

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/373923235>

Кои са десетте хранителни източника, ако искаме да се храним устойчиво? сп. Българска наука, бр. 168, септември, 2023 г.

Article · September 2023

CITATIONS

0

READS

38

1 author:



[Danail Takov](#)

Bulgarian Academy of Sciences

79 PUBLICATIONS 489 CITATIONS

SEE PROFILE



БЪЛГАРСКА
НАУКА
НАУЧИ ПОВЕЧЕ

Кои са десетте хранителни източника, ако искаме да се храним устойчиво?



Кои са десетте хранителни източника, ако искаме да се храним устойчиво?



Глобалната хранително-Вкусова промишленост е една от най-разточителните по отношение на околната среда, вериги за доставки, създадени от хората, използвайки огромни количества вода, земя и други ресурси, като същевременно произвежда огромни количества парникови газове и неефективност по отношение на възвръщаемостта. Но устойчивостта на храната не е лесна за постигане и спазването на екологична диета е предизвикателство дори за най-отдадените на тази кауза. Настоящата статия посочва устойчивите хранителни източници, които можете лесно да включите в настоящия си начин на живот и хранене.

Какво е устойчиво хранене и какво са устойчиви храни?

Устойчивите храни са видове храни, които се отглеждат или произвеждат по начин, който ограничава отрицателното им въздействие върху околната среда и човешките общности. Те са екологично чисти храни, които минимизират емисиите на парникови газове и използват ресурсите възможно най-ефективно. Устойчивите храни имат за цел да намалят въглеродния отпечатък, свързан с тяхното производство. Избирайки да се храним така, ние от своя страна помагаме да се минимизира нашето лично въздействие върху околната среда на глобално ниво. Освен факторите на околната среда, устойчивото хранене също се фокусира върху начина, по който животните се отглеждат, за колват, също как се третират и заплащат фермерите. Бъдещите храни трябва да бъдат устойчиви, ако искаме да задоволяваме непрекъснато нарастващото чо-

вешко население (очаква се населението на планетата да надмине 10 млрд. души през 2050г.) и непрекъснато намаляващите запаси от ресурси (земя, вода, оттам и самата храна) с които разполагаме на планетата. Разбира се, етиката на яденето на месо е спорна, но при много месни продукти има значителни разлики по критерия устойчивост. Ето най-често срещаните храни, определяни за устойчиви:

№1 Бобови растения

Фасулът е една от най-широко произвежданите и широко достъпни устойчиви храни на пазара. Те също са особено лесни за включване в съществуващата ви диета и се предлагат в чудесно разнообразие от различни видове. Фасулът е бобово растение и това семейство включва и варива. Те са устойчиви за производство (с ниско съдържание на вода и висок добив) и са невероятно устойчиви. Фасулът е източ-





ник на протеин (идеален за вегетарианска и веганска диета) и чудесен източник на B12, който традиционно получаваме от червено месо, като говеждото. Бобовите са толкова разнообразни (бял, червен, черен боб), към тях спадат нахутът и соята (използвана за приготвяне на тофу). Лещата е вид бобово растение (и често се смята за вид боб), чудесна алтернатива на другите видове боб. Лещата се нуждае от малко вода, за да бъде произведена, но може да даде огромни количества протеин. Те са идеални за салати, супи, много други ястия. Те имат много нисък въглероден отпечатък - 43 пъти по-малко от говеждото например и изискват малко

вода, за да растат. Те също почистват и укрепват почвата, като улесняват отглеждането на други култури. И са изключително евтини.

№2 Mugu

Мигите са силно подценявана морска храна, защото за разлика от повечето морски дарове, мигите могат да се произведат по устойчив начин. По-голямата част от мигите всъщност се отглеждат във ферми, като се използват дълги въжета, опънати във водата. Събирането на миги не води до големи количества прилов или унищожаване на кораловите ри-



фове. По отношение на състава, мигите са богати на протеини. Тяхната месеста текстура и вкус ги правят изключително подходяща алтернатива на традиционните видове морски дарове и меса, които вече не могат да се произвеждат устойчиво.

№3 Органични зеленчуци и плодове

Разбира се, никой списък с устойчиви храни не е пълен, без да включва зеленчуци, но трябва внимателно да подбирате зеленчуците, които купувате. Най-добрият начин да поемете е органичният път, който включва много по-малко пестициди, добавени към почвата. Това помага да запазите вашите зеленчуци естествени. Те също така предпазват почвата от претоварване с неестествени вещества, което е от съществено значение за дългосрочната жизнеспособност на всяко парче земеделска земя. Подобно на зеленчуците е невъзможно да не включите и плодовете в списъка с устойчиви храни, но трябва да внимавате какви плодове купувате. Отново, винаги е безопасно да изберете органично отгледани плодове, когато сте в магазина или на пазара. Опитайте се да набавяте местни, сезонни плодове, ако можете, тъй като това ще доведе до по-нисък въглероден отпечатък (те ще бъдат транспортирани на много по-малко разстояние, за да стигнат до рафта). Плодовете са невероятно разнообразни и вашата местна наличност ще зависи от климата, търсенето и много други фактори.



