


Leg4Life-hanke

Palkokasveilla kohti kestäväää ruokajärjestelmää ja terveyttä

Leg4Life



leg4life.fi

 @Leg4Life_STN

Leg4Life-hanke

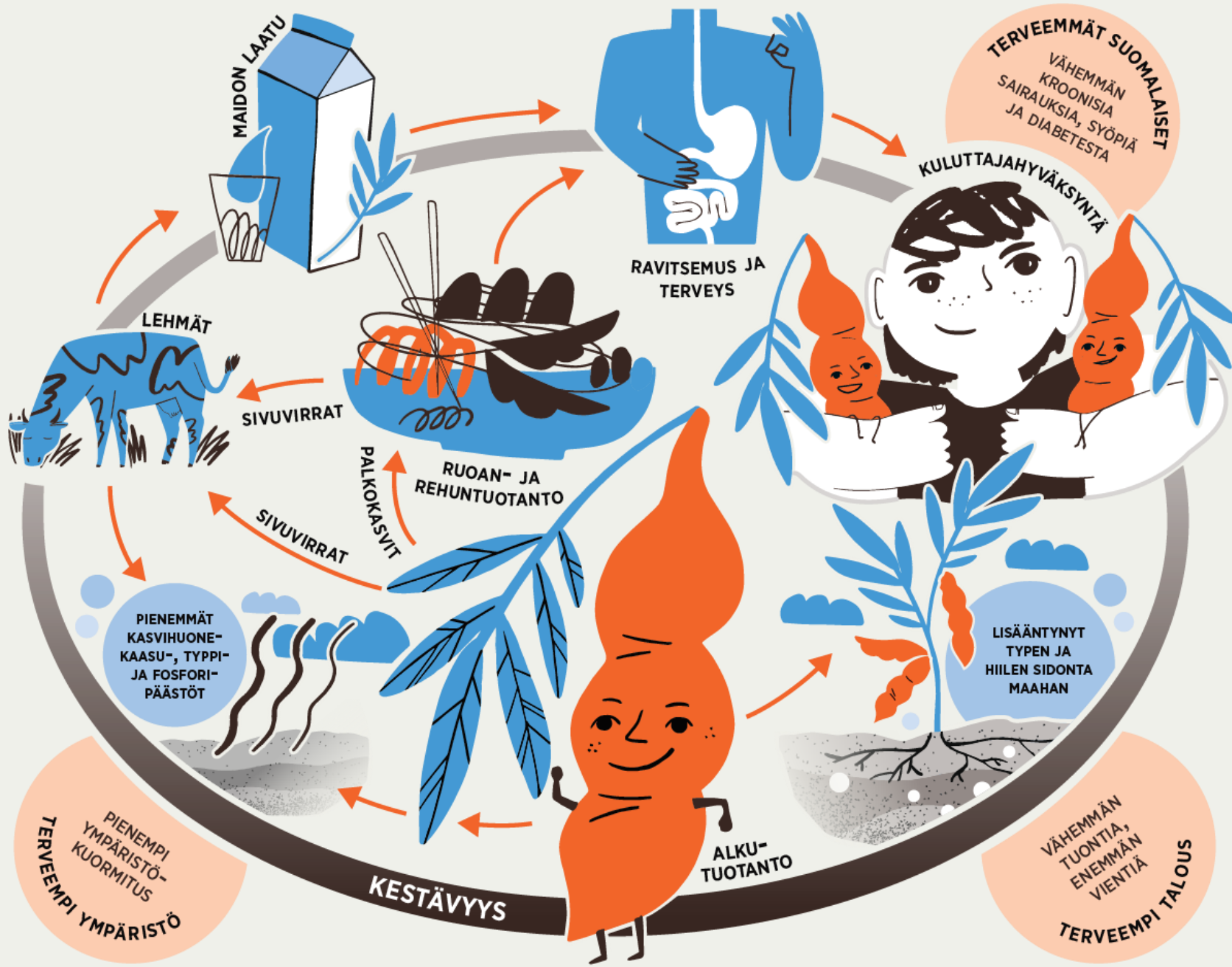
- Toimii vuosina 2019-2025
- Toteuttajina Helsingin yliopisto, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos ja Luonnonvarakeskus
- Rahoittajana Strategisen tutkimuksen neuvosto, joka toimii Suomen Akatemian yhteydessä
- Tiivis yhteistyö koko ruokaketjun sidosryhmien kanssa

