

Pro Peruna ry:n opetusmateriaali



Pro Peruna ry

Pro Peruna ry:n opetusmateriaali

Oheinen peruna-aiheinen opetusmateriaali on laadittu Pro Peruna ry:n toteuttaman Kasvata omat perunasi -koululaiskampanjan innoittamana. Aineisto on tarkoitettu opettajien hyödynnettäväksi opetuksessa ja se on suunnattu pääasiassa ala-asteen 4-6 luokkalaisille. Materiaalia voi tuki hyödyntää muussakin opetuksessa tai sitä voivat käyttää kaikki perunasta innostuneet.

Sisällysluettelo

Perunan tarina.....	3
Perunan viljely Suomessa	4-6
Ekologinen peruna.....	7
Perunalajikkeet.....	7
Kokeile perunan viljelyä kotona	8
Perunasta saa herkullista ruokaa	9
Perunavisa.....	10
Perunaristikko.....	11
Askartelua perunasta ja hauskoja vinkkejä	12
Vastaukset	13



Kuva: Wikipedia (eng) *Solanum tuberosum* by Gaspard Bauhin (1591)

Perunan tarina

Peruna on peräisin Etelä-Amerikasta Andien alueelta. Siellä sitä on varsinkin vuoristoalueilla viljelty jo tuhansien vuosien ajan. Espanjalaiset valloittajat toivat 1500-luvulla perunan Eurooppaan. Ensimmäiset varmasti perunaa tarkoittavat maininnat ovat vuodelta 1588. Vielä tämän jälkeen pitkään vain harvat ihmiset Euroopassa viljelivät tai söivät perunaa, jonka viljelys kohtasi varsin voimakasta vastustustakin. Peruna vakiintui osaksi eurooppalaista ruokavaliota vasta sen jälkeen kun Preussin kuningas Fredrik II Suuri vuonna 1763 määräsi käskykirjeellä 57 000 talonpoikaa viljelemään perunaa. Muutamissa osissa Eurooppaa, erityisesti Irlannissa se pian muodostui kasvavan väestön lähes ainoaksi päivittäiseksi ravinnoksi.

Ruotsiin peruna saapui 1655, jolloin lääkäri ja luonnontieteilijä Olof Rudberg istutti perunaa Uppsalan kasvitieteelliseen puutarhaan. Suomessa perunoita on nähty ainakin 1720-luvun lopulta lähtien, jolloin niitä tuli Inkooseen Fagervikin kartanoon saksalaisten peltiseppien mukana. Perunanviljelyä edisti erityisesti Asikkalan seurakunnan kappalainen Axel Laurell, joka kehui perunoita jokaisen saarnansa yhteydessä. Hän julkaisi myös opaskirjan perunan viljelystä vuonna 1773. Peruna vei pian nauriin aseman suomalaisten tärkeimpänä viljelys- ja ruokajuureksena. Naurista on viljelty Suomessa jo esihistoriallisena aikana. Nykyisin peruna mielletään suomalaisten perinteiseksi perusravinnoksi.

Lähde: Wikipedia

Perunan viljely Suomessa

Perunaa viljellään koko Suomessa Lappia myöten. Sitä kasvatetaan eniten Pohjanmaalla ja Satakunnassa, joissa viljelyolosuhteet ovat erityisen hyvät. Etenkin Pohjois-Suomessa ilmasto on suotuisa siemenperunan viljelemiseen, sillä kylmien talvien ja syvän roudan ansiosta vaarallisia kasvitaukeja tai tuholaisia ei esiinny lainkaan. Kasvukausi on lyhyt, mutta pitkä päivä nopeuttaa kasvua.

Perunaa viljellään Suomessa noin 15 000 maatilalla, mutta useimmissa niistä peruna ei ole pääelinkeino. Peruna kattaa suomalaisesta viljelysmaasta noin 26 000 hehtaaria – yhteensä Suomessa on maanviljelysmaata 2,3 miljoonaa hehtaaria.

Maatiloilta perunat päätyvät eri vaiheiden jälkeen yritysten ja koulujen ruokaloihin sekä yksityisten ihmisten ruokapöytiin.

Ammattimainen perunan-tuotanto voidaan jakaa kolmeen pääluokkaan:

1. Ruokaperunaviljely

Perunat pääosin pakataan ja kunnostetaan kauppojen perunatiskeille myyntiin.

2. Ruokateollisuusperunan viljely

Peruna päätyy ruokateollisuuden raaka-aineeksi, ja siitä valmistetaan pakasteita (kuten ranskalaiset perunat), puolivalmisteita (kuten valmiiksi tehty perunamuusijauhe) ja valmisruokia (kuten lihaperunasoselaatikko).

3. Tärkkelysperunan viljely

Pääosa tuotannosta päätyy paperiteollisuuden tarpeisiin. Paperiteollisuus käyttää perunatärkkelystä paperinvalmistuksessa sidosaineena.

Elämää perunatilalla

Maanviljelijä Jari Matinoli viljelee perunaa kotitilallaan Ängeslevän kylässä Tyrnävällä. Tyrnävä on kuuden tuhannen asukkaan maaseutupaikkakunta 30 kilometriä Oulusta etelään.

