

## Perunasta hyvää ruokaa nopeasti

Elintarviketeollisuus kehittää jatkuvasti uusia perunatuotteita. Tavoitteena on tehdä perunan käyttäminen kuluttajille mahdollisimman helpoksi ja nopeaksi. Kuluttajat eivät halua varsinkaan arkipäivisin valmistaa ruokaa aivan alusta asti, vaan kaipaavat ruoanlaittoa helpottavia tuotteita. Tähän elintarviketeollisuus tarjoaa nykyisin terveellisiä ja hyviä perunaa pohjautuvia ratkaisuja.

Uusinta uutta on perunatuotteiden saapuminen kauppojen eineshyllyille esimerkiksi tuorepastan rinnalle. Tämä monipuolistaa merkittävästi käsitystä perunasta ja lisää sen käyttömahdollisuuksia. Aikaisemmin perunatuotteita on totuttu näkemään lähinnä pakasteina ja kuivat tuotteina. Kehitteillä on myös perunan käyttö esimerkiksi jälkiruoissa.

Lisäksi perunahiutaleiden suosio leivonnassa on kovassa kasvussa. Hiutaleet sopivat hyvin korvaamaan esimerkiksi vehnä- tai grahamjauhot ja ovat keliakoille erinomainen vaihtoehto.

## Pro Peruna ry

*Pro Peruna -yhdistyksen tarkoituksena on lisätä tietämystä perunan ja perunatuotteiden ravitsemuksellisesta merkityksestä ja käyttötavoista ja näin edistää perunan käyttöä elintarvikkeena. Lisäksi yhdistys edistää perunan ja perunatuotteiden laatua ja peruna-alalla toimivien jäsentensä yhteistoimintaa.*

*Yhdistyksen toimintamuotoja ovat perunaan liittyvä monipuolinen tiedotustoiminta sekä kuluttajatutkimusten ja alan selvitysten teettäminen. Lisäksi yhdistys on yhteistoiminnassa viranomaisten ja muiden sidosryhmien kanssa sekä järjestää kokouksia ja seminaareja, harjoittaa voittoa tavoittelematonta projektitoimintaa, joka tukee edellä määriteltyjä tavoitteita.*

*Yhdistyksen perustivat helmikuussa 2008 Suomen Keittiömestarit, Kanta-peruna, Luonnosta, Potwell ja Profood. Perustajayhtiöiden taustalla on yli 200 kotimaisen perunan tuottajaa.*

*Pro Peruna ry  
Leppiojantie 11  
91800 TYRNÄVÄ  
email: [info@properuna.fi](mailto:info@properuna.fi)  
[www.properuna.fi](http://www.properuna.fi)*

*Pj. Jussi Karjula, puh. 040 773 4054  
Projektisihteeri Ville Karjalainen,  
puh. 040 595 3996*



Peruna rulettaa ELMA-messuilla – tiedotekooste



Pro Peruna ry  
[www.properuna.fi](http://www.properuna.fi)

## Perunan asema vahvistuu ravintoloissa

Maa- ja metsätalouden megatrendit, jotka korostavat kestävästä kehityksestä sekä ruoan puhtautta, luonnonmukaisuutta ja terveellisyttä, vahvistavat perunan asemaa myös ravintoloissa. Yhä useammat ravintolat ja niiden asiakkaat kiinnittävät ruokalautasen sisällössä huomiota maun lisäksi muihinkin seikkoihin.

Peruna on ravintoloissa paitsi herkullinen myös erittäin ympäristöystävällinen valinta. Sen ekologinen jalanjälki on huomattavasti pienempi kuin esimerkiksi riisiin.

Suomalaisissa ravintoloissa kansainvälistyminen on sysännyt perunan ansaitsemaansa huonompaan asemaan. Selviä merkkejä sen noususta ja käytön monipuolistumisesta on kuitenkin näkyvissä. Parantamisen varaa onkin, sillä ranskalainen keittiö tuntee noin sata erilaista perunan käyttötapaa. Suomessa tyydytään liian usein vain ranskalaisiin, mussiin tai lohkoperunoihin.

Käyttötapojen monipuolistamisen ohella yksi tapa lisätä perunan arvostusta olisi esimerkiksi kertoa ravintoloissa asiakkaalle perunan lajike, viljelyolosuhteet ja tuottajan nimi.

## Peruna on ekologista

Peruna on ekologista ruokaa – monestakin syystä.

