FUTURE 50 FOODS

50 de alimente
pentru o lume
mai sănătoasă

"Majoritatea dintre noi ar putea crede că alegerile noastre în materie de energie sau transport sunt cele care cauzează cele mai grave daune asupra mediului. De fapt, sistemul nostru alimentar are cel mai mare impact."

Dr. Tony Juniper, CBE,
Director Executiv pentru Advocacy, WWF-UK

LUMEA NOASTRĂ SE CONFRUNTĂ CU O PROVOCARE FĂRĂ PRECEDENT

Până în 2050, se estimează că populaţia lumii va ajunge la aproape zece miliarde de oameni pe care trebuie să-i hrănim pe o planetă cu resurse limitate. Este bine documentat că, pentru a face acest lucru, trebuie să ne transformăm sistemul alimentar global - de la modul în care cultivăm și pescuim la ceea ce alegem să mâncăm. Este o sarcină complexă și, dacă dorim să furnizăm alimente hrănitoare tuturor, fiecare dintre noi trebuie să joace un rol în a face sistemul alimentar mai sustenabil. Soluţiile practice la scară largă sunt esenţiale pentru a face modificările necesare.

La nivel global ne bazăm pe o gamă redusă de alimente. Acest lucru afectează negativ sănătatea noastră și a planetei. Șaptezeci și cinci la sută din aprovizionarea cu alimente la nivel mondial provine doar din 12 specii de plante și cinci animale. Doar trei (orez, porumb, grâu) reprezintă aproape 60% din caloriile din plante din întreaga dietă umană[1]. Acest lucru duce la excluderea multor surse de nutriţie valoroase. Chiar dacă oamenii pot obţine caloriile necesare, aceste diete nediversificate nu oferă suficiente vitamine și minerale.

Monotonia alimentară este legată de o scădere a diversităţii plantelor și animalelor utilizate în agricultură și în jurul acesteia (agrobiodiversitate), ameninţând durabilitatea sistemului nostru alimentar și limitând sortimentul de alimente pe care le putem mânca. Din 1900, 75% din diversitatea genetică a plantelor din agricultură s-a pierdut[2]. În majoritatea ţărilor asiatice, numărul tipurilor de orez cultivate a scăzut rapid de la mii la o duzină. În Thailanda, de exemplu, cele 16.000 de soiuri odată cultivate au scăzut la doar 37 de soiuri. În secolul trecut, Statele Unite au pierdut 80% din soiurile de varză, mazăre și roșii. Această dependenţă de un grup limitat de specii de culturi lasă recoltele vulnerabile la dăunători, boli, dar și la impactul schimbărilor climatice.

Cultivarea unei game restrânse de culturi folosind metode intensive poate avea repercusiuni grave asupra ecosistemelor noastre naturale fragile. Monocultura (recoltarea repetată a unei singure culturi) și dependenţa excesivă de alimentele de origine animală ameninţă siguranţa alimentară. Monocultura poate epuiza substanţele nutritive și poate lăsa solul vulnerabil la acumularea de dăunători și agenţi patogeni. Acest lucru necesită folosirea îngrășămintelor și pesticidelor care pot, dacă sunt utilizate în mod necorespunzător, să deterioreze fauna și să ajungă în sistemele de apă[4,5]. Multe tipuri de păsări, animale și plante sălbatice nu pot prospera în medii degradate biologic.

Dependenţa de sursele de proteine de origine animală pune o presiune suplimentară asupra mediului nostru, iar practicile agricole actuale nu sunt durabile pe termen lung. Agricultura totală reprezintă aproximativ un sfert din toate emisiile de gaze cu efect de seră, din care aproximativ 60% se datorează agriculturii animale[6]. În comparaţie cu plantele, producţia de carne, lactate și ouă consumă mai multă apă, mai mult teren agricol și generează o cantitate mai mare de gaze cu efect de seră. De asemenea, contribuie la poluarea prin deșeuri lichide deversate în râuri și mări.

Aceste probleme par insurmontabile, dar credem că schimbarea la scară largă începe cu acţiuni mici.

MÂNCĂM PENTRU A ÎMBUNĂTĂŢI SISTEMUL ALIMENTAR

"Dietele diversificate nu numai că sunt benefice sănătăţii noastre, ci ajută mediul înconjurător prin sisteme de producţie diversificate care sprijină fauna și duc la o utilizare mai sustenabilă a resurselor."

Peter Gregory, Cercetător,
Crops For the Future

Knorr și WWF au ambiţia comună de a stimula schimbarea, motiv pentru care, în parteneriat cu Dr. Adam Drewnowski, directorul Centrului pentru Nutriţie în Sănătate Publică de la Universitatea din Washington, au colaborat pentru a crea raportul Future 50 Foods (50 de alimente ale viitorului).

Într-o lume plină de sfaturi și presiune cu privire la ce să nu mâncăm, vrem să le oferim oamenilor mai multe opţiuni alimentare pentru a împuternici schimbarea pozitivă. Din acest motiv, am identificat 50 de alimente pe care ar trebui să le consumăm mai des, deoarece sunt hrănitoare, au un impact mai mic asupra planetei decât alimentele de origine animală, pot fi accesibile și au un gust bun.

> *"Împreună cu partenerii noștri, credem că putem schimba modul în care plantele sunt cultivate, dar și alimentele pe care oamenii aleg să le consume, producând astfel un impact pozitiv asupra sistemului alimentar. Misiunea noastră este simplă: să facem ca alimentele gustoase, hrănitoare și sustenabile să fie accesibile tuturor."*
>
> **April Redmond,**
> **Vice Președinte Global, Knorr**

Lista "Future 50 Foods", formată din legume, cereale, seminţe și nuci de pe tot globul, a fost creată pentru a ne inspira să gătim și să mâncăm o varietate mai mare de preparate. Misiunea este de a permite trei schimbări importante în alimentaţie. În primul rând, o varietate mai mare de legume pentru a creşte aportul de vitamine, minerale și antioxidanţi. În al doilea rând, surse vegetale de proteine pentru a înlocui carnea, păsările și peștele, rezultând în reducerea impactului negativ asupra mediului. În al treilea rând, surse de carbohidraţi mai bogate în nutrienţi pentru a promova agrobiodiversitatea și o valoare nutritivă mai bună.

n prezent, nu toate cele 50 de alimente sunt ușor accesibile. Împreună cu partenerii noștrii ne dorim să facem aceste alimente mai frecvent cultivate și consumate.

Prin alegerea conștientă de a consuma mai mult din cele 50 de alimente ale viitorului, facem un pas crucial către îmbunătăţirea sistemului alimentar global. nlocuirea ingredientelor de bază, precum porumbul și orezul alb, cu fonio sau grâu spelta, creşte conţinutul de nutrienţi al unui preparat, contribuind în același timp la o mai mare agrobiodiversitate, ceea ce face ca aprovizionarea cu alimente să fie mai durabilă. De asemenea, ajută la protejarea acestor alternative străvechi pentru generaţiile viitoare.

> *"Căutarea de plante bogate în nutrienţi ne-a dus către cereale, soiuri de plante străvechi, dar și către culturi mai puţin cultivate. Există un motiv bun pentru a redescoperi unele dintre plantele uitate."*
>
> **Dr. Adam Drewnowski,**
> **Director al Centrului pentru Nutriţie și Sănătate Publică**
> **Universitatea Washington**

Aceste 50 de alimente sunt unele dintre multele pe care le putem și ar trebui să le consumăm. Conform Organizaţiei Naţiunilor Unite pentru Alimentaţie și Agricultură (FAO), există între 20.000 și 50.000 de specii de plante comestibile descoperite, dintre care doar 150 - 200 sunt consumate în mod regulat de oameni[7].

Future 50 Foods este începutul unei călătorii și o modalitate prin care oamenii pot face o schimbare, preparat după preparat.

CRITERII PENTRU ”FUTURE 50 FOODS”

Cele 50 de alimente ale viitorului au fost selectate pe baza valorii nutritive ridicate, a impactului relativ asupra mediului, aroma, accesibilitatea de a le procura, acceptabilitatea și accesibilitatea financiară. Acest set de criterii este modelat după definiţia dietelor sustenabile dată de către Organizaţia pentru Alimente și Agricultură (FAO). Unele dintre aceste alimente au randamente mai mari decât culturile similare, mai multe sunt tolerante la condiţiile meteorologice și de mediu grele și multe conţin cantităţi semnificative de nutrienţi importanţi. Fiecare are o poveste de spus.

Poţi vedea metodologia completă la finalul raportului.

Descoperirea unui nou preparat îi face pe oameni mai fericiţi decât descoperirea unei stele.

După spusele faimoase ale unui gastronom francez,
Jean Anthelme Brillat-Savarin

”FUTURE 50 FOODS” ESTE ÎNCEPUTUL UNEI CĂLĂTORII ȘI O MODALITATE PRIN CARE OAMENII POT FACE O SCHIMBARE, PREPARAT DUPĂ PREPARAT.

ALGE

Algele sunt bogate în substanţe nutritive și importante pentru existenţa noastră pe planetă. Acestea sunt responsabile pentru jumătate din producţia de oxigen de pe Pământ și toate ecosistemele acvatice depind de ele. Conţin acizi grași esenţiali și sunt o sursă excelentă de antioxidanţi. Algele pot fi bogate în proteine și au o aromă umami asemănătoare cărnii, făcându-le un potenţial înlocuitor pentru carne [8, 9].

Categorie | **Alge**

1 Alge marine Laver

Porphyra umbilicalis

Laver este o varietate de alge cunoscute pentru legătura cu bucătăria japoneză. Numit „nori" în Japonia și cel mai frecvent utilizat pentru rularea sushiului, laver este prețuit pentru conținutul său excepțional de nutrienți și capacitatea de a potența aroma umami din alimente.

Umami este profilul de aromă pe care îl oferă carnea, găsindu-se, în mod obișnuit, mai greu în preparatele pe bază de plante.

Cultivarea algelor marine comestibile poate fi văzută ca un element crucial[10] în sistemul alimentar. Deoarece trăiesc sălbatic în apă, algele marine pot fi cultivate și recoltate pe tot parcursul anului și nu necesită pesticide sau îngrășăminte. Algele marine sunt bogate în vitamina C și iod[11].

Alga Laver este adesea consumată uscată ca topping pentru supe și salate. În Coreea, se consumă uscată ca gustare sărată, fiind denumită „gim". În Marea Britanie, în special în Țara Galilor, acest tip de algă este folosită pentru a face "laverbread", un fel de mâncare în care algele proaspete sunt fierte lent, condimentate și servite în mod tradițional cu pâine prăjită fierbinte cu unt. Unii spun că oamenii din Țara Galilor au mâncat acest preparat încă de la sosirea primilor locuitori, în timp ce alții susțin că a fost introdus de vikingi.

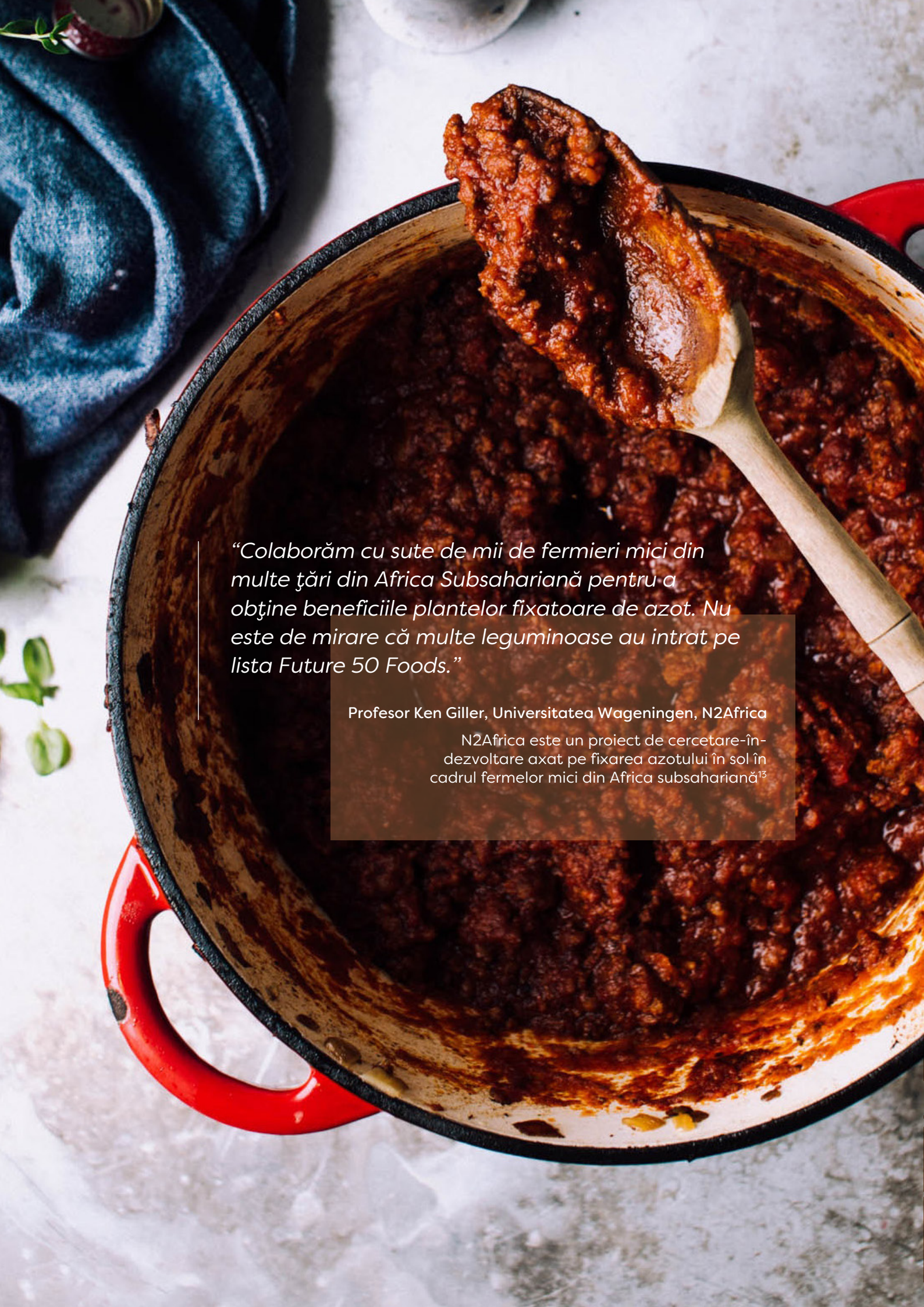
Categorie | Alge

2 Alge marine Wakame

Undaria pinnatifida

Cultivat de secole de către fermierii din Coreea și Japonia, wakame, de culoare verde intens, este bogat în substanţe nutritive și în același timp ușor de cultivat. Păstrând proprietăţi similare celorlalte alge marine, poate fi recoltat pe tot parcursul anului, crește rapid fără a folosi îngrășăminte sau pesticide și susţine echilibrul biologic al apei. Dincolo de Asia, este cultivat în zone marine în Franţa, Noua Zeelandă, California și Argentina.