Leg4Life-hankkeen tavoite

- Kotimaisten **palkokasvien käyttöä lisäämällä** saada aikaan **yhteiskunnallinen muutos kohti terveellisempää ja ilmastoneutraalia ruokajärjestelmää**
 - Herne, härkäpapu, lupiinit, apilat
- Hankkeen visio: Tulevaisuus, jossa palkokasvit ovat realistinen ja kannattava vaihtoehto suomalaisille viljelijöille ja jossa ne ovat osa jokapäiväistä, terveellistä ruokavaliota

Leg4Life-hankkeen tavoite

- Palkokasvit korvaavat:
 - Fossiilisilla polttoaineilla tuotettuja teollisia lannoitteita maataloudessa
 - Tuontivalkuaisrehuja eläinten ruokinnassa
 - Punaista ja prosessoitua lihaa ihmisen ravitsemuksessa
- Maatalouden energiankäyttö pienenee
- Luonnon monimuotoisuuden tukeminen
- Ruokaturva paranee
- Vähemmän kroonisia tauteja ja syöpää
- Ruoantuotannon ja kulutuksen ilmastokuormitus pienenee



Leg4Life-hankkeen tutkimusteemat

1. Palkokasveja kestävästi hyödyntävä maatalous

Aila Vanhatalo ja Asko Simojoki, Helsingin yliopisto

- Miten optimoida palkokasvien käyttöön perustuvia, typen hyväksikäyttöä parantavia uusia viljelykiertoja Suomen olosuhteissa?
- Miten maksimoida palkokasvirehujen käyttöä lypsylehmien ruokinnassa ja näin vähentää maidontuotannon ympäristöjalanjälkeä?

2. Terveelliset ja maistuvat palkokasvielintarvikkeet

Kirsi Jouppila ja Susanna Kariluoto, Helsingin yliopisto

- Miten voidaan tehdä palkokasviruoat kuluttajille houkuttelevammiksi ja parantaa niiden ravitsemuksellista laatua?

Leg4Life-hankkeen tutkimusteemat

3. Palkokasvien käytön vaikutukset ihmisen ravitsemukseen ja terveyteen

Satu Männistö, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ja Essi Päivärinta, Helsingin yliopisto

- Mitkä ovat palkokasvien lisääntyvän kulutuksen olennaisimmat ravitsemus- ja terveysvaikutukset yksilö- ja väestötasolla?

4. Palkokasvielintarvikkeiden hyväksyntä kuluttajien keskuudessa ja yhteiskunnassa

Toivo Muilu, Luonnonvarakeskus ja Hanna Konttinen, Helsingin yliopisto

- Miten kuluttajakäyttäytymistä voidaan muuttaa kohti palkokasvien suosimista?

5. Palkokasvien tuotannon ja kulutuksen vaikutukset ympäristöön, yhteiskuntaan ja talouteen

Anna-Liisa Välimaa, Luonnonvarakeskus ja Kari Hyytiäinen, Helsingin yliopisto

- Mikä on palkokasviperusteiseen ruokajärjestelmään siirtymisen vaikutus kestävyteen ja ruokajärjestelmän kustannus-hyötysuhteeseen?