№4 Зеленолистни растения

Листните зеленчуци са олицетворение на здравословните храни и включват всичко от зеле до спанак. Ако е зелено и листно, значи ще е добро за вас. Листните зеленчуци са лесни за производство в големи количества, като същевременно изискват минимални ресурси и има много различни варианти, които можете да опитате. Листните зеленчуци са чудесни не само за салати и смутита, но могат лесно да бъдат включени и в другите ви ястия.

№5 Ориз

Оризът е основен хранителен източник в много части на света и причината за това е неговата традиционна устойчивост и високо енергийно съдържание. Оризът се отглежда лесно и въпреки нашето виждане за огромни оризови полета, пълни с вода, оризът всъщност не се нуждае от много вода, за да расте (водата в оризовите полета предпазва от вредители и бактерии). Оризът е лесен за култивиране, лесен за готвене и може да се съхранява за дълги периоди от време.

№6 Гъби

Отглеждането на гъби е уникална комбинация от рециклиране, наука и ефикасност. Тази мощна комбинация ги прави една от най-устойчиво произведените храни. Тъй като гъбите могат да използват вторични продукти, рециклирани от други култури като компост или среда за растеж, те имат изключително ниско въздействие върху околната среда. Всъщност, когато влезете в магазина и видите бели или кафяви гъби, вие гледате невероятно ефективна храна: днешните производители използват интелигентни практики за управление и производство, които използват около 32 единици вода за отглеждане, събира-

не и обработка на цял килограм гъби, в сравнение със средно 50 единици вода за килограм други пресни продукти. По същия начин гъбите са култура с доста нискоенергиен отпечатък. Производството на един килограм гъби отнема 1,0 киловатчас (kwh) електроенергия. Това е същото количество енергия (1 kwh), необходимо за работа на кафемашина за един час всеки ден! Поради начина, по който се отглеждат гъбите, интелигентното използване на енергия е добро за производството И добро за околната среда. Казано по друг начин, един акър (4,047 декара) земя може да произведе достатъчно гъби, за да запълни гължината на близо 4700 футболни стадиона.





№7 Морски водорасли

Водораслите не само са изключителен хранителен ресурс, но производството им е най-слабо въздействаща върху средата аквакултура. Морските водорасли получават всичко необходимо от водата около тях, осигурявайки щедри добиви без нужда от торове. Освен това морските водорасли филтрират излишните хранителни вещества като фосфор и азот от водата, предлагайки решение на проблемите, породени от селскостопанските оттоци, рибните ферми и канализационните съоръжения. Огромните плантации

от водорасли на дъното на океана също играят важна и в същото време недооценена роля за отстраняването и съхраняването на въглеродния диоксид от атмосферата. Тъй като морските водорасли растат много по-бързо от сухоземните растения, те имат потенциала да абсорбират повече CO₂ при внимателно събиране. Освен това морските водорасли осигуряват сезонна алтернатива за крайбрежните общности, зависими от риболова, като подкрепят местните икономики и помагат за предотвратяване на прекомерния лов на риба.

A close-up photograph of several golden wheat stalks. The wheat heads are in sharp focus, showing the individual grains. The background is a soft-focus field of more wheat under a clear blue sky. The lighting is warm, suggesting late afternoon or early morning.

№8 Зърнени храни

Зърнените култури са с ниско ниво на емисии парникови газове, отделяйки само 1,4 kg CO₂-еквивалент на килограм. Освен това те изискват сравнително по-малко вода от животинските продукти; например, пшеницата изисква само около 7% от водата, необходима за производството на еквивалентното количество говеждо месо. Изберете зърнени храни, отглеждани във вашата страна, за да намалите негативния ефект от транспортирането, който увеличава значително техния въглероден отпечатък.

№9 Местна, сезонна риба

Най-големият проблем, пред който са изправени световните запаси от риба, не е изменението на климата. Това е прекомерния риболов. Въпреки че свръхуловът е проблем в целия свят, той е най-активен в близост до страни със слабо регулиране. Много риби също се размножават за дълги периоди. Безмилостното темпо на съвременния риболов никога не им дава шанс да възстановят популациите си и така всяка година броят им пада

все по-близко до опасно ниски нива. Но устойчивият риболов е напълно възможен и се извършва по целия свят. Ако искате да подкрепите устойчив риболов, който може да поддържа хармония в океаните, тогава купувайте от продавачи, които могат ясно да докажат произхода на рибата. И ако е възможно, купувайте риба направо от хората, които са я уловили, на фермерски пазари или рибни пазари. И не забравяйте да купувате риба, когато е в сезона.