Pe lângă faptul că conţine o varietate de vitamine și minerale, wakame este una dintre puţinele surse vegetale de acizi grași omega 3, care se găsește aproape exclusiv în peștii care se hrănesc cu alge[12]. Adesea vândut uscat și apoi rehidratat, wakame are o aromă sărată și o textură asemănătoare satinului. Poate fi tocat și adăugat la supe sau prăjit și aruncat în salate, tigăi stir-fry și garnituri pentru un gust sărat, umami.



“Colaborăm cu sute de mii de fermieri mici din multe ţări din Africa Subsahariană pentru a obţine beneficiile plantelor fixatoare de azot. Nu este de mirare că multe leguminoase au intrat pe lista Future 50 Foods.”

Profesor Ken Giller, Universitatea Wageningen, N2Africa

N2Africa este un proiect de cercetare-în-dezvoltare axat pe fixarea azotului în sol în cadrul fermelor mici din Africa subsahariană[13]

LEGUMINOASE

Leguminoasele pot capta azotul din aer și îl pot „fixa” într-o formă care poate fi ușor utilizată de plante. Mai mult decât supereroi ai mediului, aceste plante ne oferă o sursă bogată de fibre, proteine și vitamine din grupul B. Sunt folosite în multe feluri de mâncare din întreaga lume și au o aromă ușoară și o textură asemănătoare cărnii, făcându-le o alternativă foarte bună la carne în numeroase mâncăruri - tocană, supe și sosuri.

Categorie | Leguminoase

3 Fasole Adzuki

Vigna angularis

Boabele Adzuki devin din ce în ce mai populare datorită versatilităţii, conţinutului nutriţional și a aromelor acestora. Mici și roșii-maronii, sunt fructele bogate în nutrienţi ale plantelor tolerante la secetă, ceea ce înseamnă că necesită mai puţină apă decât multe alte culturi și pot produce recolte mari, chiar și în soluri uscate.

Sunt savurate în mod obișnuit în Japonia și în alte părţi ale Asiei, datorită gustului lor light și dulce, de nucă, dar și pentru beneficiile aduse sănătăţii. Sunt pline de antioxidanţi[14] și bogate în proteine. De asemenea, conţin niveluri ridicate de potasiu, vitamine din grupa B și fibre.

Fasolea Adzuki este adesea gătită, făcută piure și îndulcită pentru a face o pastă care poate fi folosită ca umplutură în dulciuri, adăugată la supe și amestecată cu orez pentru a obţine o garnitură gustoasă. De asemenea, sunt minunate în salate și stir-fry.

4 Fasole neagră

Phaseolus vulgaris

Aceste ”forţe” din familia leguminoaselor sunt listate în mod regulat ca „superalimente” datorită conţinutului ridicat de proteine și fibre.

Deosebit de populare în bucătăria din America Latină, boabele de fasole neagră sunt mici și strălucitoare, cu o aromă subtil dulce, asemănătoare ciupercilor. Textura lor densă și cărnoasă le face perfecte pentru tocănițe și curry sau ca înlocuitor la carnea tocată de vită în orice fel de mâncare.

Ele sunt adesea combinate cu cereale precum orezul brun sau quinoa, asezonate cu ceapă, usturoi și condimente și servite ca garnitură sau împreună cu legume pentru un fel principal. Indiferent dacă vin la conservă sau uscate, apa folosită pentru a fierbe sau găti fasolea poate fi adăugată în diverse feluri de mâncare pentru un gust puternic de pădure.

5 Fasole fava

Vicia faba

Florile parfumate dulci ale fasolei fava fac apel la albine - polenizatori esenţiali, responsabili pentru o treime din recolte. Fasolea funcţionează și ca o cultură de acoperire, cultivată între recolte pentru a proteja pământul. Culturile de acoperire ajută la suprimarea buruienilor, îmbogăţirea solului și controlul dăunătorilor. Aceste plante rezistente și adaptabile se pot dezvolta în majoritatea solurilor și climatelor.

Boabele verzi au un gust dulce, ierbos și o textură untoasă. Acestea sunt protejate de o păstăie care poate fi consumată crudă când planta este tânără. Pe măsură ce planta îmbătrânește, păstăia se întărește și nu mai poate fi consumată datorită texturii sale și a gustului amar. Acestea aduc un adaos important de proteine și fibre la risotto, supe și tocănițe. Sunt, de asemenea, deosebite ca garnitură condimentată cu rozmarin, cimbru și piper.

Categorie | **Leguminoase**

6 Fasole bambara / arahide bambara

Vigna subterranea

Deși nu este o cultură cunoscută în multe părți ale lumii, fasolea Bambara este a treia cea mai importantă leguminoasă din Africa, după arahide și fasolea ochi-negru. Este o leguminoasă, dar are gust și se mănâncă ca o nucă. A câștigat interes printre mulți experți alimentari ce promovează sustenabilitatea, deoarece este o cultură insuficient utilizată, nutritivă, care poate crește în medii dificile, chiar și în soluri foarte acide.

Numele locale africane pentru fasolea Bambara includ fasole jugo, ditloo marapo, indlubu, hlanga, njugo, nduhu, phonda și tindhluwa. Denumirea de arahide Bambara provine de la tribul Bambara care trăiește în Mali, Burkina Faso, Guinea și Senegal. Ele sunt cultivate în principal în aceste regiuni din Africa Subsahariană și pe alocuri în Africa de Sud. De asemenea, sunt cultivate prin Asia de Sud-Est, în principal în sudul Thailandei, Java de Vest și părți din Malaezia[15, 16].

Cultivarea arahidelor Bambara are multe avantaje, ceea ce le face un model de cultură durabilă. Are noduli care fixează azotul, ceea ce înseamnă că rădăcinile fixează azotul din aer, iar planta îl folosește ca îngrășământ pentru a produce boabele nutritive. O parte din azot se reîntoarce în sol, îmbunătățind astfel fertilitatea și contribuind la creșterea randamentelor atunci când sunt inter-cultivate cu alte plante. În Malaezia, arahidele Bambara sunt cultivate pentru a sprijini creșterea arborilor de cauciuc.

Arahidele Bambara se laudă, de asemenea, cu un profil nutritiv impresionant, atât din perspectiva agricultorului, cât și a consumatorului, prin combinația lor unică de carbohidrați, proteine, fibre și multe vitamine și minerale. Au mai puțină grăsime decât arahidele, permițându-le să aibă o concentrație mai mare de nutrienți pe calorie. În comparație cu alte leguminoase, acestea au o cantitate mare de metionină, un aminoacid esențial. Arahidele Bambara sunt considerate ca fiind un „aliment complet" datorită echilibrului de macronutrienți însoțit de conținutul de aminoacizi și acizi grași.

Arahidele Bambara pot fi fierte, coapte, prăjite sau măcinate într-o făină fină. Păstăile sunt tari și trebuie sparte pentru a obține sămânța comestibilă. Acestea sunt adesea fierte pentru a le deschide mai ușor și semințele sunt consumate ca gustări, fie simple, fie condimentate. În Africa de Est boabele sunt prăjite și blendate pentru a fi utilizate ca bază pentru supe. Aroma lor este similară cu arahidele, dar puțin mai dulce și nu la fel de uleioasă[17]. Această leguminoasă versatilă și rezistentă merită să ocupe un loc primordial în farfurie.

Categorie | **Leguminoase**

7 Fasolea ochi-negru

Vigna unguiculata

Există multe tipuri de fasole ochi-negru; unele sunt mai frecvent consumate decât altele. Fasolea Catjang reprezintă un soi mai puţin obișnuit. Este originară din Africa, însă crește și în regiuni calde din întreaga lume, inclusiv America Latină, Asia de Sud-Est și partea de sud a Statelor Unite. Adesea cultivate pentru gustul lor asemănător cu nucile, dar și pentru valoarea nutritivă ridicată, seminţele sunt mici puteri energetice pline de minerale și vitamine, inclusiv acid folic și magneziu.

Pline de proteine, boabele de fasole ochi-negru sunt o cultură de acoperire care crește repede, fiind rezistentă la secetă și tolerantă la căldură. Sunt, de asemenea, un puternic fixator de azot, capabil să prospere în soluri sărace și să se auto-însămânţeze[18]. Aceste boabe de fasole sunt, de asemenea, capabile să reziste presiunilor generate de pășunat.

Folosind fasolea ochi-negru putem obţine o supă consistentă, groasă, în timp ce frunzele acesteia pot fi folosite în același mod ca și frunze de salată. Păstăile pot fi consumate când sunt tinere și sunt folosite în tocană. Îndepărtând învelișul exterior, seminţele pot fi, de asemenea, măcinate în făină și utilizate pentru a face turte care pot fi prăjite sau gătite la abur. În Senegal, Ghana și Benin, făina este utilizată pentru biscuiţi și alte produse de patiserie.

Categorie | **Leguminoase**

8 Linte

Lens culinaris

Originară din Africa de Nord și Asia, și înrudită cu mazărea, lintea a fost una dintre primele culturi din lume. Necesitând puţină apă pentru a crește, aceasta are o amprentă de carbon de 43 de ori mai mică decât cea a cărnii de vită[19].

Există zeci de soiuri, toate cu gust puternic de pădure, piperat sau dulce. Lintea este plină de proteine, fibre și carbohidraţi. Lintea Puy își păstrează forma și textura după gătit și sunt adesea servite cu pește sau legume coapte. Lintea roșie și cea galbenă se pot folosi pentru a obţine un piure bogat și pot fi introduse în tocănițe, curry și supe. De asemenea, sunt folosite pentru a face burgeri vegetarieni. Toate tipurile de linte sunt ușor de gătit; pre-înmuiaţi, dacă este necesar, apoi fierbeţi în apă sau în supă clară / bulion (proporţie 3/1 apă-linte) timp de 15 până la 20 de minute pentru linte întreagă și cinci până la șapte minute pentru linte despicată.

9 Fasole Marama

Tylosema esculentum

Originară din deșertul Kalahari din sudul Africii, fasolea Marama și rădăcinile sale tuberculoase comestibile sunt tolerante la secetă și se adaptează bine mediilor dure și solurilor deteriorate. Se crede că este un aliment străvechi, consumat de oameni încă de când au colonizat sudul Africii, fiind acum cultivate cu succes și în Australia și SUA.

Uleiul lor, care este o sursă importantă de acizi grași esenţiali, poate fi folosit atât pentru gătit, cât și ca dressing. Boabele de fasole Marama pot fi fierte sau măcinate în făină. Pot fi folosite și pentru prepararea unei băuturi ca laptele. Când sunt coapte, au un gust similar cu caju, făcându-le o garnitură excelentă pentru stir-fry, curry și alte preparate.

10 Fasole mung

Vigna radiata

Originară din Asia de Sud-Est, fasolea mung a fost cultivată pentru prima dată în SUA în secolul al XIX-lea ca hrană pentru animale. Astăzi, aceste boabe mici și delicate sunt apreciate de oamenii din Asia și nu numai, atât pentru gustul lor clar și curat, cât și pentru capacitatea de a absorbi aromele. De asemenea, conţin proteine, vitamine B și diverse minerale.

Fixatori naturali de azot, plantele prosperă în condiţii de soare și sunt considerate tolerante la căldură și secetă.

Fasolea mung este excelentă cu tăiţei, orez, curry și preparate stir-fry. Pot fi chiar bătute ca ouăle sau făcute piure asemănător cu înghețata. Lăstarii lor sunt hrănitori și ei, adăugând o notă crocantă salatelor și sandvișurilor cu aroma lor dulce, dar sălbatică.

Cateogorie | **Leguminoase**

11 Boabe de soia

Glycine max

Soia are un rol esenţial în sistemul alimentar global. Cu un conţinut ridicat de proteine, soia și-a depășit originile asiatice pentru a deveni cea mai răspândită leguminoasă de pe glob. Cultivată de peste 9.000 de ani, soia a fost privită de vechii chinezi ca o necesitate pentru viaţă. A fost consumat ca sursă de proteine și zdrobit pentru uleiul său, care reprezintă acum o proporţie mare din consumul global de ulei vegetal.

Valoarea nutritivă a boabelor de soia le face fără îndoială un aliment puternic. Boabele de soia crude conţin 38 de grame de proteine la 100 de grame[20], care este similar cu carnea de porc și de trei ori mai mult decât un ou.

De fapt, soia - care furnizează mai multe proteine la hectar decât orice altă cultură - conţine, de asemenea, vitamina K și B pe lângă cantităţi semnificative de fier, mangan, fosfor, cupru, potasiu, magneziu, zinc, seleniu și calciu. Soia plină de nutrienţi vine într-o varietate de produse și formate, inclusiv tofu, lapte de soia, miso, tempeh și edamame.