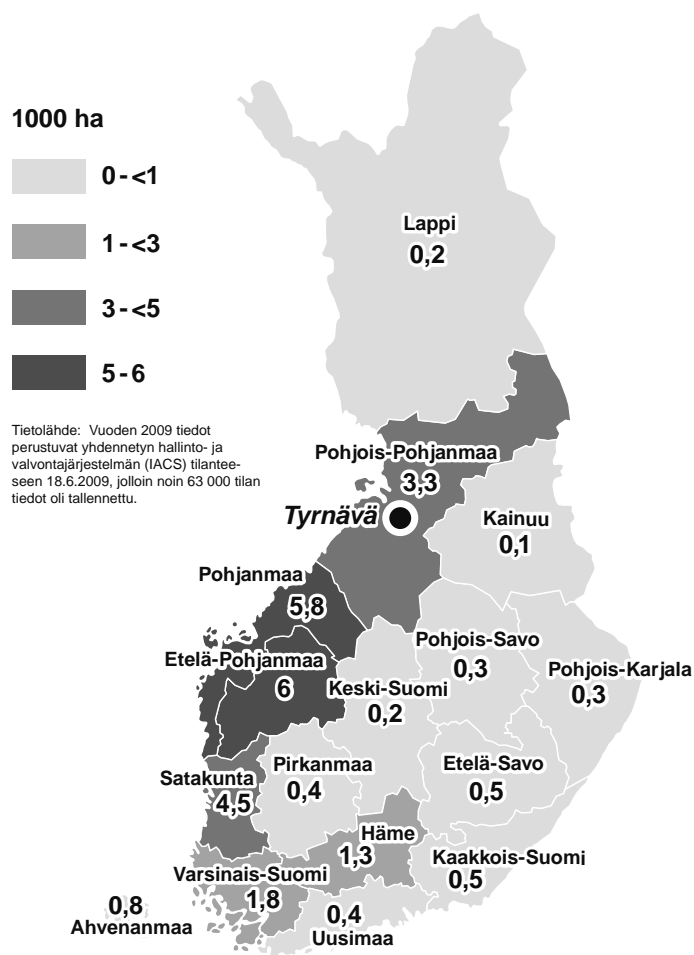
Maanviljelys kulkee Jari Matinollilla verenperintönä, sillä tila on ollut suvun hallussa jo kymmenen sukupolven ajan, 1800-luvun alusta lähtien. Jari osallistui tilan töihin pienestä pitäen ja olikin itsestään selvää, että hän jatkaisi tilan pitoa isänsä jälkeen.

– Minulla oli kova halu päästä itse vastaamaan tilasta ja ryhtyä toteuttamaan omia suunnitelmia, Jari kertoo.

Hehtaari = pinta-alan yksikkö ja kooltaan 10 000 neliometriä (neliön muotoinen hehtaari on 100 metriä x 100 metriä kokoinen alue). Yhden hehtaarin alueelle mahtuisi 1,5 jalkapallokenttää.

Routa = jäätynyttä maavettä. Tyypillinen roudan syvyys on Suomessa talvisaikaan 0-2 metriä. Routa aiheuttaa esimerkiksi kivien nousemista talven aikana peltojen pintaan.

Käytössä oleva maatalousmaa perunanviljelyyn vuonna 2009 työvoima- ja elinkeinokeskuksittain



Matinollin tilalla suurin osa maista eli 85 hehtaaria on varattu perunanviljelyyn: tilalla on perunapeltoja noin 200 jalkapallokentän verran. Jarin isä Antti alkoi myydä perunaa oululaisiin kauppoihin jo 1970-luvulla, mutta vasta viitisentoista vuotta sitten tilalla luovuttiin viljapelloista ja keskityttiin kokonaan perunoihin.

Perunapeltujen lisäksi tilaan kuuluu oma perunapakkaamo ja varasto, jossa perunat säilytetään talven aikana. Pakkaamossa ja varastossa työskentelee kolme työntekijää, kiireisinä aikoina enemmänkin.

Muuten Matinollit pyörittävät tilaa omin voimin. Jarin vaimo Tiina vastaa toimistotöistä ja 15-vuotias Jere auttelee töissä koulun jälkeen. Isoisä-Antti on tärkeä apu ruuhka-aikoina. Pienemmät lapset Nea ja Alekski pyörittävät myös mukana. Etenkin 5-vuotias Alekski leikkii mielellään perunapakkaamossa ja on innokas apumekaanikko koneiden huoltotöissä, haalarit yllä ja työkalupakki kädessä. Perheeseen kuuluu myös Tampereella opiskeleva 21-vuotias Miia.

Maan sulettua päästään istutustöihin

Maan sulettua huhtikuun lopussa ryhdytään peltotöihin. Salaojat pitää kunnostaa ja maahan levittää kalkkia. Sitä tarvitaan, jotta peruna saisi kasvun kannalta tarpeellista kalsiumia.

