

Světový den luštěnin vybízí k doplnění jídelníčku o luštěniny pro zdraví lidí, zvířat a celé planety

10.2.2023 - Romana Šonková | Compassion in World Farming Česko

Odborníci, kteří se sejdou na přelomové mezinárodní konferenci Extinction or Regeneration (Vyhynutí nebo regenerace) o potravinových systémech, dnes, na Světový den luštěnin, vyzývají veřejnost, aby si osvojila stravu bohatou na luštěniny. Ta totiž prospívá zdraví lidí, ale také zvířatům a celé planetě - a zároveň šetří peníze.

Vzhledem k tomu, že v mnoha částech světa přichází recese a životní náklady a ceny potravin prudce stoupají, spotřebitelé musí sahát hlouběji do svých kapes. [Výzkum](#), který v prosinci provedla Aarhuská univerzita v Dánsku, ukázal, že Evropané v reakci na ekonomické tlaky mění své stravovací návyky: téměř 40 % z nich uvedlo, že kupuje méně červeného masa, a třetina snížila nákup ryb a drůbeže.

Vědci a odborníci, kteří letos v květnu vystoupí na konferenci [Extinction or Regeneration](#) o potravinových systémech v Londýně, luštěniny doporučují, protože jsou nejen vysoce výživné a levné, ale jejich konzumace přispívá k udržitelnosti. Odklon od závislosti na mase, rybách a mléčných výrobcích a přechod na bílkoviny, jako je čočka, cizrna a fazole, by byl prospěšný pro zdraví lidí, zvířata i naši planetu.

Philip Lymbery, globální ředitel organizace Compassion in World Farming, která konferenci pořádá, řekl: „Častým mýtem, který slyšíme, je, že musíme pokračovat v intenzivním chovu zvířat, abychom nasýtili svět. Již nyní však produkujeme dostatek potravin, abychom nasýtili téměř dvojnásobek současné světové populace, ale velká část z nich se promrhá. Největší příčinou plýtvání potravinami na planetě je zkrmování obilnin, požitelných pro člověka, zvířatům v průmyslových velkochovech. Právě to musíme zastavit. Konference Extinction or Regeneration se bude zabývat řešeními, včetně přechodu na regenerativní potravinové systémy a na stravu založenou více na rostlinných zdrojích, včetně luštěnin.“

Shireen Kassamová, hostující profesorka v oboru rostlinné výživy na University of Winchester, dodává: „Luštěniny jsou skvělou součástí stravy. Nejenže jsou spojovány s nižším rizikem onemocnění srdce, cukrovky 2. typu a udržováním zdravé váhy, ale prokazatelně prodlužují délku života ve zdraví. Většina lidí jich nekonzumuje zdaleka tolik, aby mohla využít jejich výhod. Přitom je lze zařadit do všech tradičních i kulturních stravovacích návyků a jsou skvělým zdrojem zdravých živin, jako jsou bílkoviny a vláknina.“

Vandana Shiva, akademička a aktivistka, říká: „Indická strava je založena na luštěninách, protože jsou výživné a cenově dostupné. Mají také široký přínos pro životní prostředí. Po sklizni luštěnin zůstávají na poli zbytky plodin bohaté na dusík, které pomáhají udržovat a zvyšovat úrodnost půdy, což je mnohem udržitelnější proces než používání syntetických hnojiv. To také pomáhá řešit nedostatek potravin. Chtěla bych lidi povzbudit, aby pěstovali luštěniny z důvodu udržitelnosti a jedli je pro své zdraví. Těším se, že budu moci vystoupit na konferenci Extinction or Regeneration a podílet se na vypracování politického plánu na vytvoření globálního potravinového systému, který bude prospěšný pro zdraví lidí, zvířata a naši planetu.“

[Světový den luštěnin](#) je celosvětová akce, kterou před pěti lety vyhlásila Organizace spojených

národů ke zvýšení povědomí o nutričních výhodách luštěnin jako součásti udržitelné produkce potravin s cílem zvýšit potravinovou bezpečnost.

Partner conference, společnost [Eating Better](#), nedávno zahájila kampaň [Anything is Pulse-able](#), jejímž cílem je zvýšit povědomí o zdravotních, úsporných a ekologických výhodách luštěnin. Kampaň zdůrazňuje, že čočka, hrách a fazole jsou neprávem opomíjenými hrdiny kuchyní po celém světě. Využívají se napříč mnoha kulturami a jsou to vynikající nutriční a kulinářské zdroje. Nejenže jsou všestranným základem kuchyně, ale jsou také bohaté na živiny a cenově dostupné.

Hybridní konferenci **Extinction or Regeneration** pořádá Compassion in World Farming ve spolupráci s [řadou partnerů](#). Uskuteční se v konferenčním centru QEII v Londýně a online v květnu 2023 a nabídne jednotlivcům, organizacím, firmám a dalším odborným subjektům možnost představit řešení v oblasti životního prostředí, veřejného zdraví, potravinářského podnikání, potravinové politiky, financí, ochrany přírody a welfare (životní pohody) zvířat.

Na klíčových zasedáních vystoupí Olivier de Schutter, zvláštní zpravodaj OSN pro extrémní chudobu a lidská práva, a Melissa Leachová, ředitelka Institutu rozvojových studií (IDS), kteří budou diskutovat na téma „Dopad globálního potravinového systému na zdraví lidí, zvířat a planety“. Mezi další plenární zasedání patří zasedání o změnách ve stravování s Marcem Springmannem, profesorem v oblasti změny klimatu, potravinových systémů a zdraví na London School of Hygiene and Tropical Medicine, a Ediem Mukiibi, prezidentem Slow Food International.

Účastníci budou vyzváni, aby se během dvou dnů - 11. a 12. května - podělili o své odborné znalosti a poznatky a společně zmapovali cestu k udržitelnému potravinovému systému, který vytvoří lepší budoucnost pro planetu a všechny, kdo ji obývají.

Další informace o konferenci a registraci naleznete na www.extinctionconference.com.

Pro více informací prosím kontaktujte Romanu Šonkovou, vedoucí CIWF Česko: Romana.Sonkova@ciwf.org, mobil: 778 000 288

Compassion in World Farming (CIWF, Soucit ve světovém zemědělství) založil v roce 1967 britský chovatel dojníc, který byl znepokojen rozvojem průmyslových velkochovů. Dnes je CIWF přední mezinárodní organizace na ochranu hospodářských zvířat odhodlaná ukončit průmyslové velkochovy a docílit humánního a udržitelného zemědělského hospodaření a výroby potravin. Ústředí má ve Spojeném království, kanceláře ve Francii, Itálii, Nizozemí, Polsku, Belgii a USA a své zastoupení v České republice, Německu, Španělsku, Švédsku, Číně a Jihoafrické republice. Více informací na www.ciwf.cz.

Novináři jsou zváni k účasti na konferenci Extinction or Regeneration, a to buď osobně, nebo online. Pro získání novinářské vstupenky kontaktujte prosím media.team@ciwf.org.