În ciuda versatilităţii și valorii sale nutritive, trei sferturi din toată soia produsă nu este destinată consumului uman, ci mai degrabă pentru hrana animalelor[21]. Este nevoie de un volum mare de soia ca hrană pentru animale pentru a produce doar o cantitate mică de carne, ceea ce evidenţiază ineficienţa sistemului alimentar. Păsările sunt sectorul zootehnic numărul unu care consumă boabe de soia, urmat de carnea de porc, lactate și carnea de vită[22].

Creșterea actuală și previzionată a consumului de carne aduce provocări majore producţiei durabile de soia. Cultivarea plantei de soia poate conduce la defrișări, deteriorând ecosistemele naturale, cum ar fi Amazonul, Cerrado și Chaco – regiuni ce găzduiesc animale sălbatice spectaculoase, cum ar fi jaguarii, furnicari uriași și armadillo.

Se fac progrese. Impactul negativ al producţiei de soia a fost încetinit de inițiativele colaborative, cum ar fi Amazon Soy Moratorium, reducând la aproape zero nivelurile de defrișare de soia din pădurea tropicală amazoniană. Unilever, companie ce deţine brandul Knorr, lucrează activ cu alte industrii și ONG-uri pentru a solicita oprirea exploatării ecosistemului Cerrado. Unilever contribuie la protejarea ecosistemelor prin aprovizionarea cu ulei de soia sustenabil, ulei care este folosit în produse, cum ar fi sosul de maioneză Hellmann's, și prin promovarea activă a standardelor de aprovizionare durabile.

În cele din urmă, scăderea cererii de soia ca hrană pentru animale este o pârghie critică pentru reducerea defrișărilor cauzate de producţia de soia. Trecerea la mai multe alimente pe bază de plante, inclusiv soia, va contribui la reducerea cererii de soia ca hrană pentru animale, eliminând presiunea pusă pe ecosistemele fragile, crescând în același timp disponibilitatea surselor nutritive de proteine.

CACTUȘI

Deși sunt adesea folosite ca plante decorative în casele oamenilor, multe specii de cactuși sunt cultivate pentru consum. Cunoscute și sub denumirea de suculente, cactușii depozitează apa, care le permite să crească în climatul arid și să tolereze seceta. De asemenea, conţin cantităţi substanţiale de vitamine C și E, carotenoide, fibre și aminoacizi. Cactușii comestibili au făcut mult timp parte din bucătăria mexicană, iar segmentele delicioase de tulpini tinere, denumite de obicei nopal, sunt partea cea mai frecvent utilizată în reţete.

Categorie | Cactuși

12 Nopalul
Opuntia

Fructele de catus sunt ușor de cultivat și foarte adaptabile. Sunt cultivate pe scară largă în America Centrală și de Sud, Africa și Orientul Mijlociu și încep să crească în popularitate în Australia și Europa.

Fructele, florile, cladodiile (lăstarii aplatizaţi care se ridică din tulpina plantei) și uleiul cactusului nopal sunt surse bogate de nutrienţi, dar nu sunt doar culturi valoroase din perspectiva nutriţiei. Ele au, de asemenea, un potenţial de utilizare ca hrană alternativă pentru animale și de a produce biogaz[23] (o sursă de energie regenerabilă).

Unele studii clinice sugerează că nopalul poate ajuta chiar și la scăderea în greutate,[24] datorită conţinutului lor scăzut de calorii și conţinutului ridicat de fibre, deși aceste beneficii nu sunt dovedite 100%. De asemenea, s-au realizat studii ale căror rezulatate sugerează că ar putea ajuta la ameliorarea simptomelor mahmurelii induse de alcool[25]. Acest lucru se datorează probabil conţinutului lor de nutrienţi și apă.

Nopalul este un ingredient comun în bucătăria mexicană; frunzele și florile pot fi consumate crude, fierte sau transformate în sucuri sau gemuri delicioase.

“Cererea pentru o varietate mai largă de culturi ar putea oferi mai multor fermieri din ţările în curs de dezvoltare o creștere a veniturilor. Dacă se introduc garanţii împotriva potenţialelor riscuri de mediu, sociale și economice, aceștia și-ar putea trimite copiii la școală în loc să muncească, vor putea investi în fermă și în cele din urmă să devină mai siguri din punct de vedere financiar - ar putea beneficia întreaga economie locală.”

Sabita Banerji, Oxfam Marea Britanie

CEREALE ȘI GRÂNE

Cerealele și grânele sunt considerate cea mai importantă sursă de hrană pentru consumul uman. Acestea au fost componenta principală în diete de mii de ani și, prin urmare, au jucat un rol vital în conturarea civilizaţiei umane. Atât din motive legate de mediu, cât și de sănătate, există o nevoie urgentă de a varia tipurile de cereale și grâne cultivate. Diversificarea surselor de carbohidraţi de la orezul alb, porumb, grâu și alte tipuri elementare, până la tipuri mai puţin frecvente, precum cerealele integrale, ne va oferi valori nutritive mai mari și va contribui la îmbunătăţirea sănătăţii solului. Multe dintre ele sunt ușor disponibile, în timp ce altele trebuie reintegrate în sistemul alimentar. Cererea și oferta unei varietăţi de culturi mai puţin frecvente trebuie să fie majorate cu atenţie și în mod durabil pentru a contribui la îmbunătăţirea dietelor și a biodiversităţii agricole.

Categorie | **Cereale și grâne**

13 Amarant
Amaranthus

Amarantul este cultivat atât pentru seminţe, cât și pentru frunze. Boabele bogate în fibre sunt preparate în apă clocotită, cum ar fi orezul, sau pregătite ca popcornul. Frunzele sale sunt un aliment de bază în Asia și Africa și sunt consumate în același mod ca și alte legume verzi cu frunze.

Planta din care provine sămânţa de amarant poate fi cultivată la orice altitudine fără a avea nevoie de multă apă, făcându-l o cultură ideală în zonele în care apa este neîndestulătoare.

Se crede că a fost cultivat pentru prima dată în Mexic, amarantul fiind astfel una dintre cele mai vechi culturi, iubită de azteci și incași pentru presupusele proprietăţi supranaturale.

În comparaţie cu alte boabe, seminţele galbene nisipoase ale amarantului sunt bogate în magneziu și proteine. Are un gust light, ușor de nucă și o textură gelatinoasă, făcându-l ideal pentru supe, garnituri și risotto.

14 Hrișcă
Fagopyrum esculentum

Hrișca este una dintre cele mai sănătoase, nutritive și versatile grâne. Este o cultură de sezon scurt, care ajunge la maturitate în doar 8 până la 12 săptămâni și crește bine atât în soluri acide, cât și în soluri subfertilizate. Poate fi folosit și ca „cultură de acoperire” sau „cultură sufocantă” pentru a ajuta la ţinerea sub control a buruienilor și la reducerea eroziunii solului, în timp ce terenurile agricole se odihnesc în timpul rotaţiei culturilor.

Hrișca nu conţine gluten. Este o alternativă ideală la făina din care facem pâine și paste, având în același timp și mai multe proteine. Poate, de asemenea, înlocui excelent orezul, este gătită ideal într-un bulion sau supă și poate fi utilizată în salate sau umpluturi. Este populară în Rusia și în ţările din Europa de Est și este consumată în mod obișnuit în tocană, cum ar fi „gulaș”, cu cartofi, legume și carne.

15 Mei
Eleusine coracana

Meiul este o cereală cultivată de mii de ani de când a fost domesticită pentru prima dată din subspecii sălbatice din zonele înalte, care variază de la Uganda la Etiopia. Membru al familiei de ierburi, este acum cultivat mai larg în regiunile aride din Africa și Asia de Sud ca cereală de bază[28].

Ca și cultură, are multe beneficii. Poate prospera în soluri cu fertilitate redusă și poate fi intercalat cu porumb, sorg și leguminoase.

Are o rezistenţă mai mare la insecte decât culturile similare, ducând la randamente mai mari, nedepinzând la fel de mult de utilizarea pesticidelor. Dintre toate cerealele, meiul este unul dintre cele mai nutritive. Este o sursă bună de fibre și vitamina B1 și este bogat în minerale.

Meiul este cel mai frecvent consumat și utilizat în același mod ca și alte cereale sau grâne. Poate fi consumat sub formă de terci, sau măcinat în făină și utilizat în pâine sau clătite. Are o aromă light, de nucă și are o textură similară cu cuscusul.

Categorie | **Cereale și grâne**

16 Fonio

Digitaria exilis

Probabil cea mai veche cerealăcultivată din Africa, fonio este un bob cunoscut pentru gustul său delicios și versatilitate. Populaţia Bambara din Mali spune că „fonio nu face de rușine niciun bucătar”, deoarece este atât de ușor de preparat și poate fi folosit în feluri de mâncare pentru a înlocui orice cereală.

Fonio există de mai bine de 5.000 de ani. Dovezile arată că a fost cultivat în Egiptul antic; astăzi se cultivă în principal în regiunea Sahel din Africa de Vest. Există două specii cultivate: Digitaria exilis, fonio alb și Digitaria iburua, fonio negru.

Fonio este rezistent la secetă și are capacitatea de a crește în sol nisipos sau acid. Rădăcinile sale ajută la protejarea stratului superior al solului pentru a preveni răspândirea deșerturilor, fiind totodată una dintre cerealele care ajunge la maturitate foarte rapid, crescând în 60 - 70 de zile. Fonio este poreclit „cultura leneșă a fermierului”, deoarece este atât de ușor de cultivat. Agricultorii pur și simplu împrăștie seminţele după prima ploaie și așteaptă recolta. Această metodă tradiţională produce aproximativ 0,5 până la 1,2 tone pe hectar. Cu toate acestea, până la două tone pe hectar pot fi recoltate în condiţii agronomice foarte bune.

Principala provocare în cultivarea acestei cereale este transformarea acestuia în alimente. Boabele Fonio sunt la fel de mici ca nisipul și fiecare trebuie să aibă îndepărtate coaja necomestibilă. Fermierii petrec cantităţi mari de timp în treierat și decojit, majoritatea fiind încă realizate manual. Producţia anuală actuală de fonio este estimată la 600.000 de tone la nivel global, din care mai mult de 95 la sută este consumată în comunităţile unde se cultivă această cereală.

Pentru a reduce munca manuală și pentru a crește capacitatea de procesare, o companie numită Yolélé Foods construiește prima fabrică de fonio din lume. Compania, cofondată de Pierre Thiam, care este văzută ca o autoritate fruntașă în alimentaţia africană în Statele Unite, exportă în prezent fonio în Statele Unite și Canada. Odată ce fabrica este finalizată la sfârșitul anului 2020 în Senegal, compania intenţionează să înceapă exportul de fonio în alte părţi ale lumii.

Fonio nu conţine gluten, fiind foarte nutritiv; conţinâne fier, zinc, magneziu și fitonutrienţi. Fonio poate fi utilizat în salate, biscuiţi, paste și chiar în produse de patiserie. Poate fi folosit în locul ovăzului pentru a face terci, în locul cuscusului sau orezului în orice fel de mâncare sau ca garnitură amestecat cu condimente și ulei de măsline. De asemenea, poate fi folosit pentru prepararea berii.

Categorie | **Cereale și grâne**

17 Grâu Khorasan

Triticum turanicum

Grâul Khorasan este cultivat în 40 de ţări din întreaga lume și este cunoscut pentru capacitatea sa de a tolera diferite climate fără a utiliza pesticide artificiale sau îngrășăminte. Denumit în mod obișnuit prin denumirea sa comercială de KAMUT®, boabele de culoare galben-aurie ale acestui grâu antic sunt de două ori mai mari decât grâul obișnuit și, când sunt gătite, au un gust mai bogat, mai intens de nucă.

Grâul Khorasan este bogat în fibre, reprezintă o sursă bună de magneziu și seleniu, conţinând și antioxidanţi[29].

Este hrănitor și poate fi utilizat în moduri similare cu alte soiuri de grâu. Grâul Khorasan este disponibil în mai multe forme, inclusiv sub formă de cereale integrale, cuscus și făină. Grâunţele sunt minunate în tocane, supe, pilaf și salate.

Categorie | **Cereale și grâne**

18 Quinoa

Chenopodium quinoa

Quinoa a fost mult timp un aliment de bază în America de Sud, dar a câștigat popularitate în Europa și SUA pe la începutul anilor 2000, comercializată ca un înlocuitor mai sănătos și mai gustos pentru orez.

Creșterea bruscă a cererii pentru un tip de quinoa i-a obligat pe fermieri să ia măsuri pentru a crește rapid randamentul, în detrimentul exploatării terenurilor, copacilor, solului și apei. Quinoa, la fel ca orice aliment, poate și trebuie cultivată urmând practici durabile și, în comparaţie cu culturi similare, nu necesită resurse suplimentare.

Există peste 3.000 de soiuri de quinoa. Cu toate acestea, cererea până în prezent a fost doar pentru câteva tipuri, ceea ce a determinat fermierii să nu mai cultive multe dintre acestea. Acest lucru a dus la degradarea mediului înconjurător și la deteriorarea solului, deoarece terenul nu a fost desţelenit. Acum există stimulente pentru ca fermierii să cultive tipuri de quinoa mai puţin frecvente și programe care să le încurajeze consumul în școli și restaurante. Această popularitate a deschis oportunităţi comerciale globale pentru fermieri și a fost benefică economiilor locale. Cazul quinoa subliniază importanţa creșterii și consumului unei varietăţi largi de cereale și grâne pentru a ajuta la scăderea dependenţei de tipuri specifice.