Toukokuussa, maan riittävästi lämmentyä ja sulettua, päästään viimein istuttamaan perunaa. Perunanistutuksen aikaan Matinollin tilalla paiskitaan yli kymmentuntisia työpäiviä. Päivä alkaa kahdeksalta ja päättyy kuudelta illalla. Pakkaamossa käy jatkuva hyörintä istutuskaudellakin, sillä perunoita pakataan kauppoja varten ympäri vuoden. Jari itse ajaa 4-rivistä istutuskonetta, jolla mukulat istutetaan neljään penkkiin kerrallaan. Istutuskoneessa on myös lannoiteyksikkö, joka annostelee tarvittavan määrän lannoitetta pelloille. Istutettavat perunat ovat siemenperunoita, jotka hankitaan ulkopuolisilta siemenperunaviljelijöiltä.

Peruna tarvitsee menestyäkseen hikevää hietamaata eli karkeahkoa multaa, joka säilyttää hyvin kosteuden ja tarvittaessa kuivaa liiallisen märkyden. Maa ei saa olla liian raskasta ja tiivistä. Ihanteellinen sää perunalle on sopivan lämmin ja kostea. Erityisesti alkukesällä sateet ovat tarpeen, jotta säästyttäisiin ikävältä perunaruvelta. Myös loppukesällä sateet ovat tervetulleet.

Aikaiset hallat tai perunarutto haittaavat satoa. Myös ankaran kylmä talvi ja kevät heikentävät lopputulosta, sillä silloin perunat joudutaan istuttamaan kylmään ja routaiseen maahan ja kasvaminen lähtee hitaasti käyntiin.

Syyskuussa perunat nostetaan

Kesällä perunat saavat nauttia pohjoisen pitkistä päivistä ja valoisista öistä. Kesän aikana pelloille myös levitetään torjunta-aineita rikkaruohoja ja perunaruttoa vastaan. Ensimmäiset perunat, lajikkeina Timo, Anuschka tai Velax, nostetaan Matinolleilla heinäkuun puolessa välissä, mutta kiireisimmillään nosto on syyskuussa, kun peruna on tuleentunutta eli perunan kasvu on loppunut ja kuori kiinnittynyt hyvin. Perunat pitää saada varastoon ennen

Salaoja = maan alle kaivettu putki.

Ympäriöstä maasta vesi siirtyy putkeen ja virtaa sitä pitkin, joko sadevesiviemäriin, salaojakaivoon tai avo-ojaan. Salaojitusta käytetään lähinnä peltojen ja rakennettavien alueiden kuivaamiseen. Pelloilla salaojia käytetään, jotta viljelymaata saataisiin enemmän ja traktoreiden ja puimureiden kulku pelloilla helpottuisi.

Perunarupi = yleisin perunan tauti Suomessa. Se heikentää perunasadon laatua, mutta ei vaikuta sadon määrään. Perunarupi vaikuttaa pääasiassa perunan ulkonäköön, mutta vaikeuttaa myös jonkin verran perunan kuorintaa.

Perunarutto = perunan sienitauti. Maailmanlaajuisesti se on kaikista tuhoisin perunan tauti, mutta Suomessa se aiheuttaa laajoja tuhoja vain sellaisina harvoina vuosina, jolloin lämpimät ja kosteat säät suosivat sen leviämistä. Perunaruttoa esiintyy vähemmän pohjoiseen päin siirryttäessä.

Halla = tilanne, jossa ilman lämpötila laskee kasvukauden aikana maanpinnan läheisyydessä pakkasen puolelle. Mikäli lämpötila laskee maanpinnan läheisyydessä alle -4 asteen, on kysymyksessä ankara halla. Tällöin kasvillisuus ja marjasato kärsivät pahoin.

kovia syyshalloja, jotka Tyrnävän seudulla alkavat jo syyskuun lopulla. Kylmä ja märkä maa vaurioittaisi perunaa.

Alkusyksy on siten vauhdikasta aikaa. Jari ajaa päivisin 2-rivistä perunanostokoneetta, joka nostaa perunat kahdesta penkistä kerrallaan. Syksyllä maasta nousee muun muassa Fontanea, Matildaa, Puikulaa ja Rosamundaa. Perunavarastossa puhaltimet kuivaavat varastolaatikoihin laitetut perunat. Perunat varastoidaan pimeään, sillä silloin ne eivät viherry - vihertynyt peruna ei nimittäin kelpaa syötäväksi.

Ensimmäiset kolmisen viikkoa perunoita säilytetään 10-15 asteen lämmössä. Lokakuussa ilmaa aletaan jäähdyttää kunnes marraskuun lopussa varaston lämpötila on enää neljä astetta. Viileys on tärkeää, sillä liian lämpimässä ilmassa peruna alkaa itää eli kasvattaa versoja ja myös erilaiset varastotaudit kehittyvät nopeammin.

Talvella pakataan perunoita ja suunnitellaan tulevaa

Talvella tammikuusta maaliskuuhun Matinollin tilalla suunnitellaan tulevaa vuotta, huolletaan koneita ja rakennuksia ja tilataan lannoitteita. Joka päivä myös pakataan perunoita kauppoja varten. Kirjanpito tehtävissä tietokoneen äärellä Jari vierähtää pari tuntia päivässä. Myös maataloustukiin liittyvät hakemukset vievät aikaa.

