



UA PLANT-BASED

ДІЗНАТИСЯ ВСЕ ПРО РОСЛИННЕ М'ЯСО



/01

Що таке рослинне м'ясо?

Рослинне м'ясо належить до категорії продуктів, виготовлених з рослинної сировини для імітації смаку, запаху, текстури та зовнішнього вигляду м'яса.

Для створення такої продукції використовують один або кілька альтернативних білкових інгредієнтів (зазвичай, зернових і бобових культур), а пізніше надають їй необхідну текстуру та смакові характеристики.



Види м'яса на рослинній основі

Є два основних види м'яса на рослинній основі: цільне і реструктуроване.

Цільне рослинне м'ясо має нагадувати шматочки яловичини, курячу грудку, рибу, морепродукти або будь-який інший тип цілого шматка м'яса. Наприклад, багато компаній прагнуть створити рослинний мрамуровий стейк, максимально схожий на справжній, особливим чином комбінуючи інгредієнти чи навіть використовуючи технологію 3D-друку.

Реструктуроване ж рослинне м'ясо є альтернативою таких продуктів, як котлети для бургерів, фрикадельки, ковбаси, паштети чи нагетси. Таку структуру імітувати значно легше, тож переважна більшість рослинної продукції на ринку займає саме цей сегмент. Водночас він мав більше часу на розвиток і вдосконалення, тож саме ці продукти найсильніше походять на традиційні.

/02

103 З чого виготовляють м'ясо на рослинній основі?

Рослинне м'ясо може містити безліч складових, залежно від кінцевого продукту та компанії, що його виробляє. Базовими інгредієнтами часто є зернові та бобові культури: наприклад, соя та горох, різні види квасолі, насіння конопель або кіноа, вівсяна та гречана крупи. З них отримують білки, волокна і крохмаль, які пізніше можна перетворювати в ізоляти, борошно і концентрати.



Завдяки процесу, відомому як **екструзія**, ці інгредієнти перетворюють на такі, що більш точно імітують характеристики м'яса, і водночас усувають небажані аромати, смаки чи текстури. А завдяки **ферментації** виробники можуть створювати рослинні версії інгредієнтів тваринного походження, оптимальні для конкретного продукту. Наприклад, відомий виробник Impossible Foods шляхом ферментації дріжджів створив молекулу гема на рослинній основі, котра дозволяє їхньому рослинному бургеру імітувати соковитість традиційного продукту.

Чимало компаній експериментують і використовують **інноваційні інгредієнти**, які мають ефективніший спосіб виробництва та пропонують високу поживну цінність. Серед них отримані з грибів мікропротеїни, картопляний білок та навіть водорості.

Але що не так з м'ясом тварин?

Згідно з FAO (Продовольча й сільськогосподарська організація ООН), промислове тваринництво є одним із трьох причин найсерйозніших екологічних проблем глобального масштабу.

Ось кілька причин чому:



За консервативними оцінками, тваринництво **відповідає за 14,5% викидів парникових газів**, які спричинюють глобальну зміну клімату. Це більше, ніж всі літаки, поїзди та автомобілі світу разом.



Промислові ферми продукують десятки видів тонкодисперсних частинок, які **забруднюють повітря та шкодять нашим легеням**. Дослідження 2021 року показало, що 80% щорічних смертей в результаті забруднення тонкодисперсними частинками пов'язані з виробництвом продуктів тваринного походження.



Майже третина всієї суші на Землі використовується для випасу худоби та вирощування кормів. Через це тваринництво — основна причина **руйнування місць існування диких тварин та загальної втрати біорізноманіття**.



/04



Згідно зі звітом ООН, до 2050 року майже 6 мільярдів людей потерпають від нестачі питної води. Водночас лише для виробництва кормів для сільськогосподарських тварин **використовується близько 20% всієї прісної води світу**, що є прикладом нераціонального використання скінченних ресурсів.



М'ясна промисловість **виробляє величезну кількість фосфорних і азотних відходів**, які впливають на якість води в озерах, річках і затоках. Окрім забруднення питної води, ці відходи спричинюють загибель мільярдів риб та інших морських жителів.



За даними центрів з контролю та профілактики захворювань, надмірне використання антибіотиків у тваринництві **підриває ефективність найважливіших ліків в медицині та сприяє антибіотикорезистентності**, яка є однією з найгостріших проблем сучасної охорони здоров'я.



94% тварин у світі вирощуються на переповнених, погано вентильованих і антисанітарних промислових фермах. Це викликає хронічний стрес, який знижує їхню імунну систему та сприяє передачі хвороб від тварини до тварини, а також від тварини до людини. На думку експертів, якщо людство не змінить нинішню м'ясну промисловість, **нова смертельна пандемія — це лише питання часу.**

Які переваги м'яса на рослинній основі?

/05

Згідно з прогнозами, глобальний попит на м'ясо виросте на 50% до 2050 року. З огляду на вплив тваринництва на навколишнє середовище, це може мати жахливі наслідки для надважливих екологічних систем Землі.

Зміна раціону може бути складним процесом, але м'ясо на рослинній основі є одним із розв'язань цієї проблеми. Використання рослинних інгредієнтів та їх інноваційне комбінування може забезпечити досконалу імітацію м'яса без необхідності вирощувати та забивати тварин. Рослинне м'ясо допомагає змінити харчові звички, органічно вписуючись в кулінарні традиції та пропонуючи високу поживну цінність, ідентичну до м'яса тварин.

Створювати з рослин м'ясо значно ефективніше, ніж вирощувати їх для годування тварин для забою. Навіть після врахування всього процесу виробництва, заміна м'яса тварин на рослинне істотно знижує вплив на навколишнє середовище.

М'ЯСО НА РОСЛИННІЙ ОСНОВІ:



ВИКОРИСТОВУЄ НА 47-99% МЕНШЕ ЗЕМЛІ



СПРИЧИНЮЄ НА 30-90% МЕНШЕ ВИКИДІВ ПАРНИКОВИХ ГАЗІВ



ВИКОРИСТОВУЄ НА 72-99% МЕНШЕ ВОДИ



ВИКЛИКАЄ НА 51-91% МЕНШЕ ЗАБРУДНЕННЯ ВОДНИХ СЕРЕДОВИЩ



НЕ ПОТРЕБУЄ АНТИБІОТИКІВ



Чи корисне м'ясо на рослинній основі?

106



Інгредієнти рослинного походження є джерелом корисних для здоров'я вітамінів, мінералів і антиоксидантів. Крім того, дослідження показують, що переважно рослинне харчування може бути корисним для здорової ваги та мікробіому, а також профілактики діабету другого типу та низки хронічних захворювань на кшталт серцево-судинних хвороб і гіпертонії. Крім того, офіційні організації з охорони здоров'я, зокрема ВООЗ, стурбовані наявністю канцерогенів в червоному і переробленому м'ясі, які підвищують ризик розвитку онкологічних захворювань.

Водночас *Американська кардіологічна асоціація* стверджує, що вживання більшої кількості рослинного білка замість м'яса може поліпшити здоров'я серця. А згідно з *Академією харчування та дієтології*, збалансоване та різноманітне рослинне харчування підходить для всіх етапів життя та важливе для профілактики й лікування багатьох захворювань.

Харчова цінність замінників м'яса на рослинній основі варіюється в залежності від конкретного продукту: вони можуть сильно відрізнятися за вмістом білка, заліза та вітаміну В12, а також за кількістю доданої солі. Та в цілому, такі замінники є стійкішим рішенням і смачною альтернативою для тих, хто відмовляється від м'яса з етичних, екологічних або медичних причин. Такі продукти містять необхідні поживні речовини та клітковину, а також менше насичених жирів і холестерину, ніж традиційне м'ясо. А ще, вони здатні змінити нашу харчову систему настільки, щоб уникнути екологічної катастрофи, втрати біорізноманіття, світового голоду та наступної смертельної пандемії.



Партнери:

