

# VIISI FAKTA PALKO- KASVEISTA



1

Palkokasveja ovat pavut, linssit, herneet ja kikherneet

2

Härkäpapua on viljelty Suomessa jo keskiajalta asti

3

Palkokasvien viljely vaatii vähemmän luonnonvaroja kuin lihakarjan pito

4

Palkokasveissa on runsaasti hyvälaatuista proteiinia, eikä kasvipainotteinen ruokavalio vaaranna riittävää proteiinin saantia

5

Tölkkipavut ja -linssit sekä tofu sopivat useimmiten [FODMAP-ruokavaliota noudattaville](#)



## Palkokasveihin liittyviä ruokakasvatusmateriaaleja löydät hankkeen verkkosivuilta!

- Ohjeet Myyrän mielikasvikset - mobiilisovelluksen käyttöönottoon
- NAM-kortti
- Linkkejä ruokakasvatustehtäviin
- Blogiteksti palkokasveista



[ruoka-askel.fi/materiaalipankki-paivakoti](https://ruoka-askel.fi/materiaalipankki-paivakoti)

