

Jedzenie przyszłości nie musi być nowe: jak rośliny strączkowe podbijają rynek żywności roślinnej

Rośliny strączkowe w praktyczny sposób odpowiadają na wyzwania współczesnej diety, rosnących kosztów żywności i stabilności systemów produkcji.

Gdy mówimy o jedzeniu przyszłości, nie zawsze musi chodzić o nowe technologie ani składniki. Uwagę należy poświęcić również produktom dobrze znanym, sprawdzonym i dostępnym na co dzień, a jednocześnie odpowiadającym na współczesne potrzeby zdrowotne, ekonomiczne i środowiskowe. W tym kontekście rośliny strączkowe – takie jak fasola, soczewica czy ciecierzycza – pojawiają się coraz częściej w codziennej diecie Polaków.

Jeszcze do niedawna kojarzone głównie z kuchnią tradycyjną lub wyłącznie dietami roślinnymi, dziś strączki coraz częściej pojawiają się w nowych kontekstach – jako baza nowoczesnych produktów spożywczych, element zaleceń żywieniowych i realna alternatywa dla droższych źródeł białka.

Konsumenci wybierają to, co znane i funkcjonalne

Wyniki badania ProVeg [„Evolving appetites: an in-depth look at European attitudes towards plant-based eating”](#) z 2023 roku pokazują, że w Polsce **ponad połowa respondentów (52%) deklaruje przynajmniej okazjonalne spożywanie roślin strączkowych**, co czyni je **jedną z najczęściej wybieranych kategorii żywności roślinnej** – obok napojów roślinnych i jogurtów.

Co istotne, strączki są również **najczęściej wskazywanym kierunkiem zastępowania produktów odzwierzęcych**. Aż 46% badanych w Polsce deklaruje chęć ograniczania produktów pochodzenia zwierzęcego i planuje zrobić to na rzecz roślin strączkowych, a 42% – produktów na nich bazujących. W pytaniach o przyszłe wybory żywieniowe strączki i produkty strączkowe ponownie znajdują się wśród najczęściej wymienianych opcji.

– Te dane pokazują, że roślinna przyszłość nie polega na decyzjach „z dnia na dzień”, lecz na stopniowych wyborach bardziej korzystnych dla zdrowia, środowiska i planety. Konsumenci wybierają to, co znane i sprawdzone, a jednocześnie lepiej dopasowane do dzisiejszych realiów zarówno ekonomicznych, jak i społecznych. Wprowadzenie większej ilości roślin strączkowych do codziennych wyborów żywieniowych jest jednym z najprostszych i najbardziej dostępnych kroków w tym kierunku – mówi Anna Targosz, rzeczniczka prasowa Fundacji ProVeg.

Znaczenie roślin strączkowych w Polsce

Potrzeba zwiększania udziału warzyw, owoców, strączków, orzechów i produktów pełnoziarnistych jest jednoznacznie rekomendacją instytucji zajmujących się zdrowiem publicznym w Polsce i na świecie. Aby skutecznie docierać do różnych grup społecznych, coraz większego znaczenia nabierają jednak nie tylko argumenty zdrowotne czy środowiskowe, lecz także kwestie bardzo praktyczne: cena, dostępność i stabilność systemu żywnościowego.

– W tym kontekście strączki wyróżniają się na tle innych produktów roślinnych. Są często tańsze od mięsa, łatwe w przechowywaniu i transporcie, a jednocześnie możliwe do produkcji lokalnie – mówi Marcin Tischner, Senior Strategic Manager w Fundacji ProVeg. – Rozwój krajowej uprawy roślin wysokobiałkowych może również ograniczać zależność od importu surowców: obecnie ponad 70% białka paszowego w postaci śruty sojowej sprowadzane jest z zagranicy. Dodatkowo rośliny strączkowe należą do najlepszych przedplonów – poprawiają strukturę i żyzność gleby, wzbogacają ją w azot i ograniczają zapotrzebowanie na nawozy mineralne, co przekłada się na realne korzyści dla rolników.

