

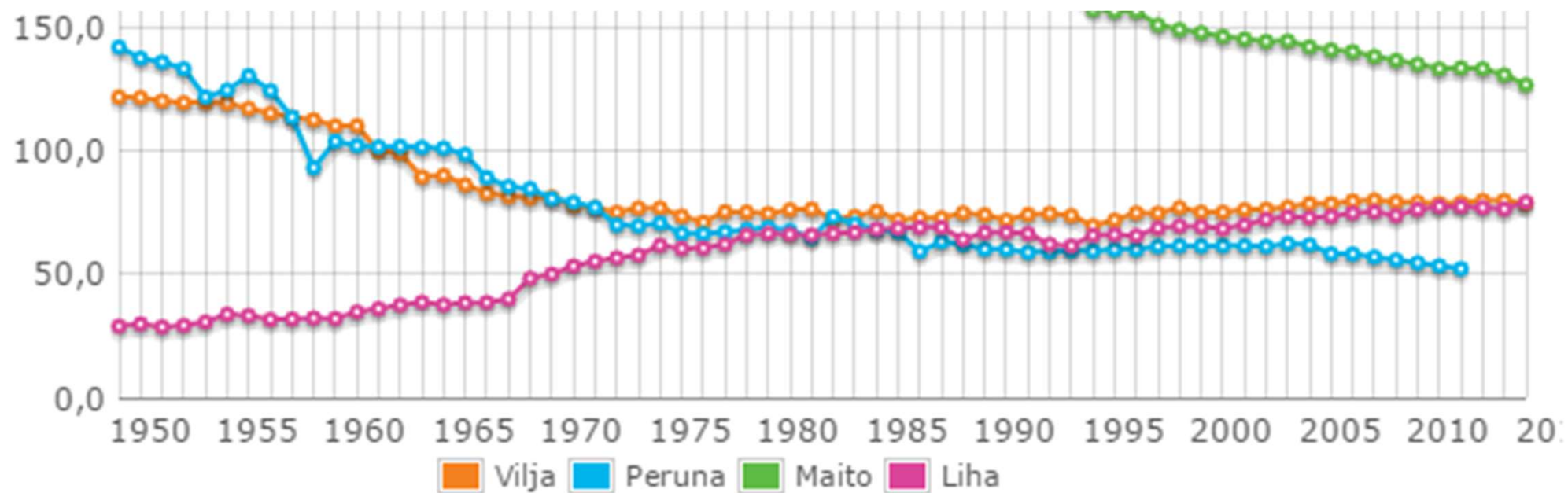
# ProAgria

**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



## Vertaa ja valitse!

### VESIJALANJÄLKI H<sub>2</sub>O l/kg

PERUNA 290

PASTA 1849

RIISI 2500

### HIILIJALANJÄLKI kg CO<sub>2</sub> e/kg\*

PERUNA 0,57

PASTA 1,93

RIISI 3,74

\*hiilidioksidiekvivalentti, hävikkiä ei huomioitu

**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 hiilihydraattisisukkeet, 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

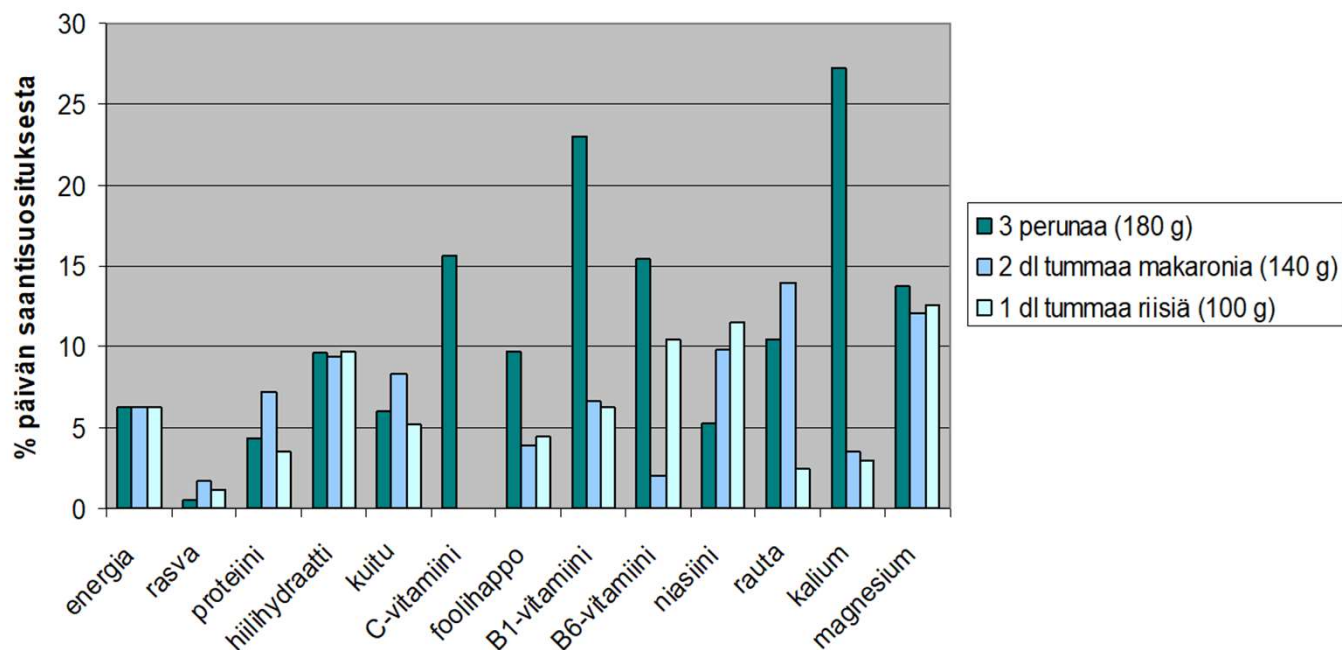
# Peruna ravitsemuksessa

- 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 Pohjola- sakin 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!**