመቀነስ በምናደርገው ጥረት ውስጥ ከፍተኛ ሚና ይጫወታሉ።

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

ጥራጥሬዎች በፕሮቲን የበለፀጉ እና ጤናማ ናቸው

ናይትሮጅን የፕሮቲን መሠረታዊያን እንዲሁ ነው። ጥራጥሬዎች በስራቸው ፍድሎች ውስጥ ባለው የናይትሮጅን በመታገዝ በፕሮቲን የበለፀጉ ናቸው። የተለምዶ ባቄላ፣ አተር፣ ፋባ ባቄላ፣ ምስር እና ሽንብራ ዘር ከጥራጥሬ እህሎች ከሁለት እስከ ሶስት አጥፍ የሚበልጥ ፕሮቲን አላቸው። ሶያ ባቄላ እና ሉፒን በፕሮቲን የበለፀጉ ናቸው። የጥራጥሬ ፕሮቲኖች በተለይ ገንቢ ናቸው። ቅድመ እያቶቻችን ይህንን ተረድተው እንደ ስንዴ እና እጃ ያሉ የእህል ዝረያዎችን በአመጋገብ ውስጥ ለማሟላት ጥራጥሬዎችን ይጠቀሙ ነበር በተጨማሪም ጥራጥሬዎችን የሚጠቀሙ የባህል ምግባችን እንደ ትሩፋት ትተውልናል። በእሁን ወቅት ጥራጥሬዎች በተለይ በቪጋን/የእንስሳት ተዋጽኦ የማይመገቡ/ እና በቪጃቴሪያን/ሥጋ የማይመገቡ/ አመጋገብ ውስጥ ጠቃሚ ናቸው። ባቄላ እና አተር ሁሉንም ምግባችን ሊያበለጹጉ ይችላሉ በተለይም ለስጋ በጣም ጥሩ አማራጭ ናቸው። ከበርካታ ቪጋኖች እና ማይክሮ ኤለመንቶች በተጨማሪ ባቄላ እና አተር በተወሰኑ ካርቦሃይድሬትስ የበለፀጉ ሲሆን የልብ በሽታን እና የካንሰር ተጋላጭነትን ይቀንሳል። ከስጋ ይልቅ ብዙ ጥራጥሬዎችን መመገብ ለብዙዎቻችን እና ለፕላኔታችን ጤናማ ነው።

የጥራጥሬዎች ስብጥር

ጥራጥሬዎች ገጠራማ አካባቢዎችን ከተቆጣጠሩት እንደ ስንዴ፣ ገብስ እና በቆሎ ካሉ የእህል ዓይነቶች በጣም የተለዩ ናቸው። በአውሮፓ ውስጥ በርካታ ጥራጥሬዎች አለማለት የበለጠ የተለያዩ እርሻ ማለት ነው። አበባቸው ለነፍሳት የአበባ ዱቄት እና የአበባ ማር ምንጭ ናቸው። የብዝሃ ሕይወት ሀብታቸውም ወፎችን እና ሌሎች የዳር አራዊትን ይረዳል። ጥራጥሬዎችን የሚያመርቱ ገበሬዎች በአጠቃላይ የሰብል ሽክርክር ላይ በአረም፣ በቫኒያ እና በተባዮች ላይ የሚያጋጥሟቸው ችግሮች ያነሱ ናቸው።



Picture: © Tim O'Donovan (Ireland)

ተጨማሪ ጥራጥሬዎች ያስፈልጉናል

ጥራጥሬዎች ለእኛ፣ ለእርሻዎቻችን፣ ለአትክልት ስፍራዎቻችን እና ለጥላኔታችን ጥሩ ጠቀሜታ አላቸው። የተፈጥሮ የማዳበሪያ ናይትሮጅን ምንጭ በመሆናቸው የአየር ንብረትን ይጠብቃሉ። የሰብል ስብጥርን ይጨምራሉ እንዲሁም ዘላቂ ጤናማ አመጋገብን ይደግፋሉ። ይህ ሆኖ ግን ባቄላ (እኩሪ አተርን ጨምሮ)፣ አተር እና ሉፒን በአውሮፓም ሆነ በየትኛውም ቦታ ቢበቅሉም በአውሮፓ እርሻዎች ላይ ጥራጥሬ እምብዛም አይበቅልም። ይልቁንም፣ አብዛኛው የአውሮፓ ገበሬዎች የሚታረኩ ሰብል የሚያመርቱት እንደ ስንዴ እና በቆሎ ባሉ የእህል ምርቶች ላይ ነው። ምክንያቱም እነዚህ ሰብሎች በተለይ በአውሮፓ በደንብ ይበቅላሉ። የአውሮፓ አርሶ አደሮች ከፍተኛ መጠን ያለው የእፅዋት ፕሮቴኒን እና ለግጦሽ መሬት የሚያስፈልጋቸው ስጋ፣ ወተት እና እንቁላል ከከብቶች ያመርታሉ። በአውሮፓ ህብረት ውስጥ ከሚመረተው እህል 60% የሚሆነው ለከብቶች መኖር ሲሆን አውሮፓ በአብዛኛዎቹ የእንስሳት ምርቶች ራሷን ችላለች። ይሁን እንጂ እነዚህ ጥራጥሬዎች በቂ ፕሮቴኒን ወይም ጥራት ያለው ፕሮቴኒን አልያዙም። ይህንን ለማካካስ በአውሮፓ ህብረት የእንስሳት እርባታን ለመመገብ በአብዛኛው ከደቡብ አሜሪካ 35 ሚሊዮን ቶን እኩሪ አተር እና ስገባለን። ይህ ማለት በምንበላው እና በደን መጨፍጨፍ መካከል ግንኙነት አለ ማለት ነው። ይህ የምግብ አሰራር ሚዛናዊ እና ዘላቂ አይደለም ለውጥ ያስፈልጋል።



The Global Bean Project is a European network to promote and expand the use and cultivation of legumes in our kitchens, gardens and fields.

See further information, authors and references online:
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

Version 3, December 2022. This work is licensed under a [Creative Commons License \(CC BY-NC-ND 3.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/).