Talvisin työpäivä alkaa jo seitsemältä aamulla. Kaupat ovat edellisenä iltana lähettäneet perunatilauksensa ja heti aamulla perunat pestään koneellisesti kauppoja varten. Perunavarastolla käytetään monia muitakin koneita: lajittelijoita, joilla erotellaan erikokoiset perunat toisistaan sekä erilaisia pakkauskoneita. Kuljetusliikkeen kuorma-auto noutaa perunat tilalta ja kuljettaa ne keskusvarastolle, josta Matinollin perunat lopulta päätyvät ruokakauppoihin eri puolille Suomea.

Maataloustuki = rahallinen avustus, joka maksetaan maanviljelijälle tuotannon kannattavuuden parantamiseksi. Tukien tarkoitus on turvata maataloustuotanto alueilla, joissa se ei ole liiketaloudellisesti kannattavaa. Maataloustukien päämäärä teollisuusmaissa on ylläpitää ruokahuollon omavaraisuutta, halventaa kuluttajien ruoasta maksamaa hintaa sekä pitää maaseutu asuttuna.

Pesun ja pakkauksen lisäksi Jari huolehtii siitä, että koneet ovat kunnossa ja turvalliset käyttää sekä vastaa monista juoksevista asioista. Jari muistuttaa myös kielitaidon merkityksestä maanviljelijän työssä.

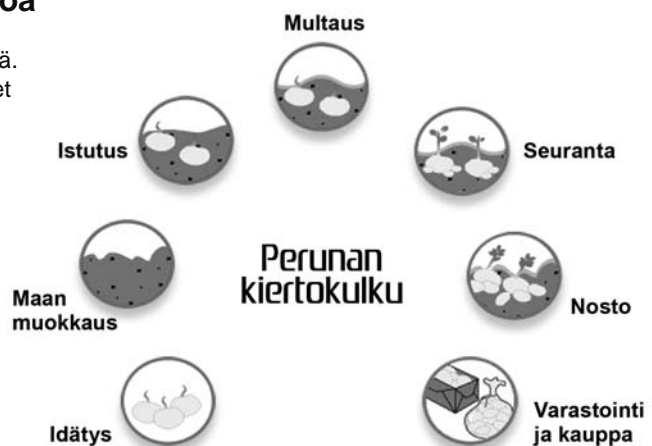
– Jos koneeseen tulee vika täytyy soittaa valmistajalle, joka useimmiten sijaitsee ulkomailla. Kerran saksalainen konevalmistaja neuvoi minua puhelimitse englanniksi perunanpakkauskoneen sähkökaapeleiden vaihtamisessa. Tuntui ensin vaikealta, mutta työ tekijäänsä opettaa, Jari toteaa.

Itsenäistä työtä lähellä luontoa

Jari Matinoli pitää perunanviljelijän työstä.
– Tämä on itsenäistä työtä, jonka tulokset näkyvät selvästi. Aina on parantamisen varaa ja mahdollisuus kehittämiseen. On myös hienoa herätä aamuisin yhtä aikaa luonnon kanssa ja lähteä ulos töihin. Kesällä saa kulkea kauniisti kukkivilla perunapelloilla, Jari kertoo.

Entä mikä mahtaa olla perunanviljelijän lempiperunaruoka?
– Sopivan jauhoiset kuorineen keitetyt perunat ja hyvä lihapullakastike!

Lähteet:
Jari Matinollin haastattelu.
Maa- ja metsätalousministeriö
Tyrnävän kunnan internet-sivut
Wikipedia
Matinollin peruna Oy:n internet-sivut



Ekologinen peruna

Perunan hiilijalan jälki on mitä pienin: se kasvaa avomaassa, ei tarvitse energiaa kuluttavia kasvihuoneita eikä sitä tarvitse erikseen lennättää Suomeen. Hiilijalanjäljen laskeminen on monimutkaista, sillä vain kuudelle ruoalle on laskettu jalanjälki (vuonna 2008). Peruna on kotimaisten juuresten tapaan ruoka-aines, jolla on pienin mahdollinen hiilijalanjälki.

Hiilijalanjälki mittaa esimerkiksi tietyn tuotteen aiheuttamaa ilmastokuormaa eli kuinka paljon jokin tietty tuote synnyttää elinkaarensa aikana kasvihuonekaasuja. Kasvihuonekaasut vaikuttavat maapallon ilmaston lämpenemiseen. Ilmaston lämpeneminen aiheuttaa erilaisia muutoksia luontoon kuten jäätiköiden sulamista ja merenpintojen nousua.

Perunan viljelyyn käytetään vähän vettä. Vettä kuluu perunan viljelyyn 143 m³/tonni (vertaa vesivaroja kuluttava riisi).

Osassa perunatiloista perunaa viljellään luonnonmukaisesti. Luomuperunan viljelyssä ei käytetä suoria torjuntamenetelmiä perunanaruton hallintaan. Luomutuotannossa perunaruttoa torjutaan ennakkotorjunnalla, viljelyhygienialla, ruttoa sietävillä lajikkeilla ja viljelyteknisillä menetelmillä.