Suomessa merkittävää on, että täällä syötävä peruna on lähes poikkeuksetta kotimaista. Se on myös harvinaisen vahvasti lähiruokaa. Peruna on yksi harvoista tuotteista, jotka todella tulevat kauppoihin ja kuluttajien ulottuville läheltä. Lisäksi tuottajat ja tuotanto-olosuhteet ovat hyvin tiedossa.

Koko maailman mittakaavassa perunalla on iso merkitys ruokapulan ratkaisussa. Perunan käyttö kehitysmaissa on kovassa kasvussa, koska sitä on helppo viljellä ja se tarjoaa runsaasti ravintoa. Se sopii mainiosti alueille, joissa on niukasti maata ja paljon työvoimaa. Peruna tuottaa satoa nopeammin, pienellä alalla ja huonommissa sääolosuhteissa kuin mikään muu pääravintokasvi.

Perunan vuotuinen tuotanto maailmassa on kasvanut viimeisen kymmenen vuoden aikana keskimäärin 4,5 prosenttia. Kehitysmaissa sen tuotanto on kasvanut nopeammin kuin monen muun ravintokasvin.

## Perunan ravintoarvot kohdallaan

Riisiä, pastaa vai perunaa? Kaikille on sijansa suomalaisessa ruokapöydässä, mutta ravintoarvoltaan peruna lyö kilpailijansa monellakin mittarilla mitattuna. Useita tärkeitä vitamiineja ja kivennäisaineita saa perunasta selvästi enemmän kuin makaronista tai valkoisesta riisistä.

Peruna on paitsi herkullista myös vähäenergistä ja monipuolista ruokaa. 150 grammassa keitettyä perunaa on energiaa vain noin 100 kilokaloria. Energiamäärä riippuu toki huomattavasti valmistustavasta. Suositeltavaa on käyttää perunoiden valmistuksessa mahdollisimman vähän rasvaa. Esimerkiksi 150 grammassa ranskalaisia perunoita on jo 360 kilokaloria.

## Yleisperunoita ja erikoisuuksia

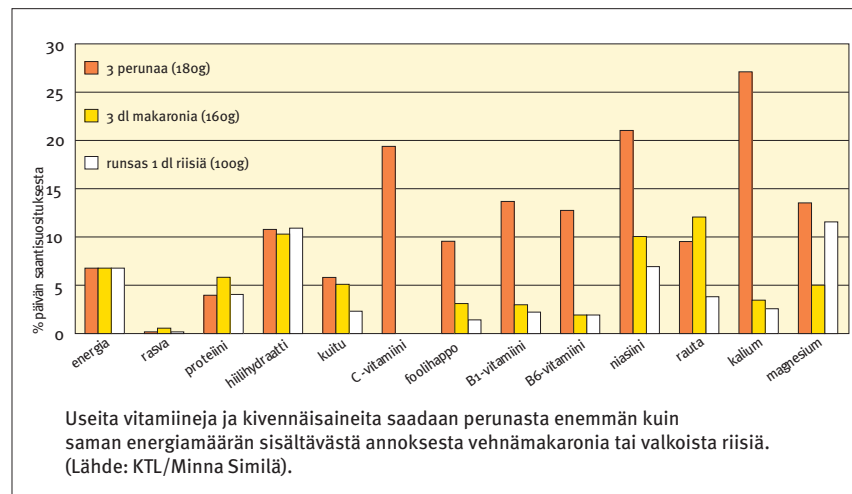
Nicola vai Siikli? Kaikki perunat eivät ole samanlaisia – eivät läheskään. Perunalajikkeita on suuri määrä ja valikoiman kasvu vain jatkuu. Nykyisin Suomen markkinoilla on noin 40 erilaista lajiketta.

Kuluttajat arvostavat yhtäältä monikäyttöisiä yleisperunoita, mutta hakevat toisaalta yhä useammin juuri tiettyyn tarkoitukseen tai ruokaan tarkoitettua lajiketta. Myös elintarviketeollisuus valitsee nykyisin tarkasti oikeanlaisen perunan omiin tuotteisiinsa.

Perunakauden Suomessa useimmiten aloittaa nopeasti satoa tuottava Timo. Hieman myöhemmin kesällä Siikli, Rikea ja Velox valtaavat torit ja kauppojen perunahyllyt. Talvisin ruokapöydissä on tavallisimmin laajasti viljeltyjä ruokaperunoita, joista suosituimpia ovat van Gogh, Nicola, Asterix ja Victoria.

Erikoisempiakin perunoita on tarjolla kuten vaikkapa sinivärisiä tai punakuorisia.

Ravintoaineiden saanti keitetystä perunasta, makaronista ja riisistä



Pro Peruna ry

www.properuna.fi