

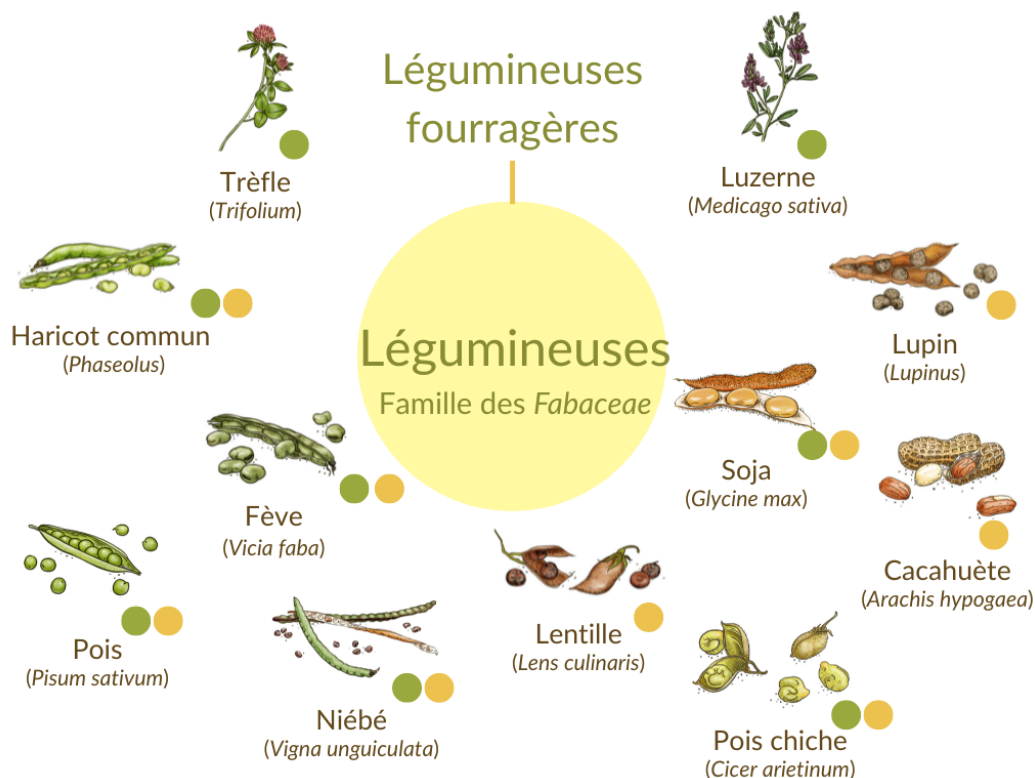
# LE MANIFESTE DES LÉGUMINEUSES



Le réchauffement climatique et la pression toujours plus forte sur les ressources naturelles nous obligent à faire des choix qui prennent soin de notre planète. Ces choix commencent dans la cuisine car, comme l'a dit le poète et agriculteur Wendell Berry, "la façon dont nous mangeons détermine, dans une large mesure, la façon dont le monde est utilisé". La production de nos aliments est un moteur du changement climatique. Plus de 40 % des terres libres de glace dans le monde sont utilisées pour l'agriculture. En particulier,

*les aliments riches en protéines déterminent en grande partie l'impact de nos régimes alimentaires sur la planète.*

Les légumineuses constituent un groupe très particulier de plantes riches en protéines qui peuvent nous aider à mieux manger pour la planète et pour notre santé. Elles sont définies par les fleurs en forme de papillon que l'on peut voir sur les pois et les haricots. Les légumineuses les plus connues sont celles dont les graines sont comestibles, appelées légumineuses à graines, comme la fève, le haricot commun, la lentille, le pois chiche et le pois. Le soja et les lupins peuvent également nous nourrir et sont utilisés pour l'alimentation animale. Les trèfles enrichissent nos prairies.



Les légumineuses peuvent être récoltées à un stade immature ou à un stade mature :

- récolter à un stade immature pour les consommer fraîches
- récolter à un stade mature pour préparer une légumineuse sèche ou pour utiliser les graines pour le prochain semis.