Din punct de vedere botanic, quinoa nu este o cereală, ci este o rudă a spanacului și a sfeclei. Este o plantă rezistentă care poate tolera înghețurile, secetele și vânturile puternice și necesită fertilizare redusă. Acest lucru înseamnă că poate crește în diverse zone climatice și terenuri, inclusiv în zone cu irigaţii minime sau până la trei până la patru centimetri cubi de precipitaţii anuale. Cele mai frecvent cultivate și exportate tipuri de quinoa sunt: quinoa albă, quinoa roșie și quinoa neagră. Textura variază între ele, dar aroma și utilizările rămân în mare parte aceleași.

Quinoa este o proteină completă, deoarece conţine toţi cei nouă aminoacizi esenţiali. Nu conţine gluten și conţine un echilibru excepţional de proteine, grăsimi, minerale și vitamine[30].

În Bolivia și Peru, quinoa se consumă în principal în tocănițe și supe. Se prepară ușor ca înlocuitor al orezului, aducându-o la fierbere în bulion sau apă, apoi se reduce la foc mic până când lichidul este absorbit. Poate înlocui orezul în multe feluri de mâncare, cum ar fi pilaf, umpluturi, salate și chiar burgeri vegetarieni, oferind o aromă de nucă și o textură interesantă. Poate fi, de asemenea, măcinată și utilizată în pâine și chiar paste.

Categorie | **Cereale și grâne**

19 Speltă

Triticum spelta

Un soi antic, spelta este o rudă apropiată a grâului comun (Triticum aestivum).

Are o coaja exterioară groasă care ajută la protejarea ei împotriva bolilor și dăunătorilor, facilitând munca fermierilor și nemaifiind nevoie de îngrășăminte sau pesticide. Comparativ cu tipuri similare de grâu, conţine mai multe fibre, precum și concentraţii mai mari de minerale, inclusiv magneziu, fier și zinc[31].

Spelta este adesea unul dintre ingredientele regăsite în farro, care este un amestec de diferite tipuri de grâu și care devine din ce în ce mai popular în unele părţi din Europa și America de Nord. Întreg sau perlat, acest tip de grâu ar trebui fiert până se înmoaie.

Aroma delicată, de nucă, o face să fie o alternativă bună la orez în pilaf, risotto și garnituri. În Germania și Austria, utilizarea făinii de speltă pentru a face pâine și prăjituri este obișnuită și deseori preferată faţă de alte tipuri de grâu.

20 Teff

Eragrostis tef

Cunoscut drept „următoarea super cereală”, popularitatea teffului ca cereală preferată a crescut în ultimii ani. Acest lucru i-a determinat pe mulţi fermieri din Europa și America de Nord să înceapă cultivarea teff-ului pentru a crește oferta.

Această minusculă sămânţă de iarbă este un element iconic în Etiopia datorită valorii sale nutritive, întrucât tefful este o sursă importantă de fier, calciu, magneziu, mangan și fosfor[32].

Se adpatează bine climelor dificile, poate face faţă atât secetelor, cât și solului inundat, este ușor de depozitat și rezistent la dăunători[33].

Această mică cereală rezistentă este susţinută de guvernul etiopian, care lucrează pentru a introduce noi soiuri și pentru a îmbunătăţi metodele de producţie.

În Etiopia, tefful este măcinat în făină din care se obţine pâinea plată numită injera. Poate fi utilizat în „paap” (terci din Africa de Sud) în locul făinii de porumb, deoarece oferă preparatului o textură mai atrăgătoare și are o valoare nutriţională mai bună.

Aroma delicată permite utilizarea acestuia într-o diversitate de feluri de mâncare dulci și sărate. Seminţele pot fi gătite la abur sau fierte în bulion sau apă fie pentru a fi servite ca garnitură fie pentru a potenţa preparatele.

Categorie | **Cereale și grâne**

21 Orez sălbatic

Zizania

Acest așa-numit „orez” nu este de fapt un orez. Orezul sălbatic este sămânţa unei ierburi semi-acvatice care crește sălbatic în lacurile și râurile din America de Nord. Lungi și subţiri, seminţele sunt acoperite cu coji verzi, maro sau negre. După recoltare, cojile sunt uscate, apoi îndepărtate. Adesea amestecat cu orez brun și alb, orezul sălbatic nu este cultivat pentru uz comercial și, prin urmare, oferta este redusă în multe părţi ale lumii.

Având o textură masticabilă, cu un gust delicios de nuci și cu un gust puternic de pădure, orezul sălbatic este ușor de digerat și este o sursă de diverse minerale valoroase.

Comparativ cu orezul alb, orezul sălbatic conţine mai multe proteine, zinc și fier [22, 34]. La fel ca orezul, acesta este fiert în apă sau în bulion. Poate fi, de asemenea, preparat ca floricelele de porumb, este excelent amestecat cu alte cereale, adăugat la salate, supe și amestecat cu alte cereale și legume pentru a face burgeri vegetarieni.

FRUCTE - LEGUME

Fructele ce se aseamănă legumelor sunt consumate ca legume și sunt confundate în mod obișnuit cu ele. Sunt mai dulci și, în majoritatea cazurilor, conţin o cantitate mai mare de carbohidraţi și apă în comparaţie cu legumele. Exemplele includ dovleac, roșii, vinete, ardei și dovlecei. Cultivate în mod obișnuit în climate calde, fructele asemănătoare cu legumele pot fi consumate sub diferite forme și tind să fie bogate în vitamina C și fibre.

Categorie | **Fructe-legume**

22 Flori de dovleac

Cucurbita pepo

Atât frunzele de dovleac, cât și florile sunt nu numai comestibile, ci foarte nutritive și delicioase. Florile de sex feminin au mici fructe atașate care pot forma un dovleac, în timp ce, cele de sex masculin nu au. Combinaţia dintre gustul delicat de dovleac și textura moale le fac un adaos perfect în supe, sosuri, salate și paste. La fel ca alte curcubitacee, dovleceii cresc cel mai bine în soluri bogate, bine drenate, în climatul cald și umed din Egipt, Mexic, India, părţi din SUA, China și Ucraina. Se recomandă aruncarea miezului florii (stamina) înainte de a le pregăti. Florile sunt bogate în mulţi nutrienţi, inclusiv vitamina C. Aceste flori preţioase sunt adesea aruncate, risipind o sursă bună de nutrienţi și arome.

23 Bame

Abelmoschus esculentus

Rezistente la schimbările climatice, bamele fac faţă cu uşurinţă căldurii și secetei. Conţin antioxidanţi, inclusiv beta-caroten, zeaxantină și luteină[35]. Această păstăie subţire și verde poartă multe nume, printre care gumbo, bhindi și degetul doamnei. Este utilizată în mod obișnuit în Caraibe și în diverse zone din lume, unde bucătăria creolă, cajun sau asiatică este populară. Când sunt fierte, seminţele produc un lichid lipicios, vâscos, ceea ce le face ideale pentru îngroșarea supelor și a tocanelor. Bamele pot fi preparate la abur, prăjite sau la grătar și se asociază bine cu arome și condimente puternice, picante.

24 Roșii portocalii

Solanum lycopersicum

La fel ca toate roșiile, acest soi portocaliu își are originea în micile fructe sălbatice, perfect rotunde care cresc în coasta Peru și în Insulele Galapagos. Asta înainte ca roșiile să fie domesticite și seminţele lor aduse înapoi în Europa după ce Cortés a cucerit ceea ce va fi cunoscut ulterior sub numele de Mexico City în 1521. Acum, roșiile roșii sunt una dintre cele mai consumate legume la nivel global. Roșiile portocalii sunt mai dulci și mai puţin acide decât rudele lor roșii și conţin până la de două ori mai multă vitamină A și folat (vitamina B) decât alte soiuri (roșii, verzi).

Multe se trag din timpuri îndepărtate - unice din punct de vedere genetic și mai rezistente la boli și dăunători. Ele pot fi folosite în același mod ca soiurile roșii mai familiare: în supe, pentru a face sosuri sau chutney, sau adăugate la tocănițe. De asemenea, se pot coace pentru mai multă dulceaţă și pot fi consumate și ca gustare.

Consumul de soiuri de legume mai puţin obișnuite, cum ar fi roșiile portocalii, acţionează asupra cererii și astfel va crește varietatea de tipuri de culturi cultivate, ceea ce, la rândul său, face sistemul alimentar mai rezistent.

VERDEŢURI

Acestea sunt, probabil, cele mai versatile și hrănitoare dintre toate tipurile de legume. Ele sunt cultivate ca parte a altor legume, cum ar fi sfecla și dovleceii, dar și ca atare. Acestea conţin fibre, multe vitamine și minerale, sunt sărace în calorii și au fost asociate cu diverse beneficii pentru sănătate[36]. Verdeţurile cresc de obicei repede și, consumate gătite sau crude, sunt folosite într-o mare varietate de preparate din întreaga lume.

Categorie | **Verdeţuri**

25 Frunze de sfeclă

Beta vulgaris

Sfecla a crescut în popularitate în ultimii ani și este asociată cu o varietate de beneficii pentru sănătate. Cu toate acestea, frunzele verzi ale sfeclei roșii este cea mai hrănitoare parte a plantei și este adesea trecută cu vederea și lăsată nefolosită.

Cu o aromă și un profil nutritiv similar cu mangold, frunzele de sfeclă sunt bogate în vitaminele K și A[37]. În comparaţie cu verdeţuri precum napul și frunzele de muștar, sfecla conţine mai mult magneziu și potasiu. Pe porţie, frunzele oferă până la 25% din cantitatea zilnică recomandată de magneziu, care ajută la reglarea unei varietăţi de reacţii biochimice din organism, inclusiv funcţia musculară și nervoasă, tensiunea arterială și controlul glicemiei. Studiile din SUA și Europa raportează că aproximativ 50% dintre oameni nu ating nivelurile recomandate de magneziu[38, 39, 40].

Frunzele de sfeclă conţin, de asemenea, la fel de mult fier ca și spanacul, dar și luteină, care este asociată cu o bună sănătate[41] a ochilor. Sfecla prosperă la temperaturi mai reci, este tolerantă la îngheţ și crește într-un ritm rapid.

Acestea sunt un adaos excelent și nutritiv în tocanite, supe și salate. Cu un gust subtil, similar cu varza, frunzele de sfeclă sunt delicioase sotate în ulei de măsline sau oţet balsamic pentru a obţine o garnitură gustoasă. Dezvoltând un gust delicat și dulce atunci când sunt fierte, acestea pot fi chiar coapte pentru a face chipsuri.

Categorie | Verdeţuri

26 Rapini

Brassica ruvo

Acest crucifer verde este înrudit cu napul și muștarul. Cu tulpini lungi, capete cu flori mici, asemănătoare broccoliului și frunze zimţate, asemănătoare cu napul, rapini este piperat și ușor amar.

Rapini are un conţinut mai mare de folat decât muștarul și napii și, la fel ca și kale, este o sursă de vitamine A, C și K[42].

Des folosit în Italia, Portugalia, Polonia și Ucraina, rapini este ușor de cultivat și poate fi recoltat în șapte - opt săptămâni de la plantare. Capetele cu flori tinere și imature sunt părţile cele mai frecvent consumate; uneori capetele florilor sunt ușor încolţite și de culoare purpurie.

Se fierbe sau se sotează cu usturoi și ardei iute. Toate părţile de rapini sunt delicioase asociate cu cereale, nuci și alte legume. Este adesea servit ca garnitură alături de pește și cartofi.

27 Varză Kale

Brassica oleracea var. sabellica

Kale face parte din clasa brassica, aparţinând familiei de varză. Este o plantă rezistentă, capabilă să reziste la temperaturi de până la -15 grade Celsius. Are frunze luxuriante de culoare închisă, care pot fi creţe sau netede și uneori au o nuanţă albastră sau violet. Se crede despre gust, care este distinct și ușor amar, că devine mai dulce atunci când este expus la frig extrem, cum ar fi un îngheţ puternic, dar mai amar și mai neplăcut în vreme caldă.

Kale este cultivat în toată Europa și în SUA, disponibil pe tot parcursul anului și conţine vitamine A, K și C, precum și o cantitate importantă de mangan și cupru.

Frunzele și tulpinile pot fi consumate împreună. Tulpinile sunt dure, în timp ce frunzele sunt moi, deci poate necesita timp de gătit diferit. Kale poate fi consumat crud, prăjit, fiert, sotat sau chiar la grătar. Datorită valorii sale nutritive ridicate, varza a fost și deshidratată pentru a fi adăugată la supe și piureuri și transformată în chipsuri pentru o gustare sărată. Poate fi savurat ca garnitură sau amestecat cu alte legume în tocăniţe, curry sau supe.

Categorie | **Verdeţuri**

28 Moringa
Moringa oleifera

Moringa este adesea denumită „arborele minune” datorită calităţilor sale excepţionale. Creşte repede și este rezistentă la secetă. Copacii formează un paravânt natural, contribuind la prevenirea eroziunii solului în ţări precum Haiti.

Frunzele sunt foarte hrănitoare și cresc abundent pe tot parcursul anului. Multe părţi ale copacului sunt utilizate în medicina tradiţională în toată India și Asia. Produsele care conţin moringa au câștigat recent popularitate datorită valorii lor nutritive.

Moringa poate fi adăugată la o varietate de feluri de mâncare. Când sunt fierte, frunzele au o aromă similară cu alte verdeţuri și le pot înlocui cu succes. Poate fi, de asemenea, transformat într-o pulbere pentru a fi utilizat în piureuri, supe, sosuri și ceaiuri, sau gătit în curry sau produse de patiserie pentru a adăuga un plus de aromă și pentru a oferi preparatelor un impuls nutritiv[43]. Conţine vitaminele A, B și C, calciu, fier și aminoacizi, care sunt esenţiale pentru o sănătatea noastră.

În unele ţări, cum ar fi Filipine și Indonezia, păstăile lungi se taie în bucăţi mai mici pentru a fi înăbușite în curry și supe. Florile pot fi adăugate la salate, prăjite ca gustare sau folosite la prepararea ceaiului. Unele feluri de mâncare populare cu moringa sunt sambarul sud-indian preparat cu linte, curry Thai kaeng som și tinola și udan filipinez.

