

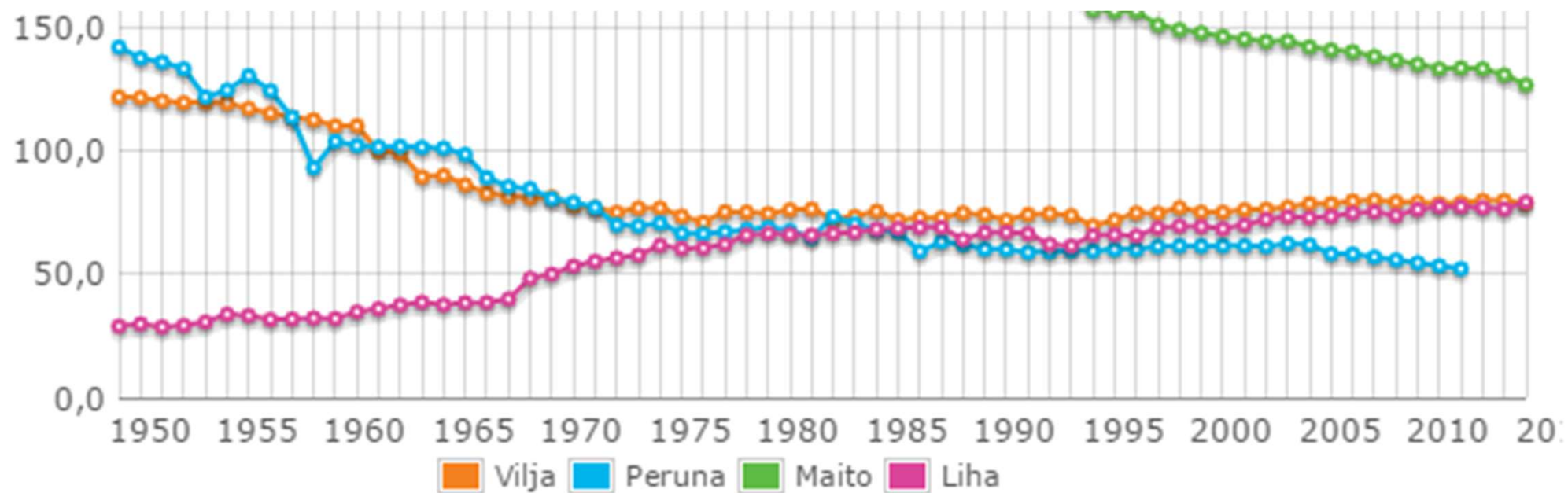
ProAgria

**PERUNA RAVITSEMUKSESSA JA OSANA
MONIPUOLISTA RUOKAVALIOTA**

Kestävä RuokaHäme –hanke 22.2.2023



Perunan kulutus on laskenut huimasti



Peruna on ekologinen valinta

Ekotehokas ruoka-aine

- kuormittaa vähemmän ympäristöä kuin riisi
- käyttää tehokkaasti typpeä ja huonosti fosforia
- energiatehokas kasvi (sato/pinta-ala, vrt. vilja)
- kasviperaiset elintarvikkeet kuluttavat luonnonvaroja selkeästi vähemmän kuin eläinperäiset

Perunan ”ympäristötaakka” muodostuu lähinnä kypsennyksestä, ei tuotantoketjusta tai kuljetuksesta