Les Faboideae (ou Papilionoideae, du latin *papilio*, qui signifie papillon) se caractérisent par des fleurs en forme de papillon. En allemand, cette fascinante sous-famille de plantes est connue sous le nom de "plantes aux fleurs papillon" (Schmetterlingsblütenartige).

Photo : © Donal Murphy-Bokern, [www.legumehub.eu](http://www.legumehub.eu). Le haricot d'Espagne (*P. coccineus*) est une plante vivace sous les tropiques mais cultivée comme une annuelle en Europe.

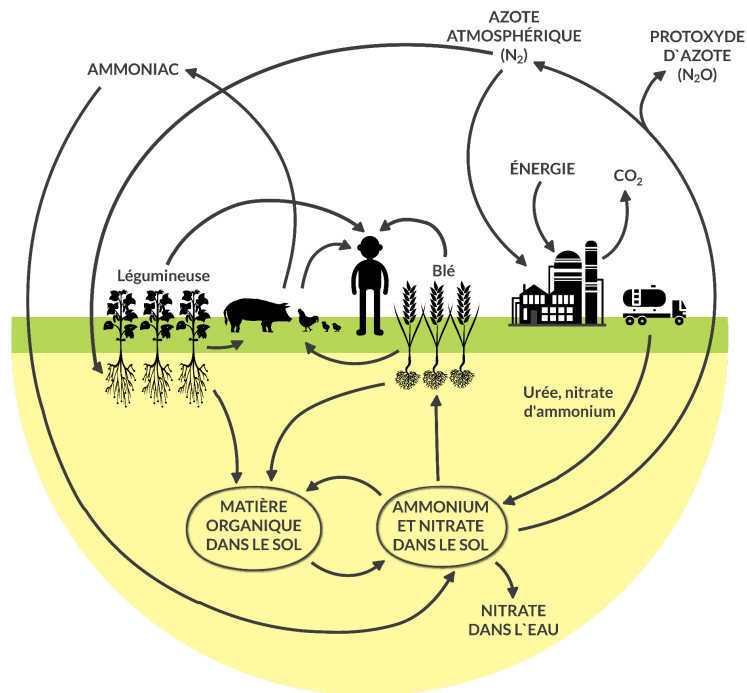
## LES LÉGUMINEUSES SONT DES USINES À ENGRAIS NATURELLES

Pourquoi une famille de plantes définie par la forme de sa fleur suscite-t-elle autant d'attention? Une grande partie de la réponse se trouve **sous la surface du sol** et dans le rôle que jouent les légumineuses dans le cycle de l'azote. Les légumineuses hébergent des bactéries spéciales du genre *Rhizobium* dans des nodules sur leurs racines. Celles-ci captent l'azote de l'air. Cette fixation naturelle de l'azote est favorable au climat, car elle permet d'éviter l'utilisation d'engrais azotés coûteux en énergie et de réduire les émissions de gaz à effet de serre azotés provenant du sol.



La croissance des légumineuses sans engrais azoté est une histoire fascinante de partenariat entre la plante légumineuse et les bactéries hébergées dans les nodules des racines. Ces nodules sont bien connus des agriculteurs et des jardiniers. Une substance appelée leghémoglobine, similaire à l'hémoglobine de notre sang, est la clé du processus. C'est pourquoi l'intérieur des nodules de racines saines des légumineuses est rouge lorsqu'on les ouvre.

Photo: © Messmer, FiBL, [www.legumehub.eu](http://www.legumehub.eu).



### Le cycle de l'azote

Les légumineuses nous aident à réduire l'impact de notre alimentation sur le cycle de l'azote. Notre système alimentaire actuel exerce une pression énorme sur celui-ci en libérant des gaz à effet de serre et en polluant l'atmosphère et l'eau. Les légumineuses jouent un rôle dans nos efforts pour réduire les dommages causés au cycle de l'azote à l'échelle mondiale en offrant une alternative aux engrais azotés synthétiques et une alternative aux protéines d'origine animale.

© Donal Murphy-Bokern, [www.legumehub.eu](http://www.legumehub.eu).

