



Parasta perunasta arkeen & juhlaan

Kattilallinen vastakeitettyjä perunoita, silliä, ruisleipää ja piimää. Siinä suomalainen perinteinen ateria parhaimmillaan.



Peruna on suomalaista perusruokaa ja olennainen osa ruokakulttuuriamme. Perunaa viljellään Suomessa etelästä pohjoiseen, ja se onkin lähiruokaa parhaimmillaan. Perunaa on saatavilla ympäri vuoden tuoreena ja monenlaisina valmisteina. Tuttu mukulakasvi on edullinen ja turvallinen raaka-aine.

Peruna- reseptejä

Alkuruoat

Pienet perunaletut
& savusiikamousse 4

Valkopapu-perunasekeitto
& sienihöystö 6

Perunagnocchit & täyteläinen
tomaattikastike 8

Kesäinen perunasalaatti 10

Pääruoat

Perunacurry 14

Lammaspaimenen paistos 16

Perunapizza 18

Peruna-kesäkurpitsaröstit
& jogurttikastike 20

Lisukkeet

Perunaruusut & sitruuna-
perunamuffinsit 24

Mäiskypotut 26

Jälkiruoat

Suklaaperunakakku 30

Raparperileivokset 32

Pieniä peruna- lettuja & savusiikaa

5 dl pehmeää perunamuusia
2 dl vehnä jauhoja
3 kananmunaa
2–3 dl maitoa
0,5–1 tl suolaa
rouhittua mustapippuria

- ✕ Sekoita perunamuusin joukkoon vehnä jauhot ja kananmunat. Lisää maito hyvin sekoittaen niin, että saat löysähkön taikinan.
- ✕ Mausta taikina suolalla ja mustapippurilla. Anna taikinan turvota hetki.
- ✕ Paista taikinasta lettupannulla pieniä lettuja. Tarjoa lämpimänä savu- tai graavisiiian kanssa.

Savusiikamousse

300 g savusiikaa
120 g smetanaa
1 pieni punasipuli
2 rkl hienonnettua ruohosipulia
rouhittua mustapippuria

- ✕ Poista siistä nahka, ruodot ja ylimääräinen rasva. Hienonna siika haarukalla kulhossa. Lisää smetana, silputtu punasipuli ja ruohosipuli. Mausta mustapippurilla. Jos mousse on liian kiinteää, lisää joukkoon tilkka maitoa. Tarkista maku. Nosta mousse jääkaappiin maustumaan. Tarjoile esimerkiksi perunalettujen kera.



Valkopapuperunasosekeitto & sienihöystöä

Keitto

2 rkl öljyä
2 lehtisellerin vartta
1 sipuli
3 valkosipulinkynttä
noin 10 keskikokoista perunaa
(noin 1 kg)
n. 1 l kasvislientä
170 g kypsiä valkoisia papuja
0,5 tl suolaa
rouhittua mustapippuria
0,5–1 sitruunan mehu

✕ Paloittele lehtisellerin varret.

Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkynnet. Kuori ja paloitele perunat. Kuumenna öljy kattilassa ja kuullota selleriä, sipulia ja valkosipulia miedolla lämmöllä n. 10 minuuttia.

✕ Lisää perunat ja kaada sekaan kasvisliemi. Keitä 15–20 minuuttia perunoiden koon mukaan.

✕ Lisää pavut ja keitä vielä viitisen minuuttia. Soseuta keitto. Mausta suolalla, mustapippurilla ja sitruunamehulla. Ripottele keiton päälle sienihöystöä tai tarjoa sienet erillisestä astiasta.

Sienihöystö

1 rasia (tumma) herkkusieniä
1 rasia siitakesieniä
tai noin 0,5 l kantarelleja
2 valkopulinkynttä
1 rkl öljyä
1–2 rkl valkoista balsamicoa
0,5 tl suolaa
rouhittua mustapippuria
silputtua persiljaa

✕ Paloittele puhdistetut sienet.

Pienikokoisia sieniä ei tarvitse pilkkoa, isot voi leikata suikaleiksi. Hienonna valkosipulinkynnet. Kuumenna öljy paistinpannulla. Kuullota sieniä ja valkosipulia muutama minuutti.

✕ Mausta sienet balsamicolla, suolalla ja pippurilla. Ripottele päälle persiljaa. Tarjoa valkopapu-perunakeiton kanssa.



Sienihöystö
sopii hyvin myös
leivän päälle.



Perunagnocchit & täyteläinen tomaattikastike

Gnocchit

800 g jauhoisia perunoita,
esimerkiksi Rosamundaa
1 tl merisuolaa
tai n. 5 dl perunamuusia
1 kananmuna
1 tl suolaa
2,5–3 dl (durum)vehnä jauhoja
yrttimaustetta, esimerkiksi kuivat-
tua rosmariinia

✕ Laita perunat kuorineen kattilaan ja kaada päälle vettä niin, että perunat peittyvät. Lisää suola ja keitä perunat kypsiksi. Kuori hieman jäähtyneet perunat. Soseuta perunat sosemyllyllä tai survimella. Lisää perunasurvokseen muna, suola, jauhot ja yrttimaustetta. Sekoita taikina käsin tasaiseksi.

✕ Ripota leivinpöydälle jauhoja. Kaada taikina pöydälle ja vaivaa, kunnes taikina tuntuu napakalta. Leivo taikinasta peukalon paksuisia tankoja. Leikkaa tangot paloiksi (noin 1 cm) ja pyörittele ne palloiksi. Tee peukalolla keskelle kolo, että gnocchit saavat tyypillisen muotonsa.

✕ Keitä suolalla maustetussa vedessä muutama minuutti, kunnes gnocchit nousevat pintaan. Tarjoa gnocchit esimerkiksi tomaattikastikkeen tai peston kanssa. Kypsennetyt gnocchit säilyvät jääkaapissa pari päivää.

Mascarpone-tomaattikastike

1 rkl öljyä
2 valkosipulinkynttä
400 g tomaattimurskaa
100 g mascarponejuustoa
(tai muuta tuorejuustoa)
200 g tuoretta pinaattia
1 tl suolaa
1 tl sokeria
mustapippuria

Tarjoiluun:

tuoretta basilikaa
parmesaanijuustoa

✕ Kuumenna öljy pannulla ja lisää hienonnettu valkosipuli. Kuullota valkosipulia miedolla lämmöllä ja lisää tomaattimurska. Anna kiehua hiljalleen n. 10 minuuttia.

✕ Lisää mascarponejuusto ja huuhdeltu, hienonnettu pinaatti ja anna kiehua vielä 5 minuuttia. Mausta suolalla, sokerilla ja pippurilla.

✕ Sekoita gnocchit kastikkeen joukkoon.

✕ Ripottele annosten päälle tuoretta basilikaa ja raastettua parmesaania.



Kesäinen perunasalaatti

(kuuassa Siikliä)

- 800 g varhaisperunoita
- 140 g pekonia
- 1 prk kermaviiliä (