Perunalajikkeet

Nicola, Siikli, Asterix, Fambo, Victoria vai Van Gogh? Kaikki perunat eivät ole samanlaisia, vaikka ulkonäkö onkin usein melko yhteneväinen. Perunalajikkeita on suuri määrä ja valikoiman kasvu jatkuu koko ajan. Nykyisin Suomessa on noin 60 erilaista perunalajiketta. Monikäyttöiset yleisperunat ovat suosittuja ja sopivat moneen ruokalajiin, mutta toisaalta kaupasta saa juuri tiettyyn tarkoitukseen tai ruokaan tarkoitettua lajiketta.

Perunakauden Suomessa aloittaa useimmiten 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 Nicola, Van Gogh, Asterix, Melody ja Victoria. Erikoisempiakin perunoita on tarjolla kuten vaikkapa sini- tai punakuorisia, joista tunnetuin on punakuorinen uuniperuna Rosamunda.

Hyvän annoksen saattaa pilata laadultaan sopimatonta perunaa. Perunalajikkeiden ominaisuudet poikkeavat toisistaan niin paljon, että kokin on hyvä tietää, mitä lajiketta hän milloinkin käyttää. Väärin lajikkeiden käytöstä kertovat liisterimuusi, keitetessä hajonneet annosperunat tai vetinen, läpikuultava varhaisperuna salaattissa. Kaupassa eri lajikkeiden tunnistamisessa auttavat värikoodit.

Artikkelin lajikkeista on tarkistanut perunanviljelijä Jari Matinolli.

Lähteet:

Suomen maataloustieteellinen seura ry: Luomuperunan kasvitautien hallinta,

<http://www.smts.fi/esit06/0504.pdf>, Maataloustieteen päivät 2006

Wikipedia

Pro Peruna ry, www.properuna.fi

Kokeile perunan viljelyä kotona

Perunan viljelyä voi kokeilla myös omalla pihalla, jos sieltä löytyy pienikin palsta multaista maata. Kokeileminen on helppoa, sillä perunapenkkiin voi istuttaa vaikka vain pari siemenperunaa, joista kasvaa uusia perunoita. Muutaman perunan kasvatus ei vaadi paljon vaivaa.

Peruna viihtyy parhaiten hieman hiekkaisessa multamaassa valoisalla paikalla. Naapureilta voi kysellä millainen peruna on menestynyt alueella aiempina vuosina. Kotiviljelijän olisi hyvä vaihdella perunalajikkeita ja viljelypaikkaa muutaman vuoden välein perunatautien välttämiseksi.

Istutus

Keväällä ennen perunoiden istuttamista perunamaa tulee kääntää eli kuohkeuttaa multa lapioimalla (kuva 1). Multa tiivistyy pitkän talven aikana lumen alla, jolloin maahan on vaikea saada istutetuksi perunoita. Perunamaan voi kääntää, kun routa on sulanut ja lapio uppoaa helposti multaun, yleensä huhtitoukokuussa.

Kun perunamaa on saatu kuohkeaksi, maahan vedetään kuokalla pitkät vaot. Vakoihin istutetaan siemenperunat noin 30-40 senttimetrin välein ja päälle nostellaan multaa vakojen sivuilta niin, että perunat peittyvät (kuva 2).

Siemenperunoita voi ostaa maatalouskaupoista, mikä takaa sen, että siemenperunat ovat puhtaita perunataudeista. Siemenperunan täytyy olla puhtas perunataudeista, koska siemenperunassa mahdollisesti olevat taudit leviävät siemenperunasta edelleen perunasatoon. Yhdestä siemenperunasta kasvaa monta uutta perunaa, yleensä noin 5-10 kappaletta.

Ennen istutusta perunat voi laittaa itämään esimerkiksi avonaiseen laatikkoon viileään tilaan, huoneenlämpöön tai vaikka ikkunalaudalle, jossa ne saavat valoa. Itäminen kestää noin kaksi viikkoa. Itäneen perunan tunnistaa siitä, että siinä on paljon vihertäviä versoja. Versoista alkaa maan alla kasvaa uusia perunoita.

Hoito

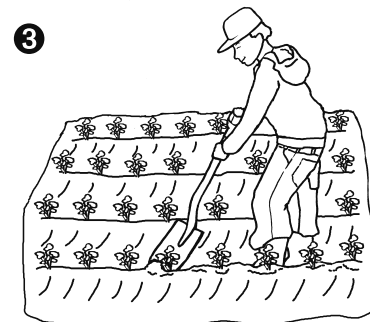
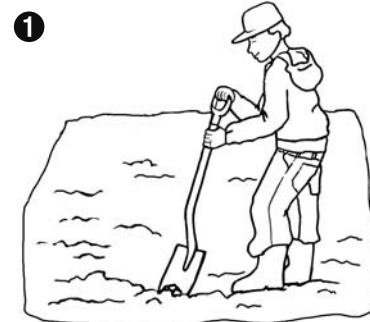
Muutaman viikon päästä istutuksesta perunat tulee mullata eli perunoiden päälle nostellaan kevyesti lisää multaa vakojen sivuilta (kuva 3). Multauksen voi tehdä, kun perunat alkavat istutuksen jälkeen nousta perunamaan pinnalle. Perunan taimien olisi hyvä olla noin 10-20 senttimetrin pituisia. Myöhemmin kesän aikana peruna kasvattaa varren maan pinnalle ja kukkii valkoisia tai violetteja kukkia. Itse mukulat kasvavat maan alla.

