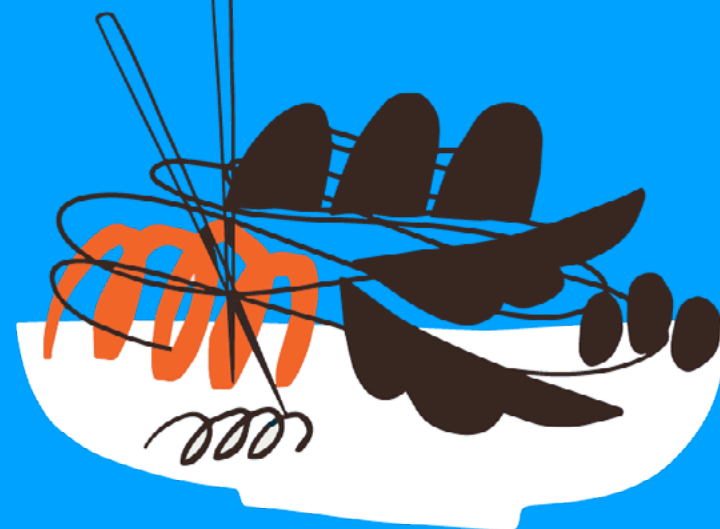


Kotimaiset palkokasvit edistävät kestävää ruokajärjestelmää

Ilmastokriisi, luonnon monimuotoisuuden väheneminen ja elintapasairauksien yleistyminen haastavat nykyiset tapamme tuottaa ja kuluttaa ruokaa. Härkäpapu, herne ja apila ovat kotimaisia palkokasveja, joilla voidaan edistää ympäristön ja talouden kestävyyttä sekä ihmisen terveyttä. Jotta palkokasvien viljely ja käyttö lisääntyisivät Suomessa, on päätöksenteon tuettava palkokasvien koko arvoketjua.



Näin tuet palkokasvien arvoketjua ja edistät siirtymää kestävään ruokajärjestelmään

- 1. Luo palkokasvien hyödyntämiselle suosiolliset olosuhteet.** Palkokasvit auttavat Suomea kestävyys-tavoitteiden saavuttamisessa pienentämällä ruoka-järjestelmän haitallisia ympäristövaikutuksia.
- 2. Paranna palkokasvien viljelyn ja käytön mahdollisuuksia.** Palkokasvien viljely Suomessa vähentää riippuvuutta ulkomailta tuodusta kasvi-proteiinista ja tyypeä sisältävistä lannoitteista. Investoiminen kasvavaan alaan tuottaa taloudellista hyvinvointia.
- 3. Lisää palkokasvien osuutta ruokavaliossa.** Punaisen ja prosessoidun lihan osittainen korvaaminen palkokasveilla auttaa parantamaan ruokavalion kestä-vyyttä sekä terveyden että ympäristön näkökulmasta.

1. Luo palkokasvien hyödyntämiselle suosiolliset olosuhteet

Palkokasvit auttavat Suomea tekemään ruoantuotannon kestävyysloikan. Kotimaisen härkäpavun, herneen ja apilan viljelyn ja käytön lisääminen edellyttää muutoksia alkutuotannossa, elintarviketeollisuudessa, ruokapalveluissa ja kuluttajien valinnoissa.



Palkokasvien viljelyn ja käytön lisäämisellä saavutetaan useita hyötyjä:

- Typeä sitovilla palkokasveilla korvataan väkilannoitetyyppeä ja säästetään fossiilista energiaa.
- Palkokasvit lisäävät maatalousympäristön monimuotoisuutta ja ovat pölyttäjien ravintokasveja.
- Palkokasvit parantavat kotimaisen alkutuotannon ja elintarviketuotannon kestävyyttä ja omavaraisuutta.
- Palkokasvit edistävät kestävää ja terveellistä ruokavaliota ja auttavat vähentämään elintapatauteja.