Categorie | **Verdeţuri**

29 Pak-choi sau bok-choy (Varză chinezească)

Brassica rapa subsp. chinensis

Pak-choi este crocantă cu o aromă delicată, asemănătoare verzei. La fel ca salata verde, dar mult mai crocantă, este una dintre cele mai populare legume din China și este cultivată în Asia de Est pe tot parcursul anului. Tulpinile sale albe sau verzi pal și frunzele de un verde intens au un conţinut ridicat de vitamine K și C. Deși tulpinile pot fi consumate crude atunci când planta este foarte tânără, cel mai bine sunt blanșate în apă clocotită, prăjite sau aburite pentru a-și păstra aroma delicata si textura crocanta. Pak-choi merge bine cu sosuri dense, lipicioase, pentru a completa aroma ușoară și textura crocantă acesteia.

30 Frunze de dovleac

Cucurbita pepo

Deși frunzele acestei viţe târâtoare sunt consumate în mod obișnuit în Africa și Asia, se crede că planta de dovleac a fost cultivată pentru prima dată cu mii de ani în urmă în America Centrală. Aparţine familiei curcubitaceelor și iubește solul însorit, bine drenat. Frunzele de dovleac sunt adesea lăsate în urmă atunci când sunt culeși dovleceii, risipind abundenţa de substanţe nutritive ale acestor plante versatile. Dovlecii, ca multe alte plante, au mai multe părţi comestibile care nu ar trebui irosite.

Frunzele de dovleac sunt o sursă bună de fier, vitamina K și carotenoizi. Deși nu există dovezi ştiinţifice care să o demonstreze, mulţi asociază frunzele cu o fertilitate crescută.

Frunzele de dovleac au gust similar cu o combinaţie de sparanghel, broccoli și spanac și, când sunt tinere, pot fi consumate proaspete în salate. Gătirea la abur sau sotarea frunzelor potenţează dulceaţa, deoarece unele soiuri pot avea o aromă mai amară. În Africa de Vest, acestea sunt des adăugate la supe și tocană.

31 Varză roșie

Brassica oleracea var. capitata f. rubra

Chiar dacă este numită varză roșie, această plantă are o calitate asemănătoare cameleonului, schimbându-și culoarea pe baza valorii pH-ului solului în care este cultivată. Crește cel mai bine în condiţii de soare, în solul umed și argilos.

Cel mai frecvent cultivată în America, Europa și China, varza roșie are un gust puternic de pădure, ușor piperat și o textură crocantă.

Nu numai că este mai colorată și mai dură decât varza obișnuită, dar are și de zece ori mai multă vitamină A și o cantitate dublă de fier.

Varza roșie poate fi consumată crudă sau gătită în salate, în preparate stir-fry, într-un sandviș sau burger sau gătită cu ceapă ca garnitură. Când sunt fierte, frunzele vor deveni albastre; adăugaţi oţet sau fructe acide pentru a menţine culoarea roșie a frunzelor.

Categorie | **Verdeţuri**

32 Spanac
Spinacia oleracea

Consumul american al acestei legume ușor amare a crescut cu o treime în anii 1930. Producătorii de spanac din acea perioadă i-au atribuit meritele lui Popeye, personajul din desene animate care își obținea puterea sa legendară mâncând conserve de spanac.

Deși puterile spanacului au fost extrem de supraestimate de Popeye, această legumă fragedă conţine totuși mulţi nutrienţi importanţi. Este deosebit de bogat în vitamine A, C și K, folat (vitamina B), însă conţine de asemenea fier, minerale și fitonutrienţi[44]. Rudă cu sfecla și quinoa, spanacul capătă popularitate, fiind adaptat climei mai reci, unde poate fi cultivat pe tot parcursul anului.

Consumate peste tot în lume, frunzele de spanac pot fi gătite la abur, sotate sau prăjite și adăugate la curry, supe, paste și tocănițe. Pot fi, de asemenea, servite ca atare, ca garnituri sau în salate.

33 Năsturel
Nasturtium officinale

Nasturelul este îndrudit cu muștarul și face parte din familia de legume brassica. Originar din Europa și Asia, există dovezi ale existenţei sale în Grecia Antică cu până la 3.000 de ani în urmă. Cu toate acestea, abia la sfârșitul secolului al XX-lea a devenit popular din punct de vedere comercial.

Astăzi se mănâncă în multe ţări și se întinde pe majoritatea continentelor. Preferă climele răcoroase și poate crește complet sau parţial scufundat în apă sau în sol bogat și umed. Dacă este lăsat să se maturizeze, planta va produce flori albe cu miros plăcut, care atrag albinele. De asemenea, produce seminţe comestibile, pe care le folosește pentru auto-însămânţare.

Considerat un „superaliment” datorită conţinutului său ridicat de antioxidanţi (în special beta caroten și vitamina C), năsturelul conţine, de asemenea, cantităţi semnificative de vitamine A și K. Nasturelul are un gust înţepător, ușor amar, piperat și o textură crocantă. Atât frunzele verzi delicate, cât și tulpinile mai palide pot fi consumate fie sote, fie proaspete și pot fi folosite excelent în supe, salate, tarte și omlete.

CIUPERCI

Există peste 2.000 de soiuri comestibile de ciuperci. Cultivate de secole pentru gust și valoare nutritivă, ciupercile sunt bogate în vitamine B și vitamina D, precum și proteine și fibre[45]. Ciupercile pot crește, de asemenea, acolo unde multe plante nu ar reuși, inclusiv pe reziduuri din alte culturi. Nu sunt considerate plante deoarece nu utilizează procesul de fotosinteză; sunt clasificate drept ciuperci. Textura și aroma lor umami le dau un plus de gust și le fac o alternativă potrivită pentru carne.

Categorie | Ciuperci

34 Ciuperci Enoki
Flammulina velutipes

Aceste ciuperci lungi, subțiri și delicate cresc în ciorchini pe parcursul întregului an. Consumate în mod obișnuit în țările din Asia de Est, cum ar fi China, Japonia și Vietnam, de unde și provin, ele pot fi găsite pe sâmbovină, precum și pe dud, arborele cu fructe kaki și pe frasin.

Ciupercile Enoki au fost unele dintre primele ciuperci studiate pentru prevenirea cancerului (efect nedovedit până în prezent) și sunt utilizate pe scară largă în supe și salate. Pentru a-și păstra textura și pentru a potența aroma deosebită de umami, trebuie să fie gătite rapid, în friteuză, prăjite scurt în tigaie sau adăugate la final în tocane și preparate stir-fry.

35 Ciuperci Maitake
Grifola frondosa

Aceste ciuperci robuste, stratificate, pot ajunge la peste 45 de kilograme, oferindu-le titlul de „regina ciupercilor". Ele pot fi găsite la baza stejarilor, ulmilor și arțarilor din China, Japonia și părți ale Statelor Unite. Au fost consumate și folosite pentru proprietățile sale medicinale (nedovedite) în China și Japonia, de foarte mulți ani, unde numele său înseamnă „ciupercă dansatoare".

La fel ca alte soiuri de ciuperci, maitake se remarcă prin conținutul de vitamina B și D. În contrast cu textura lor delicată, catifelată, au un gust puternic de pădure și pot îmbogăți semnificativ aromele altor alimente din diferite preparate. Sunt delicioase gătite cu ulei de măsline sau ca ingredient în omlete, tigăi stir-fry, tocănițe și sosuri.

36 Râșcov
Lactarius deliciosus

În Rusia, unde culesul de ciuperci, gătitul și mâncarea reprezintă o parte importantă a culturii, turiștii se pot bucura de degustarea acestei ciuperci. În Siberia, râșcovul este utilizat pentru tratarea mai multor afecțiuni, cum ar fi astmul, icterul și intoxicațiile alimentare. Cu toate acestea, beneficiile nu au fost dovedite științific. Ciupercile cresc în pădurile de pini din Europa și America de Nord, fiind culese între august și octombrie

Sunt o sursă bună de fibre cu un gust de nucă, lemnos, care au o notă umami și o textură cărnoasă. Se pot prăji în ulei de măsline cu usturoi, pătrunjel, smântână sau vin roșu. Pot fi, de asemenea, marinate, sărate sau murate sau adăugate la tocană și supe. Acestea sunt folosite în risotto și paste servite în diferite restaurante din Europa și America de Nord.

NUCIFERE ȘI SEMINȚE

Nu este de mirare că aceste mici forţe intră în listele de „superalimente”, „cele mai bune alimente” și „alimentele pe care ar trebui să le consumi mai mult”. Proteinele, vitamina E și conţinutul bun de grăsimi, asociate cu aroma și textura, rămân de neegalat. Nota crocantă le face un adaos excelent pentru aproape orice fel de mâncare. Cu toate acestea, din numeroasele soiuri disponibile, doar câteva sunt consumate în mod obișnuit. Utilizate în bucătăriile din întreaga lume, aceste mici plante embrionare pot fi consumate ca gustări sau pot potenţa aroma salatelor, supelor și deserturilor.

Categorie | **Nucifere și seminţe**

37 Seminţe de in

Linum usitatissimum

Găsite în toată Europa, Statele Unite, America de Sud și Asia, dar cultivate cel mai bine în condiţii climatice mai reci cu puţină lumină, seminţele de in sunt utilizate în multe moduri. Sunt utilizate în principal ca sursă de hrană, dar pot fi, de asemenea, ţesute în fibre puternice pentru a crea lenjerie.

Seminţele de in sunt considerate un aliment foarte funcţional datorită prezenţei acidului alfa-linolenic, un acid gras omega 3.

Seminţele de in au fost cultivate încă din primele zile ale civilizaţiei și pot lua locul unei jumătăţi din cantitatea de făină în orice produs de patiserie, inclusiv în pâine și brioșe.

Deși sunt consumate în mod obișnuit în salate și cereale, acestea sunt acum la mare căutare ca ingredient în amestecurile pentru burgeri vegetarieni și alte feluri de mâncare pe bază de plante. Uleiul din seminţele de in poate fi utilizat pentru dressing-uri, dip-uri și sosuri.

38 Seminţe de cânepă

Cannabis sativa

Cânepa crește rapid, prosperă într-o varietate de soluri și nu necesită îngrășăminte sau pesticide. Deși nu este una dintre cele mai frecvent consumate seminţe, ele fac parte din dietele oamenilor din China și India de mai multe secole. Sunt aceleași specii ca și canabisul (marijuana), dar seminţele de cânepă nu conţin THC, compusul care provoacă efectele narcotice ale marijuanei.

Seminţele mici, crocante, au o textură moale, untoasă și sunt bogate în acizi grași omega 3 și omega 6 (grăsimi bune). De asemenea, conţin proteine, fibre și diverse vitamine și minerale, ceea ce justifică re-descoperirea recentă a acestor seminţe cu aromă de nucă. O porţie mică de doar 30 de grame oferă un gram de fibre, nouă grame de proteine și doză importantă de fier.

Seminţele de cânepă sunt disponibile sub diferite forme: sub formă de ulei, alternativă la lapte, făină și în multe produse (dip-uri, sosuri, supe, biscuiţi, pâine și salate). Pot fi consumate crude, transformate în făină de cânepă, încoltţite sau transformate în pulbere.

Cânepa a fost una dintre primele plante din care s-a ţesut fibre, cu aproximativ 10.000 de ani în urmă. Trece dincolo de a fi o sursă nutritivă de hrană, deoarece poate fi prelucrată în hârtie, plastic regenerabil, haine și biocombustibil[46].

Categorie | Nucifere și semințe

39 Semințe de susan

Sesamum indicum

Conform legendei asiriene, când zeii s-au întâlnit pentru a crea lumea, ei au băut vin făcut din semințe de susan. Cultivate de milenii și extrem de rezistente[47], plantele produc păstăi care se deschid când sunt mature pentru a dezvălui semințele aurii minuscule. De aici vine expresia „Sesam deschide-te”.

Aceste semințe au un conținut ridicat de ulei și sunt considerate o sursă excelentă de cupru și magneziu[48]. Pot fi consumate crude, prăjite și sub formă de pastă numită tahini. Acestea adaugă o notă crocantă și o aromă de nucă la sushi, salate, supe, tăiței și orez. Se folosesc frecvent în biscuiți și produse de patiserie, cum ar fi halva.

De asemenea, se poate face un ulei îmbietor care este excelent în stir-fry, pentru a asezona diverse preparate, dar și în dressing-uri.

40 Nuci

Juglans regia

Posibil cel mai vechi aliment de origine pomiferă cunoscut de oameni, înregistrările raportează consumul de nucă datând de acum 10.000 de ani[49]. Conținând mai mulți acizi grași omega 3 și vitamina E decât multe alte nuci, miezul în sine seamănă cu cele două jumătăți ale creierului, consolidându-și porecla de „hrană pentru creier”.

Nucile conțin proteine, vitamine și minerale și s-a pretins că este una dintre cele mai hrănitoare nuci. Gust ușor dulce-amărui, cu o textură uleioasă, pot fi murate când sunt tinere sau mai crude. Cu toate acestea, sunt consumate mai des uscate, fie crude, fie gătite atât în feluri de mâncare dulci, cât și sărate, cum ar fi prăjituri, musli, tocănițe, sosuri și dressing-uri. Prăjirea uscată sau coacerea le oferă o culoare aurie și le potențează cu adevărat aroma.

Cultivate în China, Turcia, Iran, Mexic și SUA, nucile se descurcă cel mai bine în soluri bogate și în clima însorită, crescând tot timpul anului.

