



**Зернобобовые**

Слово «зернобобовые» (англ. - pulse) происходит от латинского puls, что означает «густая каша из полбы, бобов или кукурузы».



**Бобовые**

- это растения, плоды которых вызревают в стручках.



**Зернобобовые**

относятся к семейству бобовых, но термин «зернобобовые» используется только для обозначения сухих семян.

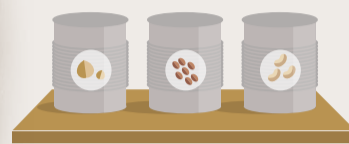
3 **Выращиваемая с древних времен культура**

Зернобобовые веками были неотъемлемым элементом рациона питания человека.



Производство бобовых, нута и чечевицы восходит к 7000-8000 гг. до н.э.

4 **Универсальный продукт с длительным сроком хранения**



Зернобобовые могут храниться месяцами, не теряя своей высокой питательной ценности, что повышает доступность продовольствия в период между урожаями.



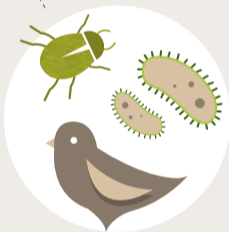
**Главный ингредиент** многих национальных и региональных блюд, таких как:

- Запеченная фасоль
- Чили
- Даал
- Фалафель

5 **Часть жизненно важной системы биоразнообразия**



Чередование зернобобовых с другими культурами увеличивает биоразнообразие растений и обогащает среду обитания животных и насекомых.



Удивительные факты о

**зернобобовых,**

которые вы могли не знать

6 **Содействие устойчивости сельского хозяйства и защите почв**



N<sub>2</sub>



Азотфиксирующие свойства зернобобовых культур улучшают плодородие почв, что способствует повышению продуктивности сельскохозяйственных угодий.

7 **Высокоэффективное водосбережение**

Экономичность использования водных ресурсов по сравнению с другими источниками белка:

1 кг чечевицы



1 250 литров

1 кг куриного мяса



4 325 литров

1 кг баранины



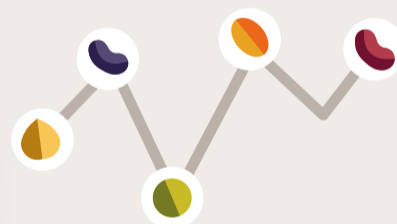
5 520 литров

1 кг говядины

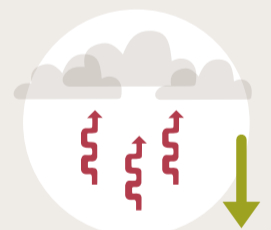


13 000 литров

8 **Неожиданный союзник в борьбе с изменением климата**



Для зернобобовых характерно широкое генетическое разнообразие, что позволяет выводить улучшенные сорта этих культур, адаптированные к последствиям изменения климата.

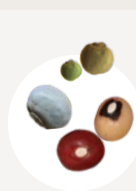


Обладая меньшим углеродным следом, зернобобовые косвенно сокращают выброс парниковых газов в атмосферу.

9 **Экономическая доступность и многофункциональность**



Фермеры, которые выращивают зернобобовые, имеют возможность и питаться ими, и/или продавать свой урожай.



Голубиный горох и бамбарский земляной орех можно выращивать на очень бедных почвах и в ползасушливых условиях.



Пожнивные остатки зернобобовых можно использовать в качестве корма для скота.

10 **Ценнейший пищевой продукт**

Без холестерина

С высоким содержанием железа и цинка

Богатый питательными веществами

Не содержит глютена



Богатый минеральными веществами и витаминами группы В

Источник белка

С низким гликемическим индексом

С низким уровнем содержания жиров

Источник клетчатки