№10 Месото, като устойчива храна

Месото (особено червеното месо) традиционно е трудно за устойчиво производство, защото е необходимо голямо количество земя и голямо количество вода за изхранване на добитъка. Нарастващото търсене на продукти от говеждо месо, като пържоли и хамбургери, пряко допринесе за обезлесяването и оттам за изменението на климата. Анализирането на въздействието на месото върху околната среда е сложно. Докато някои защитници на околната среда предполагат,

че трябва напълно да избягвате месото и животинските продукти, за да се борите с изменението на климата, много други съображения подкрепят поддържането на животински продукти в екологично чисти диети. Като цяло яденето на повече пресни или минимално преработени растителни храни е стъпка в правилната посока. Тези храни включват плодове, зеленчуци, пълнозърнести и бобови растения. Ограничаването на общия прием на месо и изборът на устойчиво отгледани животински продукти също е полезно.

Ето няколко съвета за включване на месото като част от екологосъобразна диета.

1. Изберете месо от животни, които са хранени с трева или на пасища.
2. Проверете етикета, преди да закупите месо, ограничавайки или избягвайки продукти, които са били отглеждани в индустриални ферми.
3. Ако можете да говорите директно с фермера, например на фермерски пазар, можете да попитате за техниките за устойчивост, които той или тя използва.
4. Въпреки че кравите, хранени с трева или отглеждани на пасища, могат да имат по-високи емисии на метан през целия си живот в сравнение с конвенционално отглежданите говеда, общото въздействие върху местната екосистема е много по-ниско и потенциално дори положително.
5. Местните ферми може да предлагат акции за месо, които ви позволяват да закупите пакет от устойчиво отгледано месо, който взимате всяка седмица, месец или тримесечие.
6. Намалете порциите си месо – включването на месо в малки количества, като например в гарнитура или като гарнитура, може да ви помогне да намалите общия си прием.
7. Експериментирайте с приготвянето на ястия, които се състоят предимно от растителни храни, но съдържат малки количества месо, като салати с боб като основен протеинов източник плюс няколко филийки пиле или картофи с много зеленчуци и зърнени храни, и малко месо.
8. Не се насилвайте да изключите изця-





ло месото наведнъж. Вместо това опитайте следните предложения, за да ядете по-малко месо, без да го премахвате от диетата си: опитайте Meatless Monday — международно движение, което насърчава хората да не ядат месо в понеделник, за да намалят приема на месо, яжте месо само на вечеря, пригответе обяд изцяло на растителна основа.

Ако все пак не сте готови да се откажете от месото — пуешко и пиле.

Тези птици не произвеждат метан и се нуждаят от по-малко храна, и вода от овцете, и кравите. Ако искате да сведете до минимум въглеродния си отпечатък, без да се отказвате от месото, пилешкото е най-добрият вариант. Пилето произвежда 2,33 kg CO₂ на kg месо преди транспортиране и обработка. Има обаче проблеми с клането и обработката. Клането на домашни птици е по-енергоемко от клането на преживни животни. Торът, произведен от интензивна птицеферма, също създава проблеми. Съдържа токсични тежки метали, остатъци от пестициди и бактерии, които могат да навлязат в местната почва и водни пътища. Тук също си струва да се отбележи, че статистическите данни за устойчивостта на патицата и гъската не са лесно постижими. Но тези птици не са подминати от тесните условия в индустриалните ферми. Да не говорим за насилственото хранене на някои от тях за производство на гъши гроб.