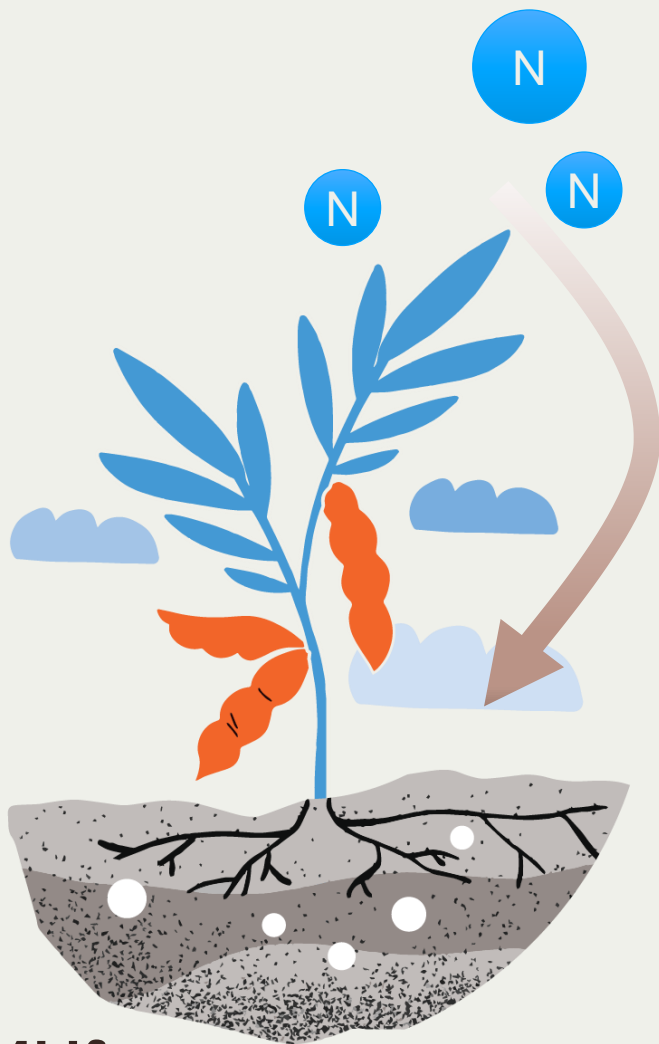
Monitieteellinen lähestymistapa:

Kasvintuotantotieteet
Maaperä- ja
ympäristötiede
Kotieläintiede
Agroteknologia
Elintarviketeknologia
Elintarvikekemia
Elintarvikebiotekniikka
Biotuotannon kemia

Aistinvarainen tutkimus
Ravitsemusfysiologia
Epidemiologia
Ravitsemustiede
Maantiede
Sosiaalitieteet
Ympäristöekonomia

Palkokasvit tukevat ruokajärjestelmän huoltovarmuutta

Biologisen typensidonnan hyödyt



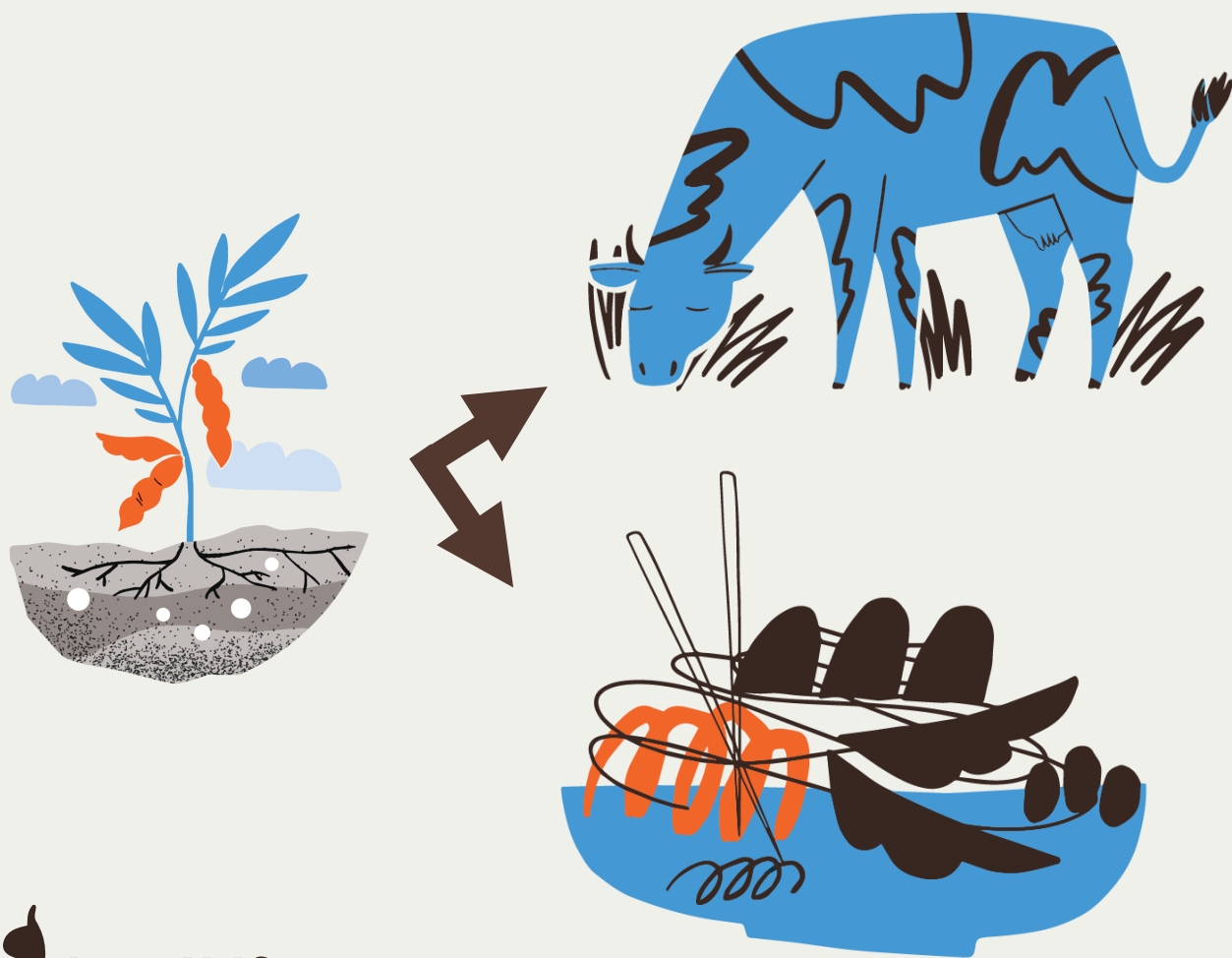
- Riippumattomuus teollisten typpilannoitteiden saatavuudesta
- Säästöt lannoituskustannuksissa
- Säästävät fossiilista energiaa muihin yhteiskunnan toimintoihin
- Ympäristövaikutukset