Suuri rooli maailman ruokapulan ratkaisussa

- Yhä tärkeämpi ravintokasvi Aasiassa, Etelä-Amerikassa ja Afrikassa

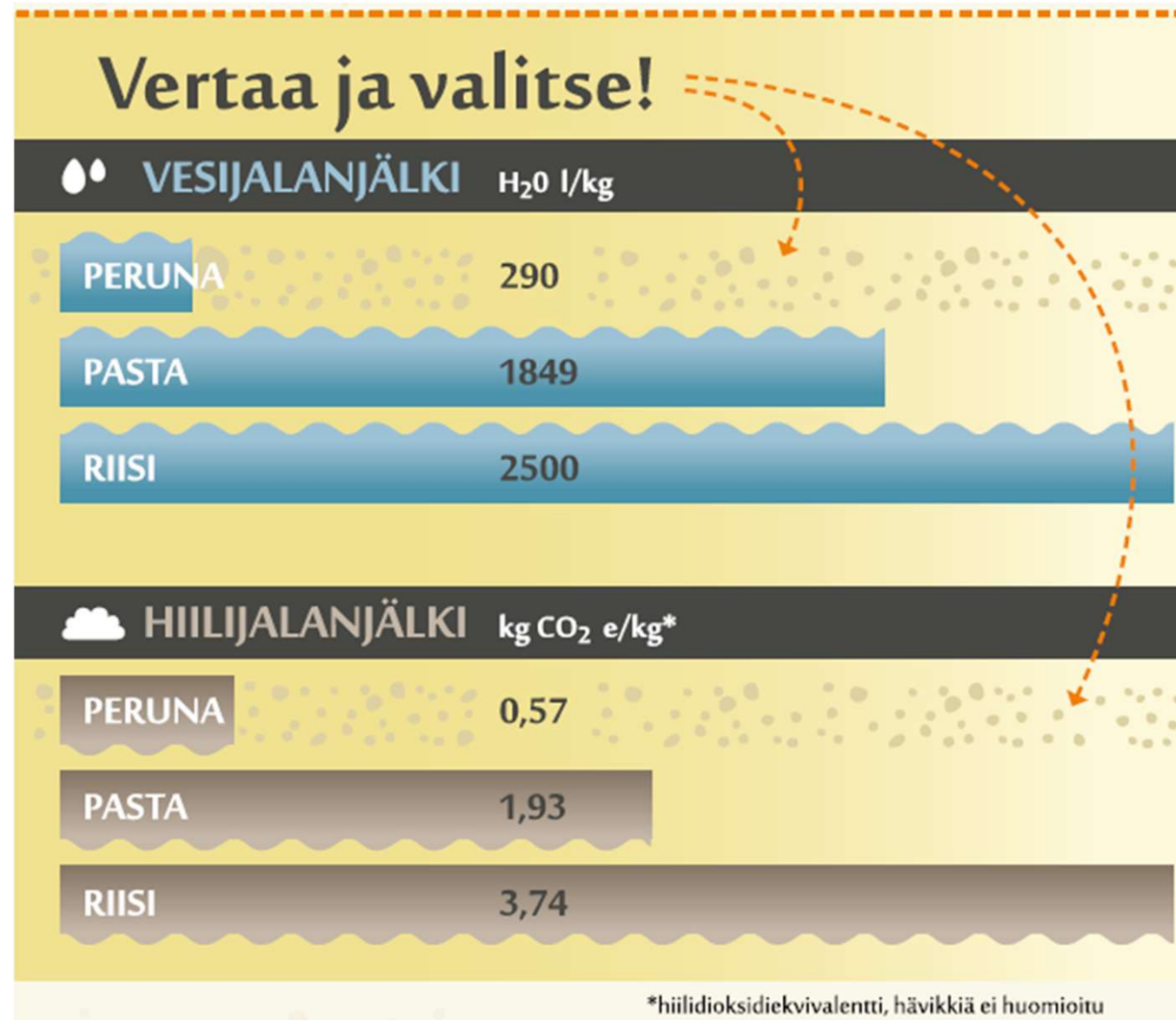


Vesijalanjälki: tuotteen tuotannossa suoraan tai epäsuorasti aiheuttama vesimäärän kulutus.

→ Noin 2/3 vesijalanjäljestä aiheutuu ruuasta

Hiilijalanjälki: tuotteen aiheuttama ilmastokuorma eli kuinka paljon kasvihuonekaasuja tuotteen tai toiminnan elinkaaren aikana syntyy

→ Noin 1/3 hiilijalanjäljestä aiheutuu ruuasta



Peruna ravitsemuksessa

- peruna on osa suositeltavaa monipuolista ateriala ja kuuluu lautasmallissa samaan lohkkoon kuin muut hiilihydraattisukkeet, kuten pasta ja riisi
- perunan syönnin vaikutus terveydelle on melko neutraali
- perunassa on vähemmän hiilihydraatteja kuin riisissä ja pastassa
- 100 g keitettyä perunaa sisältää 64 kcal energiaa, saman verran pastaa tai riisiä sisältää noin 100 kcal, 100 g uppopaistettuja ranskalaisia sen sijaan sisältää energiaa 316 kcal
- peruna tuottaa hyvän kylläisyyden ja pitää nälän loitolla
- perunan imeytymätön eli resistentti tärkkelys ei imeydy vaan toimii kuidun tapaan – lisää suoliston hyvinvointia, koska hyödylliset suolistomikrobit käyttävät sitä ravintona
- resistentti tärkkelys hidastaa verensokerin nousua aterian jälkeen