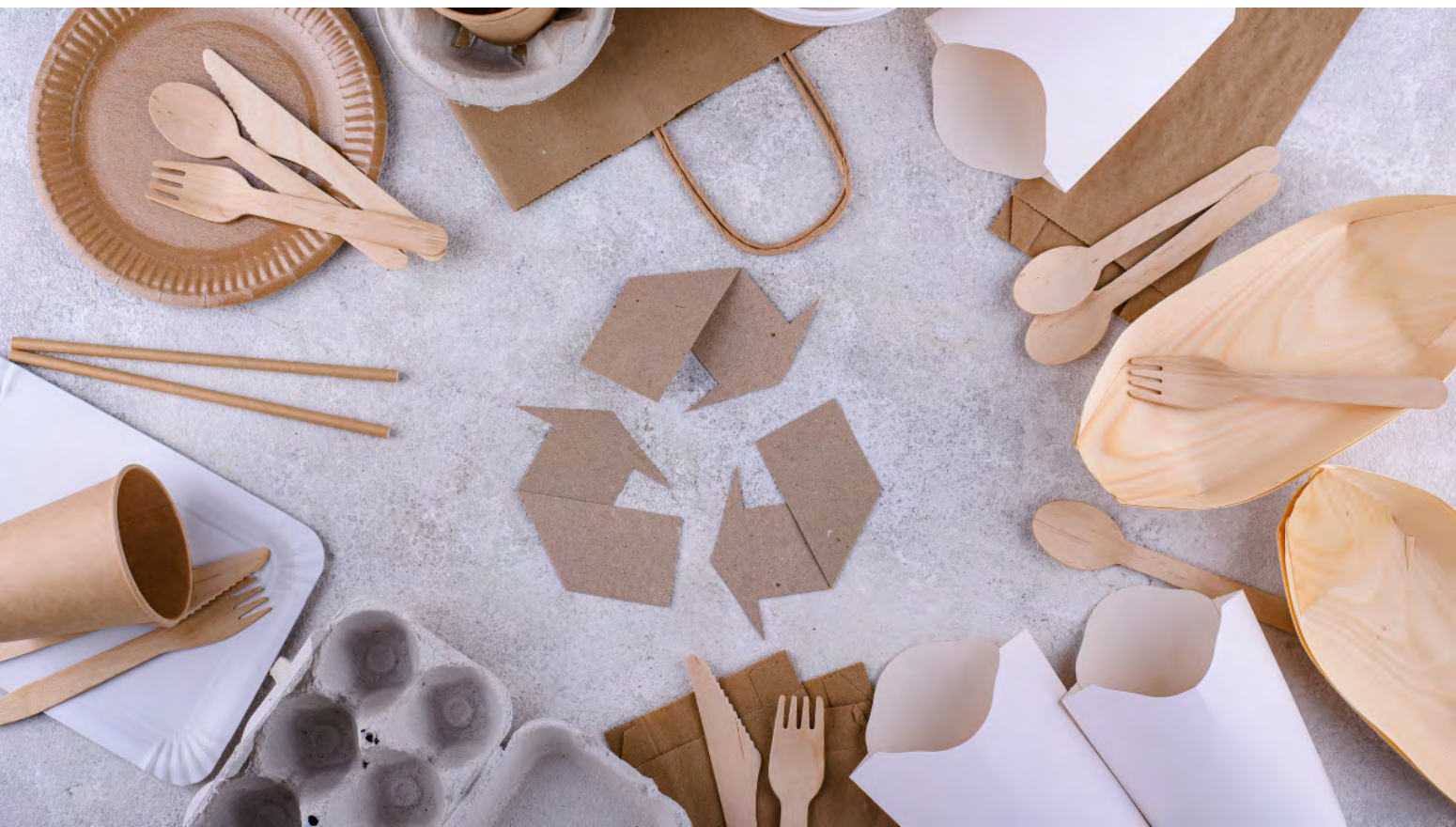
Как да се храним устойчиво

Макар да не е лесно, да смените храните и да направите грастични промени в начина си на живот, то определено не е невъзможно. Ключът към устойчивото хранене е да започнем с малко. Заменете телешкия бургер с вегетариански. Устойчивите местни храни са пътят напред, тъй като те ви позволяват да намалите значително въглеродния си отпечатък. Вместо да внасяте, защо не купите местно агнешко, хранено с трева? В крайна сметка обаче най-бързият начин за постигане на устойчивост е да се изключи месото или поне да се намали консумацията му до няколко пъти седмично, а не всеки ден. Това намалява търсенето на масово произведено месо и грастично помага за намаляване на вашия отпечатък върху

околната среда (растителната гуета има много ползи за здравето!).

Устойчива грижа за опаковката

Не по-малко важно е да се уверите, че рециклирате опаковките от храни. Рециклирането има значително въздействие и може да направи голяма промяна в намаляването на отпадъците. Независимо дали сте опитен професионалист с ясно етикетирани кутии за рециклиране или сте някой, който току-що започва, има много добри решения, които правят рециклирането по-лесно. Инструменти като трешачка за консерви могат да спестят мястото в дома ви и означават, че използвате по-малко торби за боклук. Така че, бъдете креативни.





Най-устойчивите храни в света: последната дума

Тъй като производствените техники и транспортните практики непрекъснато се адаптират към непрекъснато променящите се вериги на търсене и предлагане, идеята за устойчивост също непрекъснато се развива. Екологично чистата храна става все по-рентабилна и по-лесно достъпна за масово производство, което я прави все по-лесен избор за начин на живот. Изборът сега да се храните по-устойчиво може да бъде от полза както за вашето тяло, така и за планетата на която живеем, така че – опитайте!

Доц. г-р Данаил Таков (ИБЕИ – БАН)

