

# МАНИФЕСТ МАХУНАРКИ



Наш свет који се загрева и све већи захтеви за природним ресурсима, постављају нам изазове да доносимо одлуке које одражавају бригу о нашој планети. Те одлуке почињу у кухињи јер, како је песник и фармер Вендел Бери рекао, „начин на који једемо у значајној мери одређује начин на који се свет користи“. Производња наше хране доприноси климатским променама. Више од 40% светске површине, која није под ледом, користи се за пољопривреду. Нарочито,

*храна богата протеинима има кључну улогу у утицају који наша исхрана има на планету.*

Махунарке су посебна и разнолика група биљака богатих протеинима, које могу помоћи да једемо боље, у корист планете и сопственог здравља. Оне су препознатљиве по цветовима који наликују лептиру, које можемо видети код грашка и пасуља. Најпознатије махунарке су оне које имају јестива семена, позната као махунарке за исхрану, као што су боб, пасуљ, сочиво, леблебија и грашак. Осим тога, соја и лупина се такође користе у исхрани људи, а користе се и као сточна храна. Детелине обогаћују наше травњаке.



Махунарке се могу сакупљати у младој или зрелој фази:

- берба у младој фази - једу се свеже
- берба у зрелој фази - за припрему сувих махунарки или семе које се користи за следећу сетву



*Faboideae (или Papilionoideae, од латинске речи за лептира: papilio) се одликују цветовима који личе на лептира. На српском језику се називају још и лептирњаче, као и на немачком језику, где су познате као Schmetterlingsblütenartige - биљке које имају цвет који личи на лептира.*

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

Многоцветни пасуљ (*P. coccineus*) је вишегодишња биљка у тропима, али се узгаја као једногодишња биљка у Европи.

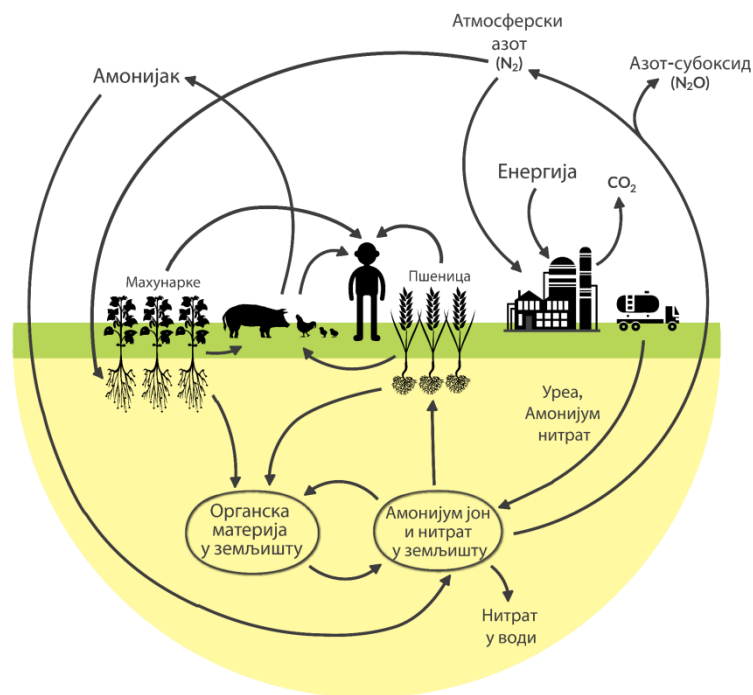
## МАХУНАРКЕ СУ ФАБРИКА ЂУБРИВА ИЗ ПРИРОДЕ

Зашто би породица биљака, дефинисана обликом цвета, добила толико пажње? Велики део одговора лежи **испод површине земљишта** и у улози махунарки у циклусу азота. Махунарке садрже посебне бактерије из рода *Rhizobium* у квржицама на свом корену. Оне користе азот из ваздуха. Ова природна фиксација азота је погодна за климу јер нема потребе за енергетски захтевним азотним ђубривима, а и емисије гасова стаклене баште на бази азота из земљишта су мање.