Suomessa viljellään ja hyödynnetään palkokasveja toistaiseksi hyvin vähän ruoantuotannossa. Palkokasvien tuotantoa ja kulutusta voidaan lisätä kiinnittämällä huomiota palkokasvien koko arvoketjuun. Tämä tarkoittaa, että **päätöksenteolla, ohjauksella, neuvonnalla ja tutkimuksella edistetään aktiivisesti palkokasvien viljelyä, jalostusta, tuotekehitystä, elintarvikkeiden valmistusta, sivuvirtojen hyödyntämistä ja kuluttajien kestäviä valintoja.**

2. Paranna palkokasvien viljelyn ja käytön mahdollisuuksia

Palkokasvien viljely ja niistä valmistetut tuotteet ovat tulevaisuuden ala. Kasviproteiinien globaalien elintarvikemarkkinoiden ennustetaan kasvavan 2020-luvulla noin 10 prosentin vuosivauhtia. Suomella on mahdollisuus luoda uutta liiketoimintaa ja taloudellista kasvua ruokamurroksesta.

Palkokasvituotannosta syntyy ihmisten ja eläinten ravinnoksi soveltuvan proteiinin lisäksi ympäristöhyötyjä ja uutta liiketoimintaa. Härkäpapu ja herne kattavat tällä hetkellä vain kaksi prosenttia Suomen viljelyalasta. Leg4-Lifen viljelijäkyselyn mukaan suurimpia esteitä palkokasvien laajemmalle hyödyntämiselle ovat viljelyn epävarmuus ja heikko kannattavuus. Molempiin voidaan vaikuttaa erilaisilla **taloudellisilla ohjaukeinoilla**. Esimerkiksi sopimusviljely turvaa viljelijälle menekin vaihtelevissa markkinatilanteissa. Tarvitaan

myös palkokasvien **viljelyneuvontaa ja tutkimusrahoitusta** Suomen ilmastossa menestyvien palkokasvilajikkeiden kehittämiseen.

Ennen kuin esimerkiksi härkäpavuista voidaan valmistaa kasviproteiinituotteita, tarvitaan teollisuutta, joka tuottaa elintarvikkeiden valmistusaineita, kuten proteiini-isolaatteja ja -konsentraatteja. Useita palkokasvIELINTARVIKKEISSA käytettyjä valmistusaineita joudutaan hankkimaan tällä hetkellä ulkomailta. Suomalaiseen **valmistusaine-teollisuuteen investoimalla** kasviproteiini-valmisteet voivat olla tulevaisuudessa kokonaan kotimaisia.

Valmistusaineita hyödyntävän elintarviketeollisuuden kiinnostus palkokasveja kohtaan on kasvussa, ja palkokasvituotteiden kehitys on vilkasta. Hyvänmakuisten, vatsaystävällisten ja arkeen helposti solahtavien palkokasvIELINTARVIKKEIDEN **kehitys tarvitsee tuekseen tutkimusta**.



77 %

tuottajista ja

72 %

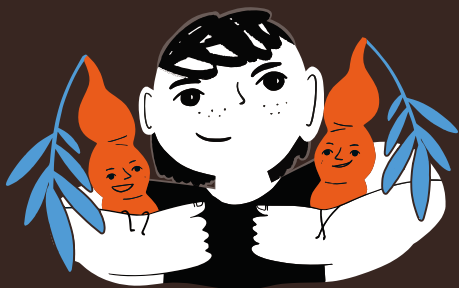
kuluttajista

pitää palkokasvien tuottamista Suomessa tärkeänä.

52 %

tuottajista

on samaa mieltä siitä, että palkokasvituotannosta muodostuu uusi tulonlähde maaseudulle.



33 %

kuluttajista

arvioi voivansa lisätä palkokasvi-
tuotteiden käyttöä, jos niiden
tarjonta esimerkiksi työpaikan tai
oppilaitoksen lounasravintolassa
olisi parempi.

46 %

kuluttajista

arvioi kotimaisuuden tärkeäksi
palkokasvituotteiden käyttöä
lisääväksi tekijäksi.

3. Lisää palkokasvien osuutta ruokavaliossa

Palkokasvien kulutus Suomessa on pientä, vaikka kiinnostus niitä kohtaan on kasvussa. Pienistäkin muutoksista kohti kasvipainotteisempaa ruokavaliota on hyötyä, jos muutoksia tekee enemmistö kansalaisista.

Hernekeittopäivistä huolimatta suomalaiset syövät palkokasveja vähän – noin 13 grammaa päivässä eli reilun ruokalusikallisen verran. Kaikista aikuisista vain noin viidennes syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja suositellun vähimmäismäärän. Sen sijaan suomalaisista miehistä lähes 80 prosenttia ja naisista yli 25 prosenttia syö punaista ja prosessoitua lihaa yli suosituksen. Runsaasti punaista ja prosessoitua lihaa sekä vähän kasviksia, hedelmiä ja marjoja sisältävä ruokavalio on yhteydessä lisääntyneeseen kuolleisuuteen sekä riskiin sairastua tyypin 2 diabetekseen, sydän- ja verisuonitauteihin sekä paksu- ja peräsuolen syöpään.

Palkokasvit ovat hyvä vaihtoehto punaiselle ja prosessoidulle lihalle. Palkokasvit sisältävät runsaasti proteiinia, ja ne ovat hyviä kuidun, vitamiinien ja kivennäisaineiden lähteitä.

Kansallisten ravitsemussuositusten noudattaminen lihan ja kasvien osalta voisi tuoda merkittäviä etuja niin väestön terveydelle kuin ympäristölle.

Jotta palkokasvien osuus suomalaisten ruokavalioissa kasvaisi, **on palkokasvien tuotannon ja tuotekehityksen lisäksi edistettävä kuluttajien tietoisuutta, taitoja ja motivaatiota** hyödyntää palkokasvielintarvikkeita. Joukkoruokailut kouluissa ja työpaikoilla ovat erinomaisia tilaisuuksia tehdä palkokasviruokia tutuksi. Kuluttajien valintoja ohjaa muun muassa **elintarvikkeiden hinta**, johon voidaan vaikuttaa poliittisin ohjausekeinoin.

Leg4Life-tutkimushanke edistää ympäristön ja ihmisten terveyttä ja hyvinvointia lisäämällä kotimaisten palkokasvien viljelyä sekä elintarvike- ja rehukäyttöä. Leg4Life (2019–2025) on Helsingin yliopiston, Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ja Luonnonvarakeskuksen yhteinen hanke. Hanketta rahoittaa Strategisen tutkimuksen neuvosto (STN), joka toimii Suomen Akatemian yhteydessä.

Lähteitä ja lisää aiheesta

Kaartinen NE, Tapanainen H, Maukonen M, Päivärinta E, Valsta L, Itonen S, Pajari AM, Männistö S. (2023). Partial replacement of red and processed meat with legumes – a modelling study of the impact on nutrient intakes and nutrient adequacy on the population level. *Public Health Nutrition*, 26(2), 303–314. [Linkki julkaisuun.](#)

Kaljonen M, Ott A, Huttunen S, Kuusela AJ, Lonkela A. (2021). Policy mixes for more vital legume value chains: Evaluation across competing policy frames. *The International Journal of Sociology of Agriculture and Food*, 27(2), 1–21. [Linkki julkaisuun.](#)

Korhonen K, Mäki M, Muilu T. (2023). Tuottajien näkökulmia palkokasvien viljelyyn Suomessa. *Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus* 18/2023. Luonnonvarakeskus. [Linkki julkaisuun.](#)

Leg4Life-hanke. (2019–). Papuja pallon parhaaksi -yleisöluentosarja. Tallenteet katsottavissa Leg4-Lifen YouTube-kanavalla. [Linkki julkaisuun.](#)

Pajari AM. (2018). Pihvin korvaaminen pavuilla - täytyykö meidän ja pystymmekö me? *Tieteessä tapahtuu*, 36(5), 3–7. [Linkki julkaisuun.](#)

Pitkänen O, Halmemies-Beauchet-Filleau A, Räisänen S, Jaakkola S, Kokkonen T, Vanhatalo A. (2023). Processed fava bean as a substitute for rapeseed meal with or without rumen-protected methionine supplement in grass silage-based dairy cow diets. *Journal of Dairy Science*, 106(5), 3217–3232. [Linkki julkaisuun.](#)

Valsta L, Kaartinen NE, Tapanainen H, Männistö S, Sääksjärvi K (toim.). (2018). Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017 -tutkimus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). [Linkki julkaisuun.](#)

Watson CA, Reckling M, Preissel S, Bachinger J, Bergkvist G, Kuhlman T, Lindström K, Nemecek T, Topp CFE, Vanhatalo A, Zander P, Murphy-Bokern D, Stoddard FL. (2017). Grain legume production and use in European agricultural systems. *Advances in Agronomy*, 144, 235–303. [Linkki julkaisuun.](#)

Ympäristöministeriö. (2020). Kestävä elvytys kohti koronaviruksesta toipuvaa, menestyvää ja ekologista kestävä Suomea. [Linkki julkaisuun.](#)