LEGUME RĂDĂCINOASE

Legumele rădăcinoase sunt părţile subterane crocante și colorate ale plantelor care sunt consumate ca legume. De multe ori au tulpini cu frunze care cresc deasupra solului, care ar trebui, de asemenea, consumate pentru a optimiza cantitatea de nutrienţi pe care aceste plante o pot oferi. Legumele cu rădăcină conţin o mare varietate de vitamine și minerale și sunt culturi rezistente, de sezon rece. Odată recoltate, ele supravieţuiesc relativ mult timp în comparaţie cu alte legume.

Categorie | **Rădăcinoase**

41 Scorţoneră

Scorzonera hispanica

Nu este cunoscută pe scară largă, însă această legumă rădăcinoasă asemănătoare păstârnacului face parte din familia de floarea-soarelui[50]. Este cunoscută și sub denumirea de „planta-stridie” datorită gustului său dulce și aroma ușoară de mosc. Interiorul deshis și neted este protejat de o coajă groasă și închisă la culoare. Scorţonera este bogată în fibre și conţine vitamina E și fier.

Îi merge bine în clima rece și temperată din ţări precum Franţa, Olanda și Germania.

Rădăcina poate fi fiartă, făcută piure sau coaptă și servită în locul unui cartof. Asemănătoare morcovilor și păstârnacului, scorţonera este ideală pentru copt și se potrivește cu supe și tocană.

42 Rădăcină de pătrunjel

Petroselinum crispum

Se spune că rădăcina de pătrunjel și-a făcut apariţia pentru prima dată în secolul al XV-lea ca ingredient principal într-o tocană de legume olandeză. Această rădăcinoasă are un gust aromat undeva între ţelină, morcov și, inevitabil, pătrunjel. Subţire și conică, cu coajă bej, rădăcina de pătrunjel arată ca păstârnacul

și poate crește până la șase centimetri lungime. Este ideală pentru a fi prăjită - chips-uri, în ciorbe, supe, tocane, salate.

Atât rădăcina cât și frunzele sunt comestibile și bogate în vitamina C. Populară în bucătăriile Europei Centrale și de Est, rădăcina de pătrunjel este cultivată pe tot parcursul anului în India, China, Vietnam, Nigeria și Filipine și este rezistentă la secetă.

43 Ridiche albă

Raphanus sativus var. Longipinnatus

În greacă, cuvântul ridiche poate fi tradus cu „care apare rapid” și chiar așa este deoarece seminţele germinează și ajung la maturitate în mai puţin de o lună. Întrucât previn apariţia dăunătorilor iubitori de dovlecei, acestea sunt adesea plantate cu dovlecei și dovleci și pot fi folosite ca și cultură de desţelenire (sau de acoperire) pentru a ajuta la îmbogăţirea solului între recolte.

Ridichile albe arată ca morcovii și ajung la 4 - 6 centimetri lungime, au coaja subţire, de culoare crem și interiorul alb.

Delicioase la grătar, înăbușite sau prăjite, acestea sunt, de asemenea, savurate rase sau feliate proaspete în salate, preparate stir-fry, curry și supe pentru a adăuga acea notă crocantă. În unele ţări, precum Franţa, acestea sunt fierte, acoperite cu ulei sau unt, condimentate ușor și consumate ca garnitură.

De asemenea, pot fi consumate și crude ca gustare. Ridichile albe conţin vitamina C și au avantajul de a ajuta la digestie.

GERMENI

Germinarea datează de acum 5.000 de ani, când medicii chinezi foloseau germenii datorită conţinutului lor extrem de ridicat de nutrienţi. Procesul de germinare dublează și, în unele cazuri, chiar triplează, valoarea nutriţională a plantei. Seminţele și fasolea au nevoie de condiţii calde și umede pentru a încolţi, de aceea prezintă riscul de a dezvolta bacterii. Acestea apar în lista ”Future 50 Foods”, deoarece experţii sunt de acord că, pentru persoanele sănătoase, valoarea nutriţională adăugată depășește riscurile potenţiale care pot fi asociate cu acestea*. Germenii sunt delicioși ca garnitură împreună cu un dressing ușor sau în supe, salate și sandvișuri, oferind preparatelor o textură crocantă.

**Încolţirea pe cont propriu trebuie să respecte practicile și instrucţiunile privind siguranţa alimentară. Spălaţi bine germenii cu apă rece și aruncaţi orice părţi putrede.*

Categorie | Germeni

44 Lucernă

Medicago sativa

Lucerna a fost cultivată de mii de ani și se crede că provine din Iran. Sezonul îndelungat de creștere, adaptabilitatea și capacitatea de a îmbogăți solul o fac o plăcere pentru fermieri. Câștigând atenția pasionaților de alimenta sănătoase, germenii de lucernă cruzi și bogați în nutrienți sunt folosiți ca ingredient într-o mare varietate de preparate, variind de la salate până la stir-fry și pad thai.

Lucerna poate fi cultivată industrial sau acasă în condiții calde și umede.

În decurs de una până la două zile de la udare, seminţele mici maronii germinează, producând lăstari albi cu frunze verzi palide, care sunt gata de consum. Nota crocantă și aroma delicată le fac un plus excelent la sandvișuri și supe. De asemenea, pot fi consumate ca atare împreună cu un dressing.

Toți germenii cresc în condiții similare cu bacteriile (calde și umede) făcându-î predispuși la contaminare, astfel încât practicile de siguranță alimentară trebuie urmate îndeaproape.

45 Fasole kidney încolțită

Phaseolus vulgaris

Fasolea este o sursă populară și versatilă de proteine. Aceasta reprezintă o alternativă excelentă la carnea tocată datorită texturii și conținutului lor proteic. Aroma echilibrată o face să fie versatilă din punct de vedere al condimentelor și aromelor care se pot folosi.

Atunci când încolțesc, valoarea nutritivă a acestora crește de trei ori mai mult decât cea a fasolei neîncolțite.

Boabele de fasole kidney au un conținut ridicat de lecitină, aceștia sunt niște compuși complecși care sunt greu de digerat. Prin urmare, la fel ca în cazul tuturor soiurilor de fasole uscată, în special a celor cu bobul mare, este esențial să gătiți bine germenii de fasole prin fierbere în apă sau în bulion timp de 10 minute. Acest lucru îi va face să aibă un gust mai bun și să aibă un impact mai scăzut asupra sistemului digestiv. Notele ușor amare fac echipă bună cu dressing-uri sau sosuri îndulcite și sunt adesea folosite ca toppinguri pentru supe și salate.

Categorie | Germeni

46 Năut încolţit

Cicer arietinum

Năutul, cunoscut și sub denumirea de fasole Garbanzo, este o fasole mică, gălbuie, rotundă, populară inițial în preparatele din Orientul Mijlociu. A câștigat recent popularitate în ţările occidentale, fiind adăugat la salate și transformate în tartine, în principal humus. Au o aromă bogată, cremoasă și de nucă.

O ceașcă de năut care oferă aproximativ zece grame de proteine și o textură oarecum cărnoasă, acestea sunt o alternativă excelentă la carne în multe feluri de mâncare. Boabele de năut sunt bune pentru organism, însă nautul încolţit este și mai bun. De asemenea, boabele sunt mai crocante și au mai multă aromă.

Năutul este unul dintre cele mai ușoare tipuri de fasole de încolţit. Acest lucru neutralizează acidul fitic și permite corpului să absoarbă mai bine substanţele nutritive, precum calciu, magneziu și zinc. Pentru a încolţi naut, înmuiaţi timp de opt ore, scurgeţi și clătiţi. Se transferă într-un borcan sau castron de sticlă și se acoperă cu o pânză. Repetaţi clătirea și scurgeţi de câteva ori până când mugurii sunt la lungimea dorită. Acest lucru durează de obicei trei până la patru zile. La fel ca toţi germenii, năutul încolţit este predispus la dezvoltarea bacteriilor, deci este important să urmăm principiile de siguranţă.

Adăugaţi-le în tocane, supe, preparate stir-fry sau pur și simplu savuraţi-le ca garnitură. Humusul făcut din năut încolţit are o notă mai crocantă și este mai nutritiv decât năutul simplu.

TUBERCULI

Tuberculii cresc în jos, ancorând planta în pământ, unde absorb și depozitează substanţe nutritive valoroase pe care le utilizează în timpul iernii sau în lunile mai uscate. De obicei bogate în carbohidraţi, aceștia reprezintă o sursă valoroasă de energie. Pot fi consumaţi în foarte multe moduri, inclusiv fierţi, copţi sau sub formă de budincă îndulcită. Cartofii albi sunt cel mai frecvent tip de tuberculi. Creșterea și consumul de tipuri mai puţin frecvente de tuberculi fac sistemul nostru alimentar mai rezistent, oferindu-ne în majoritatea cazurilor mai mulţi nutrienţi.

Categorie | **Tuberculi**

47 Rădăcină de lotus

Nelumbo nucifera

Rădăcinile frumoasei flori de lotus sunt incredibil de rezistente. Pot să crească și să înflorească în majoritatea maselor de apă și să replanteze propriile seminţe, care pot fi depozitate și pot supravieţui zeci de ani. Cele mai vechi exemple găsite în China datează de mai bine de 1.000 de ani și ar putea fi germinate și astăzi.

Aceste rădăcini comestibile au fost mult timp preţuite ca hrană, dar și pentru posibilele proprietăţi medicinale. Cu un conţinut ridicat de vitamina C[52], au o textură crocantă și o aromă picantă, ușor dulce. Un plus extraordinar pentru majoritatea felurilor de mâncare în care pot fi adăugate legume, acestea sunt utilizate în mod obișnuit la prăjiturile asiatice, dar pot fi, de asemenea, prăjite, fierte sau murate.

48 Cartof mov

Dioscorea alata

Un ignam mov originar din Filipine, a crescut în popularitate în întreaga lume. Este o viţă perenă cu rădăcini tuberculoase, erbacee, care se cultivă ușor. Este mai hrănitor și crește mai repede decât multe alte tipuri de igname. Din această cauză este cunoscut sub numele de „cultură de foamete” în regiunile tropicale și subtropicale ale lumii. Cartoful mov este bogat în vitamina E și fibre și are o aromă dulce. Culoarea sa atractivă de violet este dată de antocianine[53].

În Filipine, cartoful mov este adesea consumat fiert, copt sau ca o budincă îndulcită numită ube halayá. Acesta poate fi preparat în același mod ca și cartofii obișnuiţi. Se vinde proaspăt, tăiat cubuleţe, ca sirop, piure sau pulbere deshidratată.

Chiar dacă a devenit mai popular, terenurile agricole alocate cartofului mov sunt puţine la număr. Acest lucru este datorat de o creștere a turismului și a imobilelor pe insula Panglao, unde acesta a fost cultivat în trecut. În alte zone a fost înlocuit cu cartof dulce sau cassava.

49 Jicama

Pachyrhizus erosus

Jicama are multe beneficii. Este o plantă cu randament ridicat, care crește ușor atât în climatul tropical, cât și în cel arid. Chiar și în zonele cele mai uscate produce 35 de tone pe hectar, ajungând până la 75 de tone pe hectar în condiţii ideale. Acest lucru face ca jicama să fie o alternativă excelentă la cartofii albi, care produc maximum 25 de tone pe hectar. Cultivarea jicama ajută, de asemenea, la promovarea fertilităţii solului prin fixarea azotului și poate fi cultivată în rotaţie cu, sau alături de porumb și fasole. Jicama este un aliment cu conţinut scăzut de calorii, o sursă de vitamina C și fibre. Conţinutul semnificativ de apă îl face suculent și răcoritor. Cu o aromă de amidon, ușor dulce, se consumă de obicei proaspătă și feliată pentru a adăuga o notă crocantă salatelor sau ca gustare. Poate fi utilizat în locul sau în plus faţă de alte legume în preparate stir-fry și este o alternativă cu mai puţine calorii, mai hrănitoare la cartofii prăjiţi sau chips-uri.

Reţineţi că doar tuberculul trebuie consumat.

Categorie | **Tuberculi**

50 Cartofi dulci

Ipomoea batatas

Printre zecile de soiuri de cartofi dulci din lume, unul dintre cele mai căutate este cartoful dulce Cilembu, un soi originar din Indonezia. Deși cartoful dulce Cilembu a fost subiectul cercetărilor încă din 1914, calităţile sale unice au fost înţelese pe scară largă pe la începutul anilor 2000[54]. Cartofii dulci sunt consumaţi în mod obișnuit în foarte multe ţări, dar acest tip este foarte căutat pentru aroma și valoarea sa nutriţională.

Este un aliment important în Cilembu și în satele din jur din Java de Vest. Este exportat în Singapore, Hong Kong, Japonia, Coreea, Thailanda și Malaezia. Când sunt copţi, cartofii dulci Cilembu au o aromă foarte distinctă și un gust dulce, asemănător mierii. Nu doar o delicatesă culinară, Cilembu este, de asemenea, o sursă valoroasă de nutrienţi esenţiali, inclusiv vitaminele A, C, E și mangan.

Indonezia s-a străduit să găsească suficient teren agricol pentru a crește râvnitul Cilembu. Drept urmare, piaţa a fost inundată de cartofi dulci cu aspect similar, care sunt vânduţi intenţionat sub numele de Cilembu. Acești cartofi nu au aroma dulce, de miere a originalului, ceea ce reprezintă o ameninţare la adresa capacităţii Cilembului de a rămâne în circulaţie. Acesta este motivul pentru care este în prezent listat în Slow Food's Ark of Taste[55]. Pentru a susţine viitorul plantei, au fost elaborate criterii specifice prin care se găsesc terenuri adecvate culturii, satisfăcându-se astfel cererea consumatorilor.

Alimentele din lista "Future 50 Foods" au puterea de a crește valoarea nutriţională și de a reduce impactul asupra mediului al meselor de zi cu zi. Cu toţii trebuie să luăm parte în schimbarea sistemului alimentar prin utilizarea puterii noastre de cumpărare pentru a crește cererea și oferta de alimente care sunt mai bune pentru oameni și pentru planetă. Începeţi prin a alege să mâncaţi o gamă mai largă de alimente, inclusiv alimente din cele 50 prezentate. Schimbarea pe scară largă începe cu acţiuni mici. Pentru a afla mai multe, căutaţi Future 50 Foods.