*Како махунарке расту без азотног ђубрива је фасцинантна прича о партнерству између махунарке и бактерија, смештених у квржицама на корену. Ове квржице су познате пољопривредницима и баштованима. Супстанца која се зове легхемоглобин, која је слична хемоглобину у нашој крви, кључна је за процес. Сходно томе, унутрашњост здравих квржица на корену махунарки је црвена када се пресеку.*

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



### Циклус азота

Махунарке нам помажу да смањимо утицај наше хране на циклус азота. Наш тренутни систем производње хране ставља огроман притисак на циклус азота, ослобађајући гасове стаклене баште и загађујући атмосферу и воду. Махунарке играју улогу у нашим напорима да смањимо штету глобалном циклусу азота, пружајући алтернативу вештачким азотним ђубривима и алтернативу протеинима животињског порекла.

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

## МАХУНАРКЕ СУ БОГАТЕ ПРОТЕИНИМА И ЗДРАВЕ СУ

Азот је градивни „блок“ протеина. Махунарке су богате протеинима, што је потпомогнуто фиксацијом азота у квржицама корена. Семе пасуља, грашка, сочива и наута садржи **два до три пута више протеина од зрна житарица**. Соја и лупина су још богатије протеинима. Протеини махунарки су посебно хранљиви. Наши преци су то разумели и користили су махунарке као допуну житарицама, као што су пшеница и овас, у нашој исхрани. Оставили су нам у наслеђе традиционална јела која подразумевају употребу махунарки. Данас су махунарке посебно важне у веганској и вегетаријанској исхрани. Пасуљ и грашак могу обогатити све кухиње. Посебно су одлична алтернатива месу. Поред широког спектра витамина и микронутријената, пасуљ и грашак су богати и сложеним угљеним хидратима који штите срце и смањују ризик од рака. Јести више махунарки уместо меса, здраво је за већину нас и здраво је за планету.

## МАХУНАРКЕ СУ РАЗНОВРСНОСТ

Махунарке се веома разликују од житарица које доминирају у нашим селима, као што су пшеница, јечам и кукуруз. Више махунарки у Европи значи **разноврснију пољопривреду**. Њихови цветови су извор полена и нектара за инсекте. Њихов биодиверзитет такође помаже птицама и другом живом свету. Пољопривредници који гаје махунарке имају мање проблема са коровима, болестима и штеточинама, током целог плодореда.



Боб (*Vicia faba*) у фази цветања. Фотографија: © Tim O'Donovan (Ирска).

## ПОТРЕБНО НАМ ЈЕ ВИШЕ МАХУНАРКИ

Махунарке су добре за нас, добре за наше њиве и баште и добре за планету. Штите нашу климу јер су природни извор азотног ђубрива, повећавају разноврсност усева и омогућавају одрживу, здраву исхрану. Упркос томе, махунарке се ретко узгајају на европским фармама, иако пасуљ, соја, грашак и лупина расту подједнако добро у Европи, као и било где другде. Уместо тога, већина европских пољопривредника, који узгајају ратарске усеве, концентришу се на узгој житарица, као што су пшеница и кукуруз, јер ови усеви посебно добро расту у Европи. Европски пољопривредници, такође, производе велике количине меса, млека и јаја од стоке која захтева велике количине биљних протеина и површина за испашу. Око 60% житарица, које се узгајају у Европској унији, користе се као храна за стоку, али ове житарице не садрже довољно протеина или протеина најбољег квалитета. Као компензација, увози се соја за исхрану стоке, углавном из Јужне Америке. То значи да постоји веза између онога што се једе и крчења шума. Овај систем исхране није у равнотежи и није одржив. Србија је једина европска земља која је самодовољна у производњи соје. Ипак, могли бисмо производити више других махунарки. **Потребна је промена.**

Морамо да узгајамо више махунарки на европским фармама. Морамо повећати улогу махунарки у нашој исхрани. Таква транзиција ће смањити емисије гасова стаклене баште из пољопривреде, смањити ослањање на увезену соју и побољшати наше здравље. Ово зависи од свих нас. Као грађани, морамо да пронађемо начине да ефикасно наградим пољопривреднике који узгајају махунарке. Као потрошачи, морамо поново да откријемо и промовишемо дивна јела из прошлости и садашњости, заснована на махунаркама.

Погледајте детаљније информације, ауторе и референце онлајн:

[www.globalbean.eu/publications/legume-manifesto/](http://www.globalbean.eu/publications/legume-manifesto/)



*Global Bean Project је европска мрежа чији циљ јесте промоција и ширење употребе и култивације махунарки у нашим кухињама, баштама и пољима.*

[bean@2000m2.eu](mailto:bean@2000m2.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

Верзија 3, децембар 2022. Ово дело је лиценцирано под лиценцом [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 Unported License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/).