Peruna tarvitsee valoa, lämpöä ja tietysti vettä kasvaakseen. Usein perunalle riittävät kesän sateet, mutta kuivina kesinä peruna voi tarvita kastelua. Kotiviljelijän ei yleensä tarvitse käyttää mitään tuholaisten torjunta-aineita.

Sadonkorjuu

Loppukesästä mullan alla kasvavia perunoita voi pikkuhiljaa alkaa tutkia. Kun perunat alkavat olla syötävän kokoisia, voi aloittaa perunoiden kuokkimisen. Varsinainen perunasato korjataan useimmiten syyskuussa. Ajankohta on osittain riippuvainen perunamaan sijainnista: Pohjois-Suomessa perunat korjataan aiemmin ja Etelä-Suomessa myöhemmin – pohjoisessa kylmät ilmat alkavat useimmiten eteläisempää Suomea aikaisemmin. Sadonkorjuuilman tulisi olla kuiva ja asteiden vielä reilusti plussan puolella, etteivät perunat palellu tai kastu. Parhaiten pienen perunamaan sadonkorjaamiseen käy perunakuokka, jolla mukulat on helppo kaivaa maasta (kuva 4).

Perunoiden olisi hyvä ennen varastointia antaa kuivua muutaman viikon ajan valolta suojatussa paikassa. Paras paikka varastoida perunat talvea varten on viileä perunakellari. Jos perunakellaria ei ole, perunat voi varastoida myös kylmäkellariin tai -varastoon, kunhan muistaa, että perunat säilyvät parhaiten ilmastavasti pakattuina.



Perunasta saa herkullista ruokaa

Peruna on ruuanlaitossa hyvin monikäyttöinen. Siitä voi valmistaa niin arkiruokaa kuin juhlapöydän herkkuja, kylmiä tai lämpimiä ruokia. Peruna on suomalaisessa ruokavaliossa myös hyvä C- ja B-vitamiinien lähde, mutta ennenkaikkea peruna on maukasta.

Perunoiden keittäminen

Perunoiden keittäminen on helppoa ja keitettyä perunaa voi syödä usean ruuan lisäkkeenä. Sillä aikaa kun perunat kiehuvat voi valmistaa jotain muuta ruokaa aterialle kuten salaattia tai kastiketta.

Huuhtelee perunat ja harjaa mahdolliset multajäämät pois.

Täytä kattila vedellä, arvioi kuinka paljon vettä tarvitset, että perunat peittyvät veteen. Laita vedellä täytetty kattila levyille, levy päälle ja odota, että vesi kiehuu. Vesi kiehuu nopeammin, jos laitat kattilaan kannen.

Lisää perunat kiehuvaan veteen. Perunat kypsyvät nopeammin, jos ne esimerkiksi puolittaa. Anna perunoiden kiehua noin 20-30 minuuttia perunoiden koosta riippuen. Perunoiden kypsytyttä voi kokeilla haarukalla. Jos haarukan piikit uppoavat helposti perunaan, perunat ovat kypsiä.

Kun perunat ovat kypsiä, ota kattila levyltä ja kaada vesi pois. Sulje liesi. Voit laittaa kannen alle talouspaperin palan, jotta perunoista lähtisi turha kosteus.

Nauti perunat joko kuorineen tai ilman.

Perunamuusi

Perunamuusia kannattaa keittää reilusti, sillä ylijääneen muusin voi käyttää esimerkiksi leivonnassa, kuten alla olevissa resepteissä. Muusin tekemiseen kannattaa valita kaupasta punaisen tai keltaisen värikoodin perunoita.

Keitä noin puoli kiloa perunoita kuten edellä. Perunat voi kuoria ennen keittämistä, niin muusista tulee kuohkeampaa.

Kun perunat ovat kypsiä, kaada vesi pois ja survo perunat joko perunanuijalla tai sähkövatkaimella.

Lisää noin desilitra maitoa, nokare voita ja puoli teelusikallista suolaa. Vatkaa kuohkeaksi.

Kun perunoiden kanssa on tullut tutuksi, niistä saa loihdittua mitä maukkaimpia ruokalajeja. Alla muutama resepti, jotka käyvät hyvin esimerkiksi välipalasta koulun jälkeen.

Peruna-ruohosipulivohvelit (8 vohvelia)

3 munaa
2 dl maitoa
1 dl vehnä jauhoja
0,5 dl grahamjauhoja
0,5 dl margariinia
2 dl perunasosetta
0,5 tl suolaa
4 rkl hienonnettua ruohosipulia

Vatkaa munien rakenne rikki. Sekoita joukkoon muut raaka-aineet. Anna taikinän turvota 15 minuuttia ja paista sen jälkeen vohvelit vohveliraudalla. Koska taikinassa on jo rasvaa, vohveliraudalle tarvitsee lisätä hieman rasvaa ainoastaan ennen ensimmäisen vohvelin paistamista. Voit paistaa taikinasta myös lettuja.