FUTURE
50
FOODS

PRINCPII ȘI METODOLOGIE

Experţii în sustenabilitate alimentară, agricultură și nutriţie au colaborat pentru a identifica și selecta alimentele din acest raport.

Principiile Future 50 Foods și metodologia pe 5 trepte sunt rezumate mai jos.

PRINCIPII

PROMOVAREA AGROBIODIVERSITĂŢII ȘI A UNUI REGIM ALIMENTAR DIVERSIFICAT

Agricultura actuală este dominată de 12 culturi de plante și 5 animale[1]. Potrivit FAOSTAT, pe baza datelor din 2016, aceste 12 culturi sunt orz, cassava, porumb, ulei de palmier, cartofi, orez, boabe de soia, sfeclă de zahăr, trestie de zahăr, roșii, legume nespecificate în altă parte și grâu. În conformitate cu obiectivul de creștere a diversităţii alimentare, 11 dintre aceste culturi comune nu au fost incluse. După consultarea cu experţi, boabele de soia au fost incluse pe listă datorită valorii nutritive ridicate, ajungându-se la concluzia că un procent mare din producţie este folosit pentru hrana animalelor. Au fost luate în considerare soiuri mai puţin familiare și părţi mai rar consumate din restul culturilor menţionate mai sus.

STIMULAREA TRENDULUI PLANT-BASED

Creșterea animalelor pentru hrană este asociată cu emisii semnificative de gaze cu efect de seră. În comparaţie cu plantele, producţia de carne și lactate consumă mai multă apă, teren și generează o cantitate mai mare de gaze cu efect de seră. O varietate de alimente pe bază de plante pot furniza substanţe nutritive comparabile cu produsele de origine animală cu impact mai mic asupra mediului. Această listă include alimente bogate în proteine, pe bază de plante, care pot fi consumate pe lângă sau în locul surselor de proteine pe bază de carne.

LUAREA ÎN CALCUL A IMPACTULUI PRACTICILOR DE AGRICULTURĂ ASUPRA MEDIULUI

Datele privind impactul asupra mediului se bazează pe practicile agricole standard obţinute prin intermediul informaţiilor disponibile publicului. Au fost luate în considerare randamentul mediu și emisiile de gaze cu efect de seră, în raport cu culturile similare. Emisiile generate de sistemul de transport nu au fost luate în considerare, deoarece reprezintă mai puţin de doi la sută din amprenta globală de gaze cu efect de seră a alimentelor.

CONCENTRAREA ASUPRA CONŢINUTULUI NUTRITIV AL ALIMENTELOR CRUDE, NEPROCESATE

Pentru constanţă în cadrul grupurilor de alimente, valorile nutriţionale reflectă alimentele în starea lor crudă, neprelucrată. Tăierea, gătitul sau prelucrarea alimentelor în orice mod le poate modifica valoarea nutriţională.

OPTIMIZAREA ECHILIBRULUI DE NUTRIENŢI ÎNTRE GRUPURILE DE ALIMENTE

Distribuirea grupurilor de alimente Future 50 permite schimburi cu alimente mai sustenabile, diverse și hrănitoare. Această listă include multe tipuri diferite de legume bogate în nutrienţi, surse bune de proteine pe bază de plante și o mare varietate de surse de carbohidraţi.

LISTA FUTURE 50 FOODS INCLUDE:

13 TIPURI DE CEREALE, GRÂNE, TUBERCULI

Atât din motive de mediu, cât și de sănătate, există o nevoie urgentă de a varia tipurile de cereale și grâne cultivate și consumate. Includerea unei varietăţi mai mari de surse de carbohidraţi susţine ambiţia de a permite trecerea la o mai mare varietate de alimente nutritive.

12 TIPURI DE FASOLE, LEGUMINOASE ȘI GERMENI

Sursele de proteine pe bază de plante fac parte din listă pentru a sprijini trecerea la consumul de mai multe plante și mai puţine animale. Fasolea și leguminoasele îmbogăţesc, de asemenea, solul în care sunt cultivate și susţin recuperarea terenului ca parte a rotaţiei culturilor.

18 TIPURI DE LEGUME

Cu foarte puţine excepţii, majoritatea oamenilor din întreaga lume nu primesc cantitatea recomandată de cel puţin 200 de grame (sau trei porţii) de legume pe zi. Legumele conţin nutrienţi și pot fi adăugate cu ușurinţă și la preţuri accesibile la mesele consumate în mod obișnuit.

3 TIPURI DE CIUPERCI

Ciupercile sunt incluse datorită beneficiilor lor nutriţionale și capacităţii unice de a crește în zone nepotrivite pentru alte plante comestibile. Textura și aroma de umami le permit să fie niște alternative adecvate la carne.

4 TIPURI DE NUCIFERE ȘI SEMINŢE

Nucile și seminţele servesc ca surse de proteine și acizi grași (omega 3 și 6) care pot susţine o tranziţie opusă de dietele pe bază de carne, asigurând în același timp o nutriţie optimă. Acestea pot fi adăugate la o mare varietate de feluri de mâncare pentru o notă crocantă și un aport nutritiv.

FOCUS PE ALIMENTE SĂRATE

Cele mai multe calorii consumate provin din mesele sărate. Pentru a avea cel mai mare impact asupra alegerilor alimentare globale, toate alimentele din această listă pot fi utilizate la mesele sărate.

5 PAȘI ÎN IDENTIFICAREA FUTURE 50 FOODS

Cele 50 de alimente ale viitorului au fost selectate pe baza valorii nutritive ridicate, a impactului relativ asupra mediului, aroma, accesibilitatea de a le procura, acceptabilitatea și accesibilitatea financiară.

1. CONCENTRAREA ASUPRA ALIMENTELELOR PE BAZĂ DE PLANTE

Alimentele pe bază de plante sunt bogate în nutrienţi, au preţuri accesibile, având în același timp un impact mai mic asupra mediului decât alimentele de origine animală. Orientările naţionale și internaţionale multiple recomandă în mod explicit trecerea de la alimentele de origine animală la cele pe bază de plante. Grupurile de alimente incluse pe listă sunt algele, fasolea, cactușii, cerealele și grânele, legumele- fructe, verdeţurile, ciupercile, nucile și seminţele, legumele rădăcinoase, germenii și tuberculii. Toate grupurile de alimente de origine vegetală au fost incluse pe listă, cu excepţia fructelor, ierburilor și condimentelor. Fructele nu fac parte în mod obișnuit din mesele sărate și sunt susceptibile de a avea un conţinut mai mare de zahăr și calorii decât legumele. Ierburile și condimentele sunt în general cultivate și consumate în cantităţi mici, astfel încât impactul lor nu este la fel de semnificativ ca grupurile de alimente incluse.

2. OPTIMIZAREA CONŢINUTULUI DE NUTRIENŢI

Indicele ”Nutrient Rich Foods” 15.3 (NRF) a fost utilizat pentru a evalua valoarea nutriţională a alimentelor pe baza raportului dintre nutrienţi și energie (calorii). Versiunea NRF 15.3 calculează cantitatea de nutrienţi pe baza conţinutului de cincisprezece substanţe nutritive care trebuie încurajate (proteine, fibre, grăsimi polinesaturate, calciu, fier, zinc, potasiu, vitaminele A, C, D, E, B1, B2, B12 și folat) și trei nutrienţi care trebuiesc limitaţi (grăsimi saturate, sodiu, zahăr). Indicele a inclus iniţial acizi grași mononesaturaţi, care au fost înlocuiţi cu acizi grași polinesaturaţi. Toate alimentele crude neprelucrate din cadrul grupurilor disponibile în baze de date selectate au fost notate și clasificate la nivelul grupei din care fac parte pentru a permite compararea alimentelor care furnizează substanţe nutritive similare și sunt consumate în cantităţi comparabile. Baza de date naţională a nutrienţilor din SUA (USDA RS 28) a fost utilizată ca sursă principală de informaţii, completată și verificată cu date din cea mai relevantă bază de date de compoziţie alimentară locală disponibilă digital, pe zonă geografică.

După clasificare și notare, au fost eliminate alimentele consumate în mod obișnuit, care sunt extrem de amare, care nu se încadrează în feluri de mâncare sau gustări sărate, care sunt consumate numai în cantităţi mici și / sau care au un scor NRF mai mic. Un total de 170 de alimente au fost investigate. Scorul NRF a fost luat în considerare pe tot parcursul procesului de selecţie, acordând prioritate alimentelor cu un scor NRF mai mare pentru a se asigura că alimentele relativ mai hrănitoare au rămas pe listă.

3. EVALUAREA IMPACTULULUI ASUPRA MEDIULUI: SCHIMBAREA CLIMATICĂ ȘI UTILIZAREA TERENULUI

Lista cu cele 170 de alimente din grupele de alimente selectate (pașii unu și doi) a fost apoi evaluată în ceea ce privește impactul lor asupra mediului. Cele 2 elemente luate în considerare au fost emisiile de gaze cu efect de seră, care contribuie la schimbările climatice și utilizarea terenurilor agricole. Alimentele cu un impact ridicat asupra mediului în raport cu culturile similare din grupurile lor au fost eliminate. Evaluarea s- a bazat pe principalele ţări producătoare la nivel mondial pentru fiecare tip de cultură (maximum cinci ţări), conform datelor FAOSTAT[56]. Domeniul de aplicare al datelor privind emisiile de gaze cu efect de seră este foarte larg și include toate activităţile asociate cu cultivarea și recoltarea, de ex. emisiile asociate cu utilizarea utilajelor agricole.

Emisiile de gaze cu efect de seră, care contribuie la schimbările climatice, au fost în general derivate din seturi de date agregate și medii. În cazul în care datele de producţie nu erau disponibile, culturile proxy au fost utilizate atunci când sunt disponibile. Dacă culturile proxy nu erau disponibile pentru o cultură, decalajul de date a fost notat. Sursele utilizate pentru determinarea emisiilor de gaze cu efect de seră au inclus WFLDB-3.1 Land Use Change (LUC) specifică culturilor[57], ecoinvent v3.4[58], Agribalyse V1.3[59] și Clune et al[60]. ”

Pentru datele din ecoinvent și WFLDB, contribuţia gazelor cu efect de seră din LUC a fost inclusă utilizând o „abordare specifică fiecărei culturi”. LUC asociate cu creșterea emisiilor de gaze cu efect de seră au fost alocate tuturor culturilor care au crescut în ultimii 20 de ani în fiecare ţară. Datele LUC utilizate provin de la Clune et al, acestea fiind o meta-analiză a studiilor LCA a alimentelor proaspete. Datele LUC variază în funcţie de sursă. Niciun LUC nu este luat în considerare în datele despre alimente din Agribalyse[59]. Pentru a evalua ocuparea terenului unei culturi, s-au utilizat datele FAOSTAT referitoare la randament[61]. Hărţile Earthstat au fost ulterior utilizate pentru a confirma producţia sau pentru a găsi date suplimentare. Dacă informaţiile nu erau disponibile pentru o cultură, lipsa datelor a fost notată. Având în vedere impactul general asupra mediului, nu au existat date pentru 54% din culturi; pentru 31% din culturi, datele erau disponibile pentru ambii indicatori de mediu, pentru 15% din culturi, datele erau disponbile doar pentru un indicator. Cei doi indicatori de mediu pentru combinaţiile cultură-ţară au fost normalizaţi prin scorul densităţii nutrienţilor culturii. Aceste valori au fost apoi utilizate pentru a obţine o medie ponderată a producţiei pentru fiecare cultură.

Acelor culturi considerate a avea un impact ridicat asupra mediului în fiecare grup de alimente li s-au determinat indicatorii de mediu, cum ar fi culturile ale căror impact a fost mai mare decât mediana și de 1,5 ori mai mare decât abaterea intercuartilică. Iniţial, au fost evaluate scorurile individuale, apoi au fost evaluate culturile cu un scor relativ ridicat pentru unul sau altul dintre impacturile asupra mediului. Alimentele care aveau scoruri ridicate în ceea ce privește gazele cu efect de seră, cât și utilizarea terenurilor au fost eliminate.

4. CONSIDERAREA CULTURII ȘI A AROMEI

O listă de 168 de alimente evaluate anterior pentru valoarea nutriţională și impactul asupra mediului au fost analizate calitativ în ceea ce privește gustul, capacitatea de a furniza varietate reţetelor, disponibilitate și accesibilitate. Acest lucru a fost evaluat de echipe Knorr multifuncţionale de marketing, nutriţioniști, bucătari și dezvoltatori de produse care se întind pe Asia, Africa, America de Nord, America de Sud, Europa și Australia, care au răspuns la întrebările de evaluare cu da / nu /poate pentru fiecare ingredient. Datele au fost colectate și evaluate pentru a determina ce alimente ar trebui potenţial eliminate pe baza răspunsurilor. Dacă mai mult de jumătate din ţări au răspuns „nu” la una dintre întrebări, ingredientul a fost eliminat. Scorurile relative NRF au fost luate în considerare în alegerea alimentelor cu aport similar, asigurându-se că alimentele din lista finală sunt hrănitoare.

5. LIVRAREA DIVERSITĂŢII

Ultimul pas al metodologiei a fost să ne asigurăm că alimentele au fost distribuite uniform între grupuri, culori, ţări de producţie și nivel de familiaritate. Lista a fost consolidată la 50 de alimente. Scopul a fost ca lista colectivă să conţină un număr suficient de alimente în fiecare grup pentru a-i face pe consumatori să adopte o diveristate mai mare de legume și surse de proteine pe bază de plante, dar și o selecţie mai largă de cereale și grâne. Experţii în sustenabilitate alimentară, siguranţă alimentară, nutriţie, drepturile omului și agricultură au dezvoltat, validat și aprobat această metodologie. Acesta este un raport informativ, care nu asigură beneficiile consumului alimentelor Future 50.

