



Сила зернобобовых: лучшие шеф-повара делятся секретами рецептов приготовления бобов в красочной новой книге

Британский кулинарный блоггер назначен специальным послом Международного года зернобобовых

Май 2016, Рим - Любители гороха, бобов Пинто, чечевицы и их зернобобовых родственников теперь могут удовлетворить свои аппетиты и улучшить свои кулинарные навыки благодаря новой красочной книге с рецептами от самых лучших международных шеф-поваров, увлеченных одним из самых универсальных суперпродуктов в мире - зернобобовыми.

Представленная сегодня в ФАО книга [«Зернобобовые, питательные семена для устойчивого будущего»](#) приглашает читателей в путешествие длиною в 190 страниц по кухням и культурам мира, чтобы изучить содержимое кастрюль в разных уголках мира и местную историю, исследовать истоки, современные преимущества и вечные ароматы сушеных бобов.

Помимо изучения зернобобовых и их пользы для здоровья, биоразнообразия и продовольственной безопасности, книга объясняет шаг за шагом, на что нужно обращать внимание при их покупке, как вырастить их у себя дома и как их готовить. Книга позволит нам отправиться на рынок вместе с десятью всемирно известными шеф-поварами, последовать за ними на кухню и понаблюдать, как они готовят три простых блюда из зернобобовых и делятся секретами приготовления.

Книга не только пытается удовлетворить вкусовые рецепторы читателей, она также снабжена информацией, инфографикой и фактами о зернобобовых, дающим представление о их разнообразии, питательных свойствах, а также о том, где они выращиваются и где продаются.

«Публикация оснащена красочными иллюстрациями и красивыми фотографиями и показывает множество способов, с помощью которых зернобобовые вносят вклад в обеспечение продовольственной безопасности, устойчивое сельское хозяйство, адаптацию к изменению климата и улучшение здоровья, - сказал сегодня Генеральный директор ФАО Жозе Грациану да Силва на презентации книги в Риме. - Зернобобовые представляют собой доступную альтернативу животному белку и становятся все более важной сельскохозяйственной культурой для малых семейных фермерских хозяйств». питания.

Специальные послы

На сегодняшней церемонии Грациану да Силва назначил писательницу и кулинарного блоггера Великобритании Дженни Чандлер Специальным послом Международного года зернобобовых 2016 года для региона Европы. Помимо, своего кулинарного блога, она является автором четырех кулинарных книг, в том числе одной, посвященной исключительно рецептам блюд из зернобобовых.

Она присоединяется к группе из шести региональных послов Международного года зернобобовых, которые будут поддерживать ФАО в укреплении здоровья населения и продвижении экологических выгод зернобобовых посредством международных мероприятий и СМИ.

Помимо Чандлер, послами являются Джойс Бойе из Канады (Северная Америка), Кадамбот Сиддик из Индии (Азия), Элизабет Мпофу из Зимбабве (Африка) и Маги Хабиб из Египта (Ближний Восток). Номинация для стран Латинской Америки и Карибского бассейна обсуждается.

Почему зернобобовые?

Приводя примеры блюд из зернобобовых: от фалафели до супа даля и чили, книга показывает, что зернобобовые являются частью культуры питания и ежедневного рациона питания людей во всем мире, а также основным ингредиентом многих фирменных национальных блюд (Узнать больше о том, что такое

зернобобовые).

Несмотря на их маленький размер, в зернобобовых содержится большое количество белков - вдвое больше, чем в пшенице и в три раза больше, чем в рисе. Употребление бобовых вместе с зерновыми повышает качество протеинов. Кроме того, они богаты микроэлементами и витаминами группы В. Тот факт, что они являются дешевым продуктом, делает их идеальными для улучшения рациона питания в бедных регионах мира.

Но их польза для здоровья на этом не заканчивается. Бобовые также выполняют функции контроля за весом, уровнем холестерина, нормализации работы пищеварительной системы и борьбы с анемией у женщин и детей. А поскольку они не содержат глютен, они идеально подходят для пациентов с целиакией.

Выгоды для биоразнообразия, адаптации к изменению климата

Поскольку зернобобовые помогают фиксировать азот в наших почвах, они делают ее более здоровой, а сельскохозяйственные угодья - более продуктивными, что снижает зависимость фермеров от синтетических удобрений и приводит к снижению углеродного следа.

Кроме того, за счет улучшения общего состояния почв, они создают богатую среду обитания для микроорганизмов, насекомых и бактерий различных видов, которые повышают биоразнообразие верхнего слоя почв.

В условиях изменения климата зернобобовые могут многое предложить фермерам, которые хотят адаптировать свою продукцию к меняющимся климатическим условиям: с сотнями сортов на выбор существуют зернобобовые почти для каждой среды.

Книга «Зернобобовые, питательные семена для устойчивого будущего» подробно рассказывает об этих и многих других фактах о силе зернобобовых. Книга в твердом переплете в настоящее время доступна на английском, французском и испанском языках, и в скором времени выйдут на арабском, китайском и русском языках. Она продается в розницу по цене 29,95 долл. США через FAO и ограниченное число дистрибьюторов (по электронной почте publications-sales@fao.org для прямых заказов и местных розничных посредников или на Amazon в формате для Kindle).

Журналистам и редакторам

Запросы на фотографии, аудио и видео материалы направляйте по email FAO-newsroom@fao.org звоните по тел: (+39) 06 570 53625.

Онлайн-инструменты

Фотографии также доступны на аккаунте FAOnews в [Flickr](#)

[Служба новостей FAO](#)

[RSS-канал](#) пресс-релизов FAO

Следите за нашими новостями в Twitter: [@FAOnews](#) | [@grazianodasilva](#)

FAO | Viale delle Terme di Caracalla, 00153 Rome, Italy | (+39) 06 570 53625 | www.fao.org