

LIBLIKÕIELISTE MANIFEST



Soojenev kliima ja üha suurem surve loodusvaradele panevad meid tegema planeedi suhtes hoolivamaid valikuid. Need valikud algavad köögist, sest nagu ütles luuletaja ja põllumees Wendell Berry, "see, kuidas me sööme, määrab olulisel määral selle, milline on meie mõju planeedile". Toidutootmine on kliimamuutuse üks tegur. Rohkem kui 40% maailma jäävabast maa-alast kasutatakse põllumajanduses. Eelkõige,

mõjutab planeeti vajadus valgurikka toidu järele.

Liblikõielised on väga eriline ja mitmekesine valgurikaste taimede rühm, mis võib aidata meil toituda paremini nii planeedi kui ka meie endi tervise huvides. Neid iseloomustavad liblikasarnased õied, mida me näeme näiteks herne- ja oataimedel. Kõige tuntumad liblikõielised on söödavate seemnetega kaunviljad, nagu näiteks aeduba, põlduba, läätsed, kikerhernes ja põldhernes. Lisaks pakuvad meile toitu ka sojauba ja lupiin, mida kasutatakse loomasöödana. Ristikud aga rikastavad meie rohumaid.



- Liblikõielisi koristatakse kas varakult või siis, kui tera on kuivanud:
- Koristatakse varakult, et süüa värskelt
 - Koristatakse täisküpses staadiumis, et valmistada toitu kuivatatud kaunviljast või et kasutada seemneid järgmise külvi jaoks.



Faboideae (või *Papilionoideae*, ladinakeelsest liblikat tähistavast sõnast *papilio*) taimedele on iseloomulikud liblikasarnased õied. Saksa keeles on see põnev taimede alamperikond tuntud kui *Schmetterlingsblütenartige* (liblikasarnaste õitega taimed).

Foto: © Donal Murphy-Bokern, www.legumehub.eu. Õisuba *P. coccineus* on troopikas mitmeaastane, kuid Euroopas kasvatatakse seda üheaastasena.

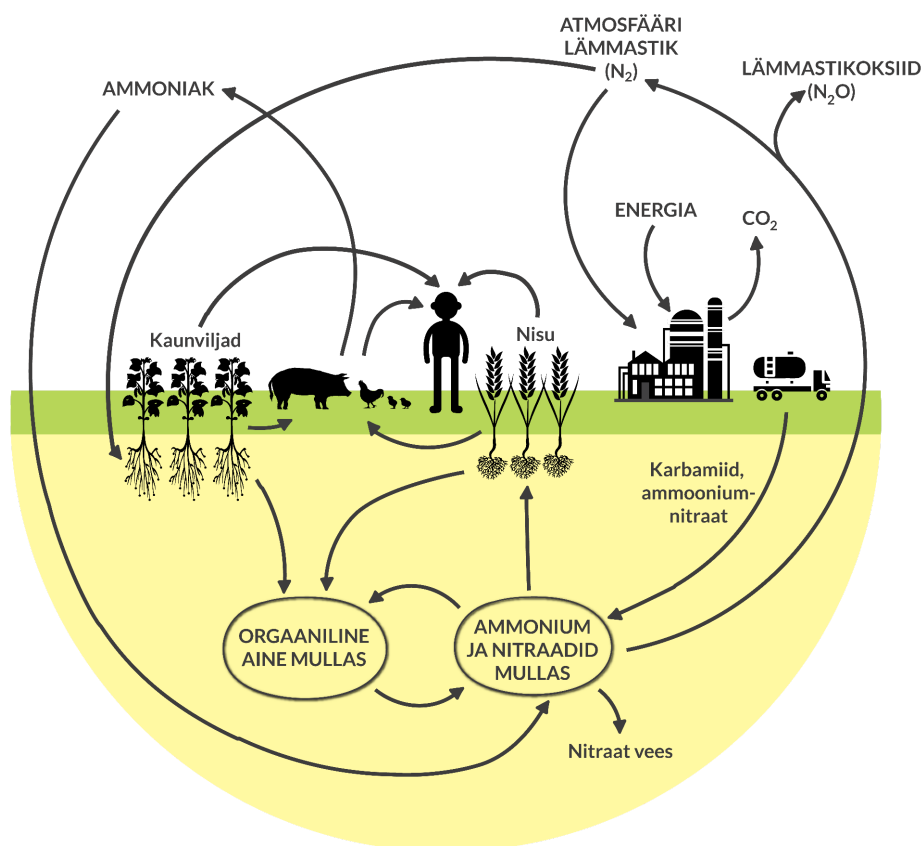
LIBLIKÕIELISED ON LOODUSE LÄMMASTIKUVABRIK

Miks peaks taimeperikond, mis on määratletud õie kuju järgi, saama nii palju tähelepanu? Suur osa vastusest peitub mullapinna all ja selles, millist rolli mängivad liblikõielised lämmastikuringluses. Liblikõielised võõrustavad oma juurestikus *Rhizobium*'i perekonda kuuluvaid õhust lämmastikku siduvaid baktereid. Selline looduslik lämmastiku sidumine on kliimasõbralik, sest ei ole vaja energiat nõudvaid lämmastikväetisi ning vähenevad lämmastikupõhiste kasvuhoonegaaside heitkogused mullast.