BIBLIOGRAFIE

[1] Food and Agriculture Organization of the United Nations. What is agrobiodiversity? Fact sheet [in English]. [ONLINE] Available at: http://www.fao.org/docrep/007/y5609e/y5609e01.htm#bm1 [Last accessed November 2018]. FAOSTAT data avaialble at: http://www.fao.org/faostat/en/#data/QC [Last accessed November 2018]

[2] Food and Agriculture Organization of the United Nations. What is happening to agrobiodiversity? [In English]. [ONLINE] Available at: http://www.fao.org/docrep/007/y5609e/y5609e02.htm#bm2 [Last accessed November 2018]

[3] Food and Agriculture Organization of the United Nations. Biodiversity and nutrition: A Common path - Fact Sheets [in English]. [ONLINE] Available at: http://www.fao.org/fileadmin/templates/food_composition/documents/upload/Interodocumento.pdf [Last accessed November 2018]

[4] Dybzinski R, et al. Soil fertility increases with plant species diversity in a long-term biodiversity experiment Oecologia. 2008;18:85–93.

[5] Snapp SS, et al. Biodiversity can support a greener revolution in Africa. Proc Nat Acad Sci. 2014;107(48):20840–45.

[6] CCAFS Food Emissions – Direct Agricultural Emissions. [ONLINE] Available at: https://ccafs.cgiar.org/bigfacts/data/theme/food-emissions/Theme_2_Food_Emissions_2_Direct_Agricultural_Emissions.pdf [Last accessed November 2018] and Sejian V. et al. (2015) Global Warming: Role of Livestock. In: Sejian V., Gaughan J., Baumgard L., Prasad C. (eds) Climate Change Impact on Livestock: Adaptation and Mitigation. Springer, New Delhi

[7] Food and Agriculture Organization of the United Nations. 2004. What is happening to agrobiodiversity? [ONLINE] Available at: http://www.fao.org/docrep/007/y5609e/y5609e02.htm [Last accessed November 2018]

[8] Chapman RL. Algae: the world's most important "plants"—an introduction. Mitig Adapt Strateg Glob Chang. 2010;18:5–12.

[9] Wels M. Algae as nutritional and functional food sources: revisiting our understanding. J Appl Phycol. 2017;29:949–82.

[10] World Bank Group. 2016. Seaweed Aquaculture for Food Security, Income Generation and Environmental Health in Tropical Developing Countries. [ONLINE] Available at http://documents.worldbank.org/curated/en/947831469090666344/pdf/107147-WP-REVISED-Seaweed-Aquaculture-Web.pdf [Last accessed November 2018]

[11] Lee Y, Krawinkel M. The nutritional status of iron, folate, and vitamin B-12 of Buddhist vegetarians. Asia Pac J Clin Nutr. 2011;20(1):42–9.

[12] van Ginneken VJT, et al. Polyunsaturated fatty acids in various macroalgal species from North Atlantic and tropical seas. Lipids Health Dis. 2011;10:104.

[13] N2 Africa. Homepage. [ONLINE] Available at: http://www.n2africa.org/ [Last accessed November 2018]

[14] Yao Y, et al. Antioxidant and immunoregulatory activity of polysaccharides from adzuki beans (Vigna angularis). Food Res Intl. 2015;77(2):251–6.

[15] Food and Agriculture Organization of the United Nations. 2018. Bambara groundnut | FAO | Food and Agriculture Organization of the United Nations. [ONLINE] Available at: http://www.fao.org/traditional-crops/Bambaragroundnut/en/. [Last accessed November 2018]

[16] Maryam Astuti R, et al. Allergic reactivity of Bambara groundnut (Vigna subterranea) proteins. Food Agric Immunol. 2015;27(4):535–46.

[17] National Research Council (2006) Lost Crops of Africa: Volume II: Vegetables. The National Academies Press, Washington, DC.

[18] United States Department of Agriculture. Natural Resources Conservation Service. Cowpea. [ONLINE] Available at: https://plants.usda.gov/plantguide/pdf/pg_viun.pdf [Last accessed November 2018]

[19] Global Citizen. 2016. 7 Foods You Can Eat to Help the Environment. [ONLINE] Available at: https://www.globalcitizen.org/en/content/environment-food-cooking-sustainability/ [Last accessed November 2018]

[20] World Wildlife Fund / Royal Society for the Protection of Birds. 2017. Risky Business (p.30). [ONLINE] Available at: https://www.wwf.org.uk/sites/default/files/2017-10/WWF%20and%20RSPB%20-%20Risky%20Business%20Report%20-%20October%202017.pdf [Last accessed November 2018]

[21] World Wildlife Fund. 2016. Soy Scorecard. [ONLINE] Available at: http://d2ouvy59p0dg6k.cloudfront.net/downloads/wwf_soy_scorecard_2016_r6.pdf. [Last accessed November 2018]

[22] USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 28 (2015). [ONLINE] Available at: https://www.ars.usda.gov/ARSUserFiles/80400525/Data/SR/sr28/sr28_doc.pdf [Last accessed November 2018]

[23] Food and Agriculture Organization of the United Nations. 2017. Crop ecology, cultivation and uses of cactus pear. [ONLINE] Available at: http://www.fao.org/3/a-i7012e.pdf [Last accessed November 2018]

[24] Grube B, et al. A natural fiber complex reduces body weight in the overweight and obese: a double-blind, randomized, placebo-controlled study. Obesity (Silver Spring). 2013;21(1):58–64.

[25] Wiese J, et al. Effect of Opuntia ficus indica on symptoms of the alcohol hangover. Arch Intern Med. 2014;164(12):1334–40.

[26] Food and Agriculture Organization of the United Nations. 2002. World Agriculture: Towards 2015/2030. Summary Report. [ONLINE] Available at: http://www.fao.org/docrep/004/Y3557E/Y3557E00.HTM. [Last accessed November 2018]

[27] Awika JM. Major Cereal Grains Production and Use around the World. Advances in Cereal Science: Implications to Food Processing and Health Promotion. ACS Symposium Series; American Chemical Society: Washington, DC, 2011. [ONLINE] Available at: https://pubs.acs.org/doi/pdf/10.1021/bk-2011-1089.ch001 [Last accessed November 2018]

[28] Food and Agriculture Organization of the United Nations. 2018. Finger Millet | FAO | Food and Agriculture Organization of the United Nations. [ONLINE] Available at: http://www.fao.org/traditional-crops/fingermillet/en/. [Last accessed November 2018]

[29] Bordoni A, et al. Ancient wheat and health: a legend or the reality? A review on KAMUT khorasan wheat. Int J Food Sci Nutr. 2017;68(3):278–86.

[30] Vega-Gálvez A, et al. Nutrition facts and functional potential of quinoa (Chenopodium quinoa willd.), an ancient Andean grain: a review. J Sci Food Agric. 2010;90:2541–47.

[31] Piergiovanni AR, et al. Mineral composition in hulled wheat grains: a comparison between emmer (Triticum dicoccon Schrank) and spelt (T. spelta L.) accessions. Int J Food Sci Nutr. 1997; 48(6): 381–6

[32] Yilmaz HO, et al. Teff: Nutritional compounds and effects on human health. Acta Sci Med Sci 2018; 2:15-18

[33] Gebremariam M, et al. Teff (Eragrostis tef) as a raw material for malting, brewing and manufacturing of gluten-free foods and beverages: a review. J Food Sci Technol. 2014;51(11):2881–95.

[34] Zhai C, et al. Study on nutrition composition and protein quality of a Chinese wild rice. Wei Sheng Yan Jiu. 2000;29(6):375–8.

[35] Gemede HF, et al. Nutritional Quality and Health Benefits of Okra (Abelmoschus esculentus): A Review. J Food Process Technol. 2015;6:458.

[36] Randhawa M et al. (2015) Chapter 18: Green Leafy Vegetables:A Health-Promoting Source. In: Watson RR (ed) Handbook of Fertility. Academic Press.

[37] Fernández M et al. Evaluation and characterization of nutritional, microbiological and sensory properties of beet greens. Acta Scientific Nutritional Health 2017;1:37–45.

[38] Moshfegh A et al. What We Eat in America, NHANES 2005–2006. Department of Agriculture, Agricultural Research Service; Washington, DC, USA: 2009. [ONLINE] Available at: https://www.ars.usda.gov/ARSUserFiles/80400530/pdf/0506/usual_nutrient_intake_vitD_ca_phos_mg_2005-06.pdf [Last accessed November 2018]

[39] Nationale Verzehrsstudie II. [ONLINE] Available at http://www.was-esse-ich.de/uploads/media/NVSII_Abschlussbericht_Teil_2.pdf [Last accessed November 2018]

[40] Shah N et al. Short-term magnesium deficiency downregulates telomerase, upregulates neutral sphingomyelinase and induces oxidative DNA damage in cardiovascular tissues: relevance to atherogenesis, cardiovascular diseases and aging. Int J Clin Exp Med. 2014;7:497–514.

[41] Koushan K et al. The role of lutein in eye-related disease. Nutrients 2013;5:1823–39.

[42] United States Department of Agriculture, Agricultural Research Service. National Nutrient Database for Standard Reference Legacy Release. [ONLINE] Available at https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list?home=true [Last accessed November 2018]

[43] Joshi P, Mehta D. Effect of dehydration on the nutritive value of drumstick leaves. J Metabolomics Sys Biol. 2010;1(1):5-9.

[44] Roberts JL, Moreau R. Functional properties of spinach (Spinacia oleracea L.) phytochemicals and bioactives. Food Func. 2016;7(8):3337–53.

[45] Valverde M, et al. Edible mushrooms: improving human health and promoting quality life. Int J Microbiol. 2015;2015:376387

[46] Small E, Marcus D (2002) Hemp: A new crop with new uses for North America. In: Janick J, Whipkey A (eds.), Trends in new crops and new uses. ASHS Press, Alexandria, VA.

[47] Raghav R. et al. (1990) Sesame: new approaches for crop improvement. Purdue University.

[48] The Worlds Healthiest Foods. Sesame seeds. [ONLINE] Available at: http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=84 [Last accessed November 2018]

[49] NutHealth.org. 2017. Walnuts. [ONLINE] Available at: https://www.nuthealth.org/walnuts/ [Last accessed November 2018]

[50] Granica S, et al. Qualitative and quantitative analyses of secondary metabolites in aerial and subaerial of Scorzonera hispanica L. (black salsify). Food Chem. 2015;173:321–31.

[51] Badshah Khattak A, et al. Influence of germination techniques on phytic acid and polyphenols content of chickpea (Cicer arietinum L.) sprouts. Food Chem. 2007;104(3):1074–9.

[52] Yang HC, et al. Physicochemical properties of lotus root (Nelunbo nucifera G.) starch. Appl Biol Chem. 1985;28(4):239–44.

[53] Moriya C, et al. New acylated anthocyanins from purple yam and their antioxidant activity. Biosci Biotechnol Biochem. 2015;79(9):1484–92.

[54] Speciality Produce. Cilembu Sweet Potatoes. [ONLINE] Available at: http://www.specialtyproduce.com/produce/Cilembu_Sweet_Potatoes_12834.php [Last accessed November 2018]

[55] Slow Food. Cilembu Sweet Potato. [ONLINE] Available at: https://www.fondazioneslowfood.com/en/ark-of-taste-slow-food/cilembu-sweet-potato/ [Last accessed November 2018]

[56] FAOSTAT (Food and Agriculture Organization of the United Nations) (2017) Products, Crops, Production Quantity, 2016. [ONLINE] Available at: http://www.fao.org/faostat/en/#data/QC [Last accessed November 2018]

[57] Nemecek T, Bengoa X, Lansche J, Mouron P, Rossi V, Humbert S (2014) World Food LCA Data-base: methodological guidelines for the life cycle inventory of agricultural products. Quantis and Agroscope, Lausanne

[58] Moreno R.E., Valsasina L., Fitzgerald D., Brunner F., Vadenbo C., Bauer C., Bourgault G., Symeonidis A., Wernet G. (2017) Documentation of changes implemented in the ecoinvent database v3.4. Ecoinvent, Zurich, Switzerland

[59] Koch P. and Salou T. 2016. AGRIBALYSE®: Rapport Méthodologique – Version 1.3. November 2016. Ed ADEME. Angers. France. 332 p

[60] Clune S, Crossin E and Verghese K (2017) Systematic review of greenhouse gas emissions for different fresh food categories J. Clean. Prod. 140 766–83

[61] FAOSTAT (Food and Agriculture Organization of the United Nations) (2017) Products, Crops, Yield, 2016. [ONLINE] Available at: http://www.fao.org/faostat/en/#data/QC [Last accessed November 2018]

Knorr și WWF și-au unit forţele cu alţi lideri în nutriţie și sustenabilitate pentru a dezvolta ”Future 50 Foods”.

În redactarea acestui raport, Knorr, WWF și Adam Drewnowski sunt recunoscători pentru contribuţia și analiza experţilor de la Bioversity International, Crops For the Future, EAT Foundation, Edelman, Food and Land Use Coalition (FOLU), Food Reform for Sustainability and Health (FReSH), GAIN, Global Crop Diversity Trust, Gro Intelligence, Oxfam GB, SDG2 Advocacy Hub, Universitatea Wageningen și Yolélé Foods. Acest raport reflectă în cele din urmă opiniile Knorr, WWF și ale lui Adam Drewnowski.

The creation of this report was led by Dorothy Shaver, Registered Dietitian and Global Knorr Sustainability Lead. It was published in February 2019.

Crearea acestui raport a fost coordonată de Dorothy Shaver, dietetician și Lead Manager Global Knorr Sustainability. Raportul a fost publicat în februarie 2019.

FUTURE

50

FOODS