Palkokasvit monipuolistavat viljelykiertoja



- Tilan talous ei ole yhden tai muutaman kasvin varassa
- Tilan parempi sietokyky kriiseille, odottamattomille sääoloille ja muutoksille kysynnässä
- Luonnon monimuotoisuuden tukeminen
- Monipuoliset viljelykierrot tehostavat hiilensidontaa maahan

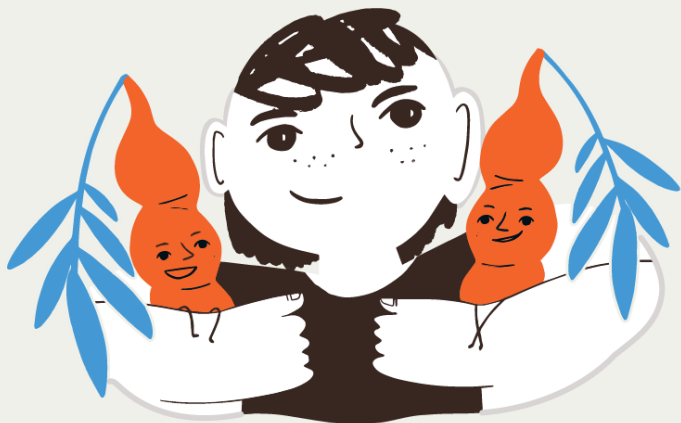
Palkoviljat ovat monikäyttöisiä



Sato voidaan käyttää sekä ihmisravinnoksi että eläinten rehuksi

- Huonoissakin sääoloissa sato voidaan hyödyntää
- Laajempi viljelyalue
- Sivutuotteet

Palkokasveissa on runsaasti proteiinia



- Soveltuvat korvaamaan punaista lihaa ihmisen ravitsemuksessa
 - Terveys
 - Ympäristövaikutukset



- Soveltuvat korvaamaan ulkomailta tuotuja täydennysvalkuaisrehuja (soija, rapsi)
 - Omavaraisuus
 - Ympäristövaikutukset

Papuja pallon parhaaksi!

Leg4Life.fi

**Kiinnostuitko?
Etsimme
yhteistyö-
kumppaneita!**