## LES LÉGUMINEUSES SONT RICHES EN PROTÉINES ET SAINES

L'azote est un élément constitutif des protéines. Les légumineuses sont riches en protéines grâce à la fixation de l'azote dans les nodules des racines. Les graines de haricot commun, de pois, de féverole, de lentille et de pois chiche contiennent **deux à trois fois plus de protéines que les céréales**. Les fèves de soja et les lupins sont encore plus riches en protéines. Les protéines des légumineuses sont particulièrement nutritives. Nos ancêtres l'avaient compris et utilisaient les légumineuses en complément des céréales comme le blé et l'avoine dans leur régimes alimentaires. Ils nous ont laissé en héritage des plats traditionnels à base de légumineuses. Aujourd'hui, les légumineuses sont également particulièrement importantes dans les régimes végétaliens et végétariens. Les haricots, pois et autres légumineuses peuvent enrichir toutes les cuisines. En particulier, ils constituent une excellente alternative à la viande. En plus d'un large éventail de vitamines et de micronutriments, les haricots et les pois sont également riches en glucides complexes qui protègent le cœur et réduisent le risque de cancer. Manger plus de légumineuses au lieu de viande est sain pour la plupart d'entre nous et pour la planète.

## LES LÉGUMINEUSES FAVORISENT LA DIVERSITÉ

Les légumineuses sont très différentes des céréales telles que le blé, l'orge et le maïs qui dominent nos campagnes. Plus de légumineuses en Europe signifie **une agriculture plus diversifiée**. Leurs fleurs sont une source de pollen et de nectar pour les insectes. Leur biodiversité aide également les oiseaux et d'autres espèces sauvages. Les agriculteurs qui cultivent des légumineuses ont moins de problèmes avec les mauvaises herbes, les maladies et les ravageurs sur l'ensemble de la rotation des cultures.



Féveroles (*Vicia faba*) en phase de floraison. Photo : © Tim O'Donovan (Irlande).

## NOUS AVONS BESOIN DE PLUS DE LÉGUMINEUSES

Les légumineuses sont bonnes pour nous, bonnes pour nos fermes et nos jardins, et bonnes pour la planète. Elles protègent notre climat car elles sont une source naturelle d'azote pour les engrais, elles augmentent la diversité des cultures et elles favorisent une alimentation saine et durable. Malgré cela, les légumineuses sont rarement cultivées dans les exploitations agricoles européennes, même si les haricots (y compris le soja), les pois et les lupins poussent aussi bien en Europe que partout ailleurs. Au lieu de cela, la plupart des agriculteurs européens qui cultivent des terres arables se concentrent sur la culture de céréales, telles que le blé et le maïs, car ces cultures poussent particulièrement bien en Europe. Les agriculteurs européens produisent également de grandes quantités de viande, de lait et d'œufs provenant d'animaux d'élevage qui ont besoin de grandes quantités de protéines végétales et de terres pour le pâturage. Environ 60 % des céréales cultivées dans l'Union européenne sont destinées à l'alimentation du bétail et l'Europe est autosuffisante pour la plupart des produits animaux. Cependant, ces céréales ne contiennent pas suffisamment de protéines ou pas assez de protéines de qualité optimale. Pour compenser, nous importons l'équivalent de 35 millions de tonnes de soja, principalement d'Amérique du Sud, pour nourrir le bétail dans l'Union européenne. Il existe donc un lien entre ce que nous mangeons et la déforestation. Ce système alimentaire n'est pas équilibré et n'est pas durable. **Un changement s'impose.**

Nous devons cultiver davantage de légumineuses dans les exploitations agricoles européennes. Nous devons accroître la place des légumineuses dans nos régimes alimentaires. Une telle transition permettra de réduire les émissions de gaz à effet de serre dues à l'agriculture, de diminuer la dépendance au soja importé et d'améliorer notre santé. Cela dépend de chacun d'entre nous. En tant que citoyens, nous devons trouver des moyens de récompenser efficacement les agriculteurs qui cultivent des légumineuses. En tant que consommateurs, nous devons redécouvrir et promouvoir les merveilleux plats à base de légumineuses du passé et du présent.



*Le Global Bean Project est un réseau européen visant à promouvoir et à développer l'utilisation et la culture des légumineuses dans nos cuisines, nos jardins et nos champs.*

Voir les informations complémentaires, les auteurs et les références en ligne:

[info@globalbean.eu](mailto:info@globalbean.eu)  
[www.globalbean.eu](http://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