Perunarieskat

3 dl perunamuusia
1 muna
0,5 dl öljyä
0,5 tl suolaa
1 dl sämpyläjauhoja tai ohrajauhoja
1 dl kauraleseitä

Kuumenna uuni 250 asteeseen. Sekoita kylmän perunamuusin joukkoon kaikki ainekset. Anna taikinän seistä huoneenlämmössä noin 10 minuuttia. Jaa taikina kahdeksaan osaan ja kauli noin ½ senttimetrin paksuisiksi kiekkoiksi. Paista rieskoja 10-15 minuuttia tai kunnes pinnassa on ruskeita täpliä. Tarjoa rieskat lämpimänä.

Reseptit: Maa- ja kotitalousnaiset, Pro Peruna ry

Perunavisa

Tehtävän voi toteuttaa esimerkiksi pienryhmissä peruna-aiheisen tunnin päätteeksi. Opettaja esittää kysymyksiä ja oppilaat vastaavat paperille.

1. Kasvavatko perunan mukulat

a) maan alla b) pensaassa c) puussa?

2. Mainitse kaksi maakuntaa eli aluetta Suomessa, joissa perunaa kasvatetaan eniten.

3. Mikä on Suomen yleisin perunatauti?

4. Mitä tarkoittaa perunamaan kääntäminen?

5. Missä kuussa on yleensä perunoiden sadonkorjuu?

6. Kuinka kauan perunoita tulee yleensä keittää, jotta ne olisivat kypsiä?

7. Minkä vitamiinien hyvä lähde peruna on suomalaisessa ruokavaliossa?

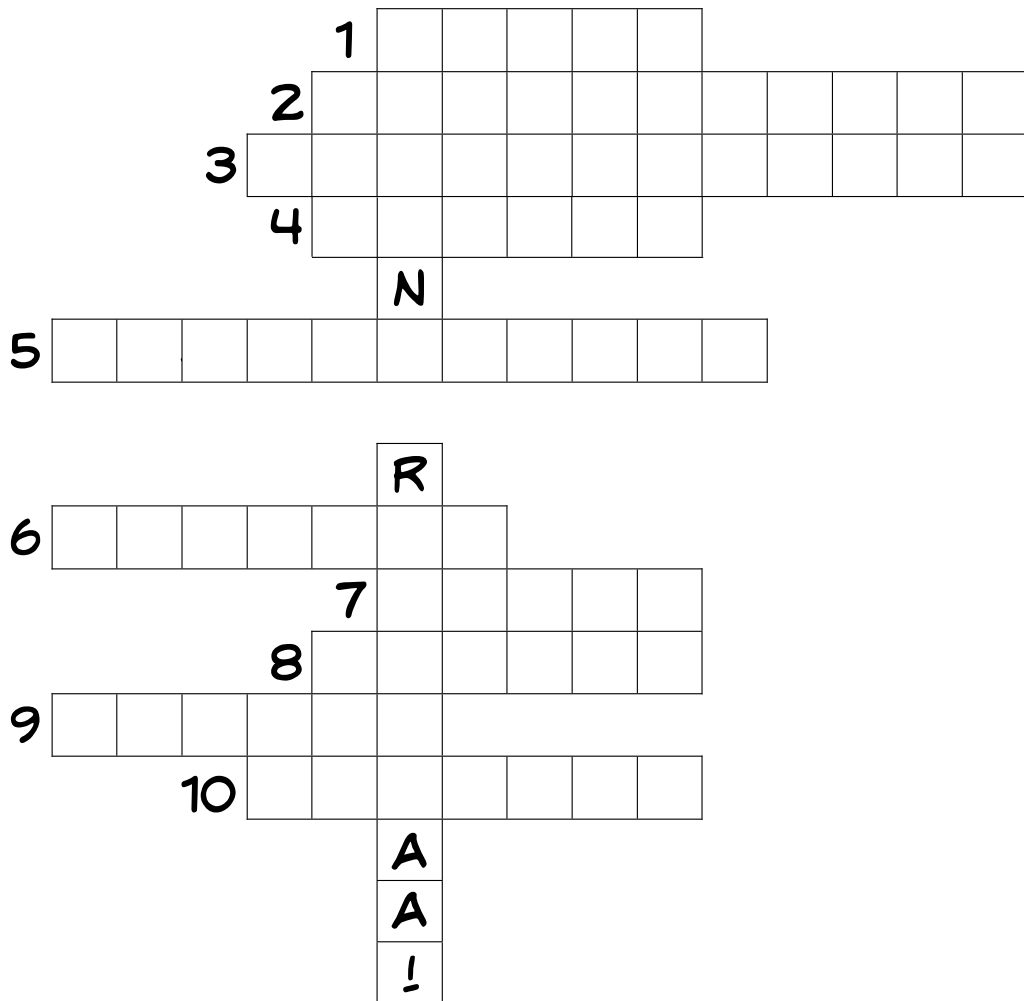
8. Minkä värisiä ovat perunan kukat? Perunan kukkia on kahden värisiä.

