



**Palkokasvit**

**VAI**



**Sianliha**



SUOMEN 1859  
LÄHETYSSEURA



## Palkokasvit

Hiilidioksidipäästöt  
**0,5 CO<sub>2</sub>e**

Palkokasvit ovat ympäristön kannalta erinomainen proteiinin lähde. Palkokasveja ovat esimerkiksi herneet, pavut ja erilaiset linsit. Palkokasviproteiinin tuottamiseen tarvitaan vain hyvin vähän maapinta-alaa verrattuna lihantuotantoon. Palkokasvit ovat myös helppo kotimainen valinta, esimerkiksi härkäpapuja on viljelty Suomessa jo 700-luvulta asti.

*Lähteet: WWF*



## Sianliha

Hiilidioksidipäästöt (soijamaito)  
**10,2 CO<sub>2</sub>e**

Sianliha on huomattavasti ympäristöystävällisempää kuin esimerkiksi nauta, mutta tuottaa silti palkokasveihin verrattuna liki kaksikymmenkertaiset hiilidioksidipäästöt. Ympäristöllisesti kestävässä lihankulutuksessa keskeistä on hyödyntää koko ruho eli lihan lisäksi myös esimerkiksi maksa, munuaiset ja sydän.

*Lähteet: Ilmasto-opas.fi*



SUOMEN 1859  
LÄHETYSSEURA