See, kuidas liblikõielised kasvavad ilma lämmastikväetiseta, on põnev lugu taime ja juuremügarates (noodulites) asuvate mügarbakterite koostööst. Protsessi võtmeteguriks leghemoglobiin, meie vere hemoglobiinile sarnane aine. Sellest tulenevalt on liblikõieliste taimede tervete juuremügarate sisemus punane.

Foto © Messmer, FiBL, www.legumehub.eu



Lämmastikuringe

Libliköielised aitavad vähendada toidutootmise mõju lämmastikuringele. Meie praegune toidusüsteem avaldab lämmastikuringele tohutut koormust, vabastades kasvuhoonegaase ning saastades atmosfääri ja vett. Libliköielised mängivad rolli meie püüdlustes vähendada üleilmse lämmastikuringe kahjustamist, pakkudes alternatiivi sünteetilistele lämmastikväetistele ja alternatiivi loomsetele valkudele.

© Donal Murphy-Bokern, www.legumehub.eu

KAUNVILJAD ON VALGURIKKAD JA TERVISLIKUD

Lämmastik on valkude ehituskivi. Kaunviljad on valgurikkad, mida toetab lämmastiku sidumine nende juuremügarates. Põlduba, hernes, aeduba, läätsed ja kikerhersed sisaldavad **kaks kuni kolm korda rohkem valku kui teravilja terad**. Sojauba ja lupiinid on veelgi valgurikkamad. Kaunviljade valgud on eriti toitvad. Meie esivanemad mõistsid seda ja kasutasid kaunvilju, et täiendada teraviljapõhist toidusedelit. Nad on jätnud meile pärandiks traditsioonilised road, milles kasutatakse kaunvilju. Tänapäeval on kaunviljad eriti olulised vegan- ja taimetoitluses. Oad ja herned võivad aga rikastada kõiki toite. Eelkõige on need suurepärane alternatiiv lihale. Lisaks paljudele vitamiinidele ja mikrotoitainetele sisaldavad oad ja herned ka rohkesti liitsüivesikuid, mis kaitsevad südant ja vähendavad vähiriski. Suurema hulga kaunviljade söömine liha asemel on tervislik enamikule meist ja tervislik ka planeedile.

KAUNVILJAD MITMEKESISTAVAD

Kaunviljad erinevad suuresti teraviljast, nagu nisu, oder ja mais, mis domineerivad Euroopa maapiirkondades. Rohkem kaunvilju tähendab mitmekesisemat põllumajandust. Kaunviljade õied on putukatele õietolmu ja nektari allikaks. Nende kasvatamisega kaasnev suurem elurikkus on soodne ka lindudele ja muule elustikule. Põllumeestel, kes kasvatavad libliköielisi, on kogu külvikorras vähem probleeme umbrohu, haiguste ja kahjuritega.



Põlduba (*Vicia faba*) õitsemise faasis. Foto: © Tim O'Donovan (Iirimaa)

ME VAJAME ROHKEM KAUNVILJU

Kaunviljad on head meile, head meie põllumajandusele ning head planeedile. Loodusliku lämmastikväetiste allikana kaitsevad nad meie kliimat, suurendavad põllukultuuride mitmekesisust ja toetavad jätkusuutlikku tervislikku toitumist. Sellest hoolimata kasvatatakse Euroopa põllumajandusettevõtetes harva kaunvilju, kuigi oad (sh sojauba), herved ja lupiinid kasvavad suures osas Euroopast sama hästi kui mujalgi. Selle asemel keskendub enamik põllumeestest teravilja, näiteks nisu ja maisi kasvatamisele, sest need põllukultuurid kasvavad Euroopas eriti hästi. Euroopa põllumajandustootjad toodavad ka suures koguses liha, piima ja mune, milleks on vaja suures koguses taimseid valke. Umbes 60% Euroopa Liidus toodetud teraviljast söödetakse loomadele. Et teraviljad ei sisalda siiski piisavalt valku või parima kvaliteediga valku, siis imporditakse kariloomade söödaks 35 miljonit tonni sojauba aastas, peamiselt Lõuna-Ameerikast. See tähendab, et on olemas seos selle vahel, mida me sööme, ja metsade hävitamise vahel. See toidusüsteem ei ole tasakaalus ega jätkusuutlik. **Vaja on muutust.**

Euroopa põllumajandusettevõtetes tuleb kasvatada rohkem kaunvilju ning meie toidusedelis tuleb suurendada kaunviljade osatähtsust. Selline üleminek vähendab toidutootmisest pärit kasvuhoonegaaside heitkoguseid, vähendab sõltuvust imporditud sojast ja parandab meie tervist. Et selline üleminek saaks toimuda, sõltub meist kõigist. Kodanikena peame leidma viise, kuidas tõhusalt premeerida põllumajandustootjaid, kes kasvatavad kaunvilju. Tarbijatena peame taasavastama ja hindama mineviku ja tänapäeva suurepäraseid kaunviljapõhiseid roogasid.



Global Bean Project on Euroopa võrgustik edendamaks ja laiendamaks kaunviljade kasutamist meie köögis, aedades ja põldudel.

Lisateave, autorid ja viited internetis:

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