9. Luettele kolme eri perunalajiketta.

10. Piirtäkää kuva perunasta.

Vastaukset s.13

Perunaristikko



Täytä ristikko niin saat näkyviin mitä kuvan sankari haluaa kertoa!

1. Mikä on Pro Perunan internetsivuilla seikkailevan perunan nimi?
2. Miten yleisimmin peruna kypsennetään?
3. Peruna on...
4. Mikä osa perunasta syödään?
5. Mikä on tärkeä vitamiini, jota saadaan perunasta?
6. Mikä on yleisin perunannosto kuukausi?
7. Mikä on askartelussa hyödyllinen tarvike, joka voidaan tehdä myös perunasta?
8. Mitä osaa perunakasvista ei syödä? Näitä kasvaa myös puissa!
9. Mikä on rapea ja ohut herkku, jota perunasta valmistetaan?
10. Perunan yksi lajike, joka on myös tunnetun sarjakuvassankarin nimi?

Vastaukset s.13



© Pro Peruna ry
properuna.fi

Askartelua perunasta ja hauskoja vinkkejä

Tee hauska perunaleimasin

Tarvitset perunan, veitsen ja piparkakkumuotin. Halkaise peruna kahtia ja paina perunaan pieni piparkakkumuotti. Käyttää voi myös jotain muuta muottia. Ota kaikki muotin ulkopuolelle jäävä peruna-aines veitsellä pois. Paperille, kankaalle tai ikkunaan voi painaa hauskoja kuvioita perunaleimasimella. Valitse materiaaliin sopiva väriaines ja kasta perunan leimasinosa ennen painamista.

Perunasiili - nopeasti ja helposti

Mitä tarvitaan? Perunoita, cocktailtikkuja, pippureita, liimaa ja veitsi. Halkaise peruna kahtia, jos peruna on kovin suuri. Liimaa perunan toiseen päähän pippurista silmät. Piikit perunasiili saa cocktailtikuista. Lisää piikkejä niin monta kuin siiliin mahtuu tai haluat. Jos haluat piikeistä tummat, väritä tikut vaikkapa tusseilla ennen kiinnitystä.

Perunateatteri

Valitse erikokoisia perunoita. Tarvitset erivärisiä tusseja ja voit piirtää perunoille kasvot. Kiinnitä valmiit perunakasvot keppien päähän. Lisäksi tarvitset palan kangasta, jonka voit liimata perunan alaosaan tai kepin päähän niin että saat vielä kepistä kiinni. Käsi jää kankaan alle, ja perunanukketeatteri on valmis alkavaksi!

Perunaliima

Erittäin nopeasti saat perunaliiman keitetystä halkaistusta perunasta. Peruna keitetään ja halkaistaan ja liima on valmis!

Paksumpaa liisterimäistä liimaa voi valmistaa perunajauhoista. Noin 4 rkl perunajauhoja sekoitetaan ensin kylmään veteen ja sen jälkeen tarvitaan 3 dl kiehuvaa vettä. Kattila, jossa seos sekoitetaan, tulee ottaa hellalta heti kun perunaliisteri alkaa paksuuntua.

Peruna apuna siivouksessa

Sormenjäljet saa helposti pois ovista ja maalatuista seinistä raa'alla halkaistulla perunalla. Peruna halkaistaan ja sen jälkeen likaisia kohtia hangataan perunan puolikkaalla. Pyyhi vielä perunalla käsitelty kohta kostealla liinalla, jottei perunan tärkkelys jää seiiniin tai oviin.

Lähteet: www.yhteisvastuu.fi

Vastaukset

Perunavisa s.10

1. Kasvatko perunan mukulat

a) maan alla b) pensaassa c) puussa?

V. a) maan alla

2. Mainitse kaksi maakuntaa eli aluetta Suomessa, joissa perunaa kasvatetaan eniten.

V. Pohjanmaa ja Satakunta

3. Mikä on Suomen yleisin perunatauti?

V. Suomen yleisin perunatauti on perunarupi.

4. Mitä tarkoittaa perunamaan kääntäminen?

V. Perunamaan multa kuohkeutetaan lapioimalla ennen perunan istuttamista.

5. Missä kuussa on yleensä perunoiden sadonkorjuu?

V. Syyskuussa

6. Kuinka kauan perunoita tulee yleensä keittää, jotta ne olisivat kypsiä?

V. Noin 20-30 minuuttia

7. Minkä vitamiinien hyvä lähde peruna on suomalaisessa ruokavaliossa?

V. B- ja C-vitamiinien

8. Minkä värisiä ovat perunan kukat? Perunan kukkia on kahden värisiä.

V. Valkoisia tai violetteja.

9. Luettele kolme eri perunalajiketta.

V. Esimerkiksi Nicola, Siikli, Asterix, Fambo, Victoria, Van Gogh, Rosamunda, Melody, Rikea, Velox. Muita joita ei opetusmateriaalissa ole mainittu: Inova, Fontane, Sabina, Lady Felicia, Pito, Puikula, Suvi, Lady Claire.

Perunaristikko s.11

1. Paavo
2. Keittämällä
3. Terveellistä
4. Mukula
5. C-vitamiini
6. Syyskuu
7. Liima
8. Lehtiä
9. Sipsit
10. Asterix