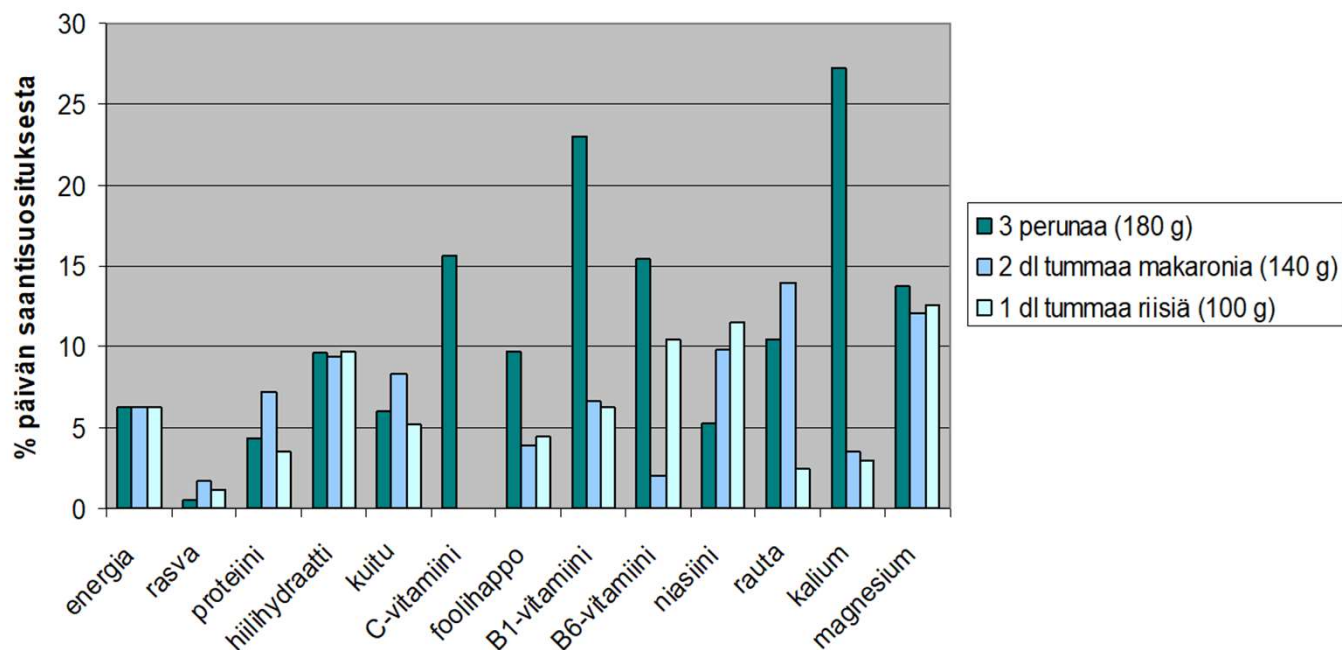
Peruna ravitsemuksessa

- peruna on nopea hiilihydraatti ja nostaa sellaisenaan syötynä nostaa verensokeria melkein yhtä nopeasti kuin vaalea leipä tai sokeri
- yhdessä perunan kanssa syötävä proteiini ja rasva hillitsevät verensokerin nousua



Vähän turhaa energiaa, runsaasti ravintoaineita

Ravintoaineiden saanti keitetystä perunasta, tummasta makaronista ja tummasta riisistä



Iso osa ravintoaineista on perunan kuorissa, joten niiden syömistä kannattaa harkita.

Perunat kannattaa kypsentää keittämällä, höyryttämällä tai uunissa.

Monipuolinen peruna

- sopii alku-, pää- ja jälkiruokiin
- lisäkkeeksi, naposteluun
- keittoihin, salaatteihin, suolaisiin ja makeisiin leivonnaisiin
- saostaa liemiruokia, keittoja, patoja, kastikkeita
- antaa samettisen pehmeän rakenteen
- kuohkeuttaa leivonnaisia ja murekkeita
- mehevöittää erilaisia leivonnaistaikinoita
- sitoo mureketaikinoita korppujauhojen sijaan
- korvaa kasvispihveissä kananmunan



Lajikkeet

- Perunan ominaisuudet eri lajikkeissa vaihtelevat mm. maun, ulkonäön, ravintoaineiden määrän ja kypsennysominaisuuksiltaan
- Perunat lajitellaan väritunnistein niiden tärkkelyspitoisuuden mukaan
- Mitä enemmän peruna sisältää tärkkelystä, sitä energiapitoisempi se on
- Lajikkeita kehitetään nopeasti: uusia tulee ja vanhoja poistuu tuotannosta

Joitakin tunnettuja lajikkeita

Siikli, Annabelle, Rosamunda

Lapin Puikula (EU:n alkuperäistuotteen nimisuoja)

Värikoodit

VIHREÄ = KIIINTEÄ PERUNA

-keitot, keitetyt perunat, laatikot ja salaattit

KELTAINEN = YLEISPERUNA

-keitetyt perunat, kaikkiin ruokiin

PUNAINEN = JAUHOINEN PERUNA

- perunasose, uuniperuna, leivonta

ProAgria



Kansainvälinen ja Pohjolassakin perinteikäs

- Isossa roolissa monissa Etelä-Amerikan maissa
- Eurooppa: Saksa, Sveitsi, Irlanti, Baltia
- Aasia: Intia
- Perinneherkut, esim. perunarieska, perunamämmi, perunalepuska, perunapiirakat, perunalimppu



Premium-perunaa? Koko menu perunasta? Sesongin parhaat?

Edullinen raaka-aine, jolla monta hyödyntämätöntä mahdollisuutta erityisesti markkinoinnissa

Kesällä

- Neitsytperuna, varhaisperuna, uusi peruna

Syksy paras satokausi

- Perunan monipuolinen käyttö

Talvella moni peruna on parhaimmillaan, usein laatu "tasaantuu" varastoinnin aikana.

ProAgria





KIITOS!