Ten kierunek potwierdzają również dane Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Spożycie roślin strączkowych w Polsce wzrosło z około 4 kg na mieszkańca rocznie w latach 2020–2022 do szacunkowo 6 kg w latach 2023–2024. To wyraźny sygnał, że strączki stają się jednym z fundamentów dalszego rozwoju rynku żywności roślinnej w Polsce. Kierunek ten będzie dodatkowo wzmacniany przez nowe rozporządzenie szkolne zakładające wprowadzenie posiłku opartego na strączkach we wszystkich placówkach edukacyjnych w Polsce, minimum raz w tygodniu.

Z okazji Światowego Dnia Roślin Strączkowych Fundacja ProVeg inicjuje dialog ekspercki poświęcony roli strączków w rozwoju zrównoważonego systemu żywnościowego w Polsce, organizując okrągły stół z udziałem przedstawicieli różnych obszarów systemu żywnościowego – od produkcji i przetwórstwa, po administrację publiczną i środowiska eksperckie. Celem spotkania jest wzmocnienie współpracy, wymiana wiedzy oraz wypracowanie rekomendacji wspierających rozwój rynku roślin strączkowych, które zostaną podsumowane w raporcie stanowiącym punkt odniesienia dla dalszych działań publicznych i rynkowych.

Rekomendacje ProVeg dotyczące roślin strączkowych

1. **Uwzględnianie strączków w polityce żywieniowej i publicznej** – instytucje publiczne i organy odpowiedzialne za żywienie zbiorowe powinny rozważyć włączenie strączków do wytycznych dietetycznych i programów żywieniowych. W kolejnych latach warto uwzględniać strączki w planach żywieniowych w placówkach opiekuńczych, szpitalach i stołówkach publicznych; w dokumentach strategicznych dotyczących bezpieczeństwa żywnościowego i zrównoważonej produkcji rolnej oraz w programach edukacyjnych promujących zdrowe nawyki żywieniowe.
2. **Produkcja i rozwój produktów strączkowych** – czyli stawianie na zbilansowane produkty roślinne. Strączki, produkty pełnoziarniste, warzywa i owoce powinny

stanowiąc fundament nowych produktów, przy jednoczesnym dbaniu o ograniczenie soli, cukrów i tłuszczów nasyconych.

3. **Uwzględnianie strączków w ofercie gastronomicznej i cateringowej** – potrawy oparte na strączkach warto przygotowywać w formach atrakcyjnych smakowo, łatwych w serwowaniu i przyjaznych dla konsumentów, z jednoczesnym wskazywaniem ich wartości odżywczych.
4. **Włączanie strączków do codziennej diety** – łączenie różnych gatunków roślin strączkowych z pełnymi ziarnami i warzywami pozwala uzyskać pełnowartościowe białko, urozmaicić dietę i wspierać zdrowie oraz stabilność systemu żywnościowego.

Kontakt dla mediów

Anna Targosz

Rzeczniczka Prasowa Fundacji ProVeg

anna.targosz@proveg.org

+48 573 679 205

O ProVeg International

[ProVeg International](https://www.proveg.org) jest organizacją zajmującą się edukacją żywieniową i działającą na rzecz przyspieszenia transformacji globalnego systemu żywności poprzez zwiększanie dostępności i atrakcyjności żywności bogatej w składniki roślinne oraz alternatywnych źródeł białka.

Współpracujemy z międzynarodowymi decydentami, rządami, producentami żywności, inwestorami, mediami i opinią publiczną, aby pomóc światu przekształcić się w społeczeństwo i gospodarkę mniej zależne od hodowli zwierząt, a bardziej zrównoważone dla ludzi, zwierząt i planety.

ProVeg posiada status stałego obserwatora w UNFCCC, jest akredytowany przez UNEA i otrzymał nagrodę ONZ "Momentum for Change".