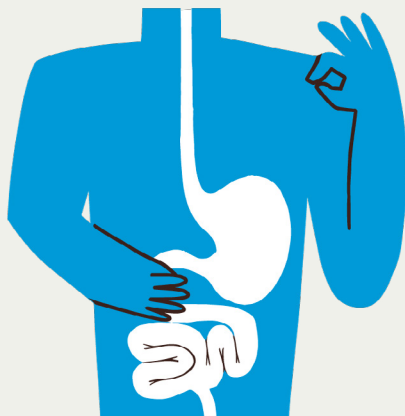


Palkokasvien syöminen edistää terveyttä ja kestävyyttä

Väestön terveyttä ja ruokavalioiden kestävyyttä haastavat vähäinen kasvisten, marjojen ja hedelmien sekä täysjyväviljan kulutus ja runsas eläinperäisten ruokien kulutus. Proteiinipitoiset ja runsaskuituiset palkokasvit parantavat ruokavalioiden ravitsemuksellista laatua, vähentävät elintapasairauksia ja tuovat ympäristöhyötyjä. Palkokasvien käytön lisääminen edellyttää palkokasvielintarvikkeiden tarjonnan laajentamista ja tutuksi tekemistä kaikille.



Näin edistät palkokasvien käyttöä, väestön terveyttä ja ruokavalioiden kestävyyttä:

- 1. Syö enemmän palkokasveja, tavoitteena desi päivässä.** Osana päivittäistä ruokavaliota palkokasvit ehkäisevät elintapasairauksia ja edistävät terveyttä, ympäristön kestävyyttä ja huoltovarmuutta.
- 2. Laajenna terveellisten ja maittavien palkokasvituotteiden valikoimaa.** Palkokasvien monipuolinen käyttö raaka-aineina ja laaja valikoima eri käyttötarkoituksiin sopivia palkokasvituotteita edesauttavat palkokasvien päätymistä yhä useamman lautaselle.
- 3. Helpota erilaisiin palkokasviruokiin tutustumista ja arkeen juurtumista.** Kuluttajat ja ruokapalvelut tarvitsevat palkokasveja monipuolisesti hyödyntäviä, helppoja ja maukkaita pääruoka- ja lisukereseptejä lisätäkseen niiden käyttöä.

1. Syö enemmän palkokasveja

Palkokasvit ovat osa kestäväää ja terveellistä kasvipainotteista ruokavaliota. Niiden ravintoarvo on hyvä, ja ne vähentävät ruokajärjestelmän ympäristökuormaa. Ne edistävät painonhallintaa ja parantavat veren kolesteroliarvoja, mikä ehkäisee sydän- ja verisuonitauteja ja muita elintapasairauksia.



Palkokasvien käyttö Suomessa on vähäistä, keskimäärin reilu ruokalusikallinen päivässä. Yleisimmin käytetyt palkokasviruoat ovat hernekeitto ja lisukeherneet sekä uudempina vaihtoehtoina hummus ja kasvipohjaiset valmisruoat. Vaihtoehdot luovat hyvän pohjan palkokasvien käytön lisäämiselle arjessa. Kolme neljästä suomalaisesta aikuisesta syö palkokasveja harvemmin kuin kerran viikossa tai ei lainkaan. Kansalliset ravitsemussuositukset suosittelevat 50–100 g palkokasveja päivässä, mikä vastaa noin desilitraa kypsiä palkokasveja.

**Yksi desi päivässä -
terveyden ja ympäristön hyväksi.**

Herneet, pavut ja linssit ovat erinomaisia kasviproteiinin, kuidun ja vitamiinien lähteitä, ja niiden käyttö on yhteydessä parempaan painonhallintaan, pienempään elintapasairauksien riskiin ja kuolleisuuteen. Ympäristön kannalta palkokasvit ovat kestävä valinta, koska ne parantavat maan kasvukuntoa, sitovat ilmakehän typpeä sekä vähentävät teollisten typpilannoitteiden käyttöä ja niistä johtuvia päästöjä kasvintuotannossa. Palkokasvien käytön lisääminen tukee sekä väestön terveyttä että ympäristötavoitteita. Tavoitteen saavuttamiseksi tarvitaan palkokasvien koko arvoketjun monipuolista kehittämistä.

2. Laajenna terveellisten ja maittavien palkokasvituotteiden valikoimaa

Elintarviketeollisuuden, ruokapalvelujen ja kauppaketjujen tulee tarjota arjessa helposti käytettäviä palkokasvituotteita. Valmistusaineiden yhdistely ja erilaiset käsittelyt tarjoavat runsaasti mahdollisuuksia terveellisten, turvallisten ja maittavien palkokasvituotteiden kehittämiseen.

Monipuolisen tuotekehityksen ansiosta palkokasveista saadaan erilaisiin käyttötarkoituksiin soveltuvia elintarvikkeita, kuten kuitumaisia, pureskeltavia kasviproteiinituotteita, valmisruokia, juustonkaltaisia tuotteita ja leipomotuotteita.

Valmistusaineita ja käsittelyjä yhdistelemällä voidaan kehittää mauultaan miellyttäviä, ravitsevia tuotteita ja vähentää vatsavaivoja aiheuttavia yhdisteitä, jotka osalla kuluttajista rajoittavat merkittävästi palkokasvien käyttöä. Tuotekehityksessä on hyvä muistaa, että palkokasvit tuovat ruokavalioon muutakin kuin proteiinia, kuten ravintokuitua ja vitamiineja.

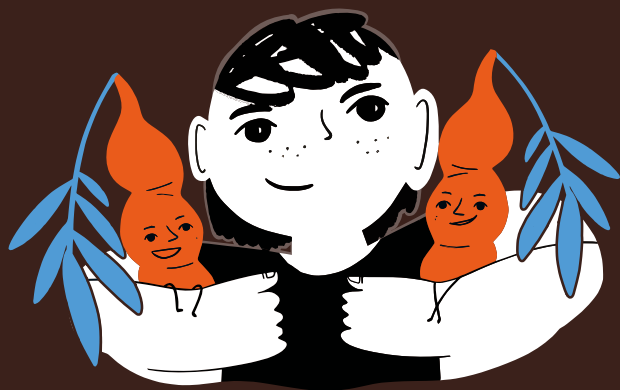
Leg4Life-hankkeen kyselyissä sekä kuluttajat että ruokapalvelut ovat nostaneet palkokasvituotteiden kotimaisuuden yhdeksi keskeiseksi niiden käyttöä lisääväksi tekijäksi. Palkokasvien elintarvikekäytön lisääminen vaatii koko arvoketjun kehittämistä. Investoimalla suomalaiseen valmistusaineteollisuuteen voidaan nostaa proteiini- ja kuitupitoisten valmistusaineiden kotimaisuusastetta ja välttää ulkomaisiin raaka-aineisiin mahdollisesti liittyviä suurempia sosiaalisia riskejä.

Palkokasvielintarvikkeiden tuotekehityksessä on tärkeää:

- Kehittää ja käyttää kotimaisia ja hyvälaatuisia valmistusaineita
- Suosia vähäsuolaisia valmistusaineita
- Välttää tyydyttyneen rasvan lisäämistä
- Yhdistellä palkokasvivalmistusaineita tasapainotellen hyvän rakenteen, miellyttävän maun ja ravitsemuksellisen laadun välillä
- Kehittää tuotteita monipuolisesti erilaisille kuluttajille ja eri käyttötarkoituksiin



Palkokasvituotteiden ravitsemuksellista laatua on mahdollista edelleen parantaa. Esimerkiksi fermentoimalla voidaan tuottaa B12-vitamiinia, jota ei luonnostaan esiinny kasvipohjaisissa tuotteissa. Samalla tuotteista voidaan saada vatsaystävällisempiä.



27 %

**kuluttajista toivoo
palkokasvituotteiden
muistuttavan lihaa. 39 %
suhtautuu lihankaltaisuuteen
kielteisemmin.**

46 %

**kuluttajista arvioi, että
reseptien ja käyttöideoiden
parempi saatavuus lisäisi
palkokasvien käyttöä.**

3. Helpota erilaisiin palkokasviruokiin tutustumista ja arkeen juurtumista

Tavoitteena on tarjota kuluttajien ruokavalioon uusia palkokasviruokien vaihtoehtoja. Helpot ja maukkaat reseptit sekä käytännön vinkit auttavat tässä. Julkiset ja yksityiset ruokapalvelut ovat keskeisessä asemassa kuluttajien tutustuttamisessa palkokasveihin monipuolisesti, sekä pääruokina että lisukkeina.

Monet päivittäisistä ruokavalinnoistamme ovat tottumusten ja tapojen ohjaamia. Tämän vuoksi on tärkeää tarjota kuluttajille monipuolisesti mahdollisuuksia tutustua erilaisiin palkokasviruokiin, jolloin ne saadaan helpommin osaksi kuluttajien arkea. Helpot ja maukkaat reseptit esimerkiksi pakkauksissa, kaupoissa, verkossa, mainoksissa ja lehdissä sekä käytännön vinkit auttavat tässä. Kuluttajakyselymme perusteella kysyntää on sekä palkokasveille sellaisenaan että erilaisille kasviproteiinituotteille.

Julkiset ruokapalvelut (mm. oppilaitokset, päiväkodit ja sairaalat) ja työpaikkaruokailu ovat tärkeitä toimijoita kuluttajien tutustuttamisessa palkokasveihin monipuolisesti, sekä pääruokina että lisukkeina. On tärkeää, että ammattikeittiöt saavat käyttöönsä niille sopivia, maukkaita ja palkokasveja monipuolisesti hyödyntäviä ruokareseptejä. Julkisille ruokapalveluille toteuttamamme kyselyn perusteella palkokasvien käyttö erityisesti lisukkeena on vähäistä. Tarvitaan henkilökunnan kouluttamista palkokasvien käytössä ja yleisemminkin kasvipohjaisten ruokien valmistuksessa.

Palkokasvien kulutuksen lisääminen edellyttää niiden

- vakiinnuttamista olennaiseksi osaksi ruokakulttuuria ja ruokajärjestelmää
- hyödyntämistä tuotekehityksessä kotimaisia raaka-aineita käyttäen
- käytön monipuolistamista ja laajentamista eri ruokalajeihin ja aterioille

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

Lähteitä ja lisää aiheesta:

Bäck S, Päivärinta E, Pellinen T, Itkonen ST, Lehtovirta M, Erkkola M, Kaartinen NE, Männistö S, Pajari AM. (2025). Nutritional and health benefits of a partial substitution of red and processed meat with non-soy legumes: a 6-week randomized controlled trial in healthy working-age men. *European Journal of Nutrition*. [Linkki julkaisuun.](#)

Jouppila K, Kariluoto S, Konttinen H, Vahvaselkä M. (2025). Miten edistetään palkokasvien käyttöä? *Puutarha & Kauppa*, 5, 26–27. [Linkki julkaisuun.](#)

Kaartinen NE, Tapanainen H, Maukonen M, Päivärinta E, Valsta L, Itkonen 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.](#)

Kantanen KA, Chamlagain B, Succi V, Seppänen STM, Edelmänn M, Siitonen A, Kemppinen LK, Kemppinen A, Kangas MH, Varmanen P, Piironen V, Jouppila K. (2024). Fermentation of faba bean flour as a pre-treatment in high-moisture extrusion for simultaneous fortification of vitamin B12 and reduction of raffinose oligosaccharides in meat analogues. *Future Foods*, 10, 100518. [Linkki julkaisuun.](#)

Kuosmanen S, Korhonen K, Pajari AM, Konttinen H. (2025). Enabled to eat more plant proteins? Capabilities, opportunities, and motivations related to increasing pulse and pulse-based product consumption across consumer groups. *Food Quality and Preference*, 126, 105388. [Linkki julkaisuun.](#)

Lehto E, Korhonen K, Muilu T, Konttinen H. (2023). How do values relate to the consumption of meat and dairy products and their plant-based alternatives? *Food Quality and Preference*, 106, 104804. [Linkki julkaisuun.](#)

Pajari AM, Bäck S, Kaartinen N. (2025). Palkokasveista terveyttä ihmiselle ja planeetalle. *Puutarha & Kauppa*, 7, 28–29. [Linkki julkaisuun.](#)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. (2024) Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset 2024. [Linkki julkaisuun.](#)

Wang Y, Tuccillo F, Lampi A-M, Knaapila A, Pulkkinen M, Kariluoto S, Coda R, Edelmänn M, Jouppila K, Sandell M, Piironen V, Katina K. (2022). Flavor challenges in extruded plant-based meat alternatives: A review. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*, 21, 2898–2929. [Linkki julkaisuun.](#)

Leg4Life-hanke ja Marttaliitto (2022). Papuja pöytään pallon parhaaksi. *Papureseptivihko*. [Linkki julkaisuun.](#)

