



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAKLAGİLLER VE GEZEĞEN SAĞLIĞI

<https://www.yaylaagro.com>

Baklagiller sürdürülebilirliğin desteklenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Dünyanın refahına yönelik en büyük tehditlerden biri, güneşten gelen ısıyı dünya atmosferinde tutan ve gezegenin ısınmasına neden olan sera gazı emisyonlarıdır. Et üretimi ile meydana gelen yüksek miktarlardaki sera gazı emisyonları iklim değişikliğini hızlandırmaktadır. Hayvansal protein tüketimini azaltmak çevreyi ve doğal kaynakları korumayı yönelik önemli bir adımdır. Karbon ayak izi, birim CO₂ cinsinden; ölçülen, üretilen sera gazı miktarı açısından insan faaliyetlerinin çevreye verdiği zararın ölçüsüdür. Kırmızı et üretiminde meydana gelen sera gazı salınımı kg. başına 20 CO₂eq iken; baklagillerde bu oran kg başına 0.65 CO₂eq'dir. Kırmızı et yerine bakliyat tüketimi artırılarak sera gazı salınımı 20 kat daha azaltılabilir.

Baklagiller yetiştirilmesi sırasında topraktan ve çevreden nitrojeni emerek, daha az azotlu gübre kullanımına ihtiyaç duyarlar. Baklagiller bu özelliği sayesinde atmosferi aşırı nitrojenden koruyarak çevre sağlığına destek olurlar. Baklagillerin tarladan tabağa giden yolculuğunda üretim için gereken su miktarı hayvansal ürünlerin üretimi için gereken su miktarından çok daha azdır. Bir kilogram mercimek üretmek için bir çiftçinin sadece 50 litre suya ihtiyacı vardır. Aynı miktarda tavuk üretmek için 4.325 litre su gerekir; kuzu eti üretimi için gereken su miktarı ise 5.000 litreden daha fazladır.

Baklagiller gezegen ve insan sağlığını destekleyen özellikleri nedeniyle, dünyadaki açlığı azaltmaya yardımcı stratejik besin kaynaklarıdır. Hayvansal kaynaklı besinlere göre daha dayanıklı olması, uzun süre bozulmadan ve besin değeri kaybına uğramadan saklanabilmesi gıda israfını azaltmaya yardımcı olur. "Sürdürülebilir bir diyet" modeli olan "Akdeniz Diyeti" beslenme önerileri doğrultusunda, daha az hayvansal kaynaklı protein, daha çok bitkisel kaynaklı protein tüketimi gezegen ve insan sağlığını korumak için atılacak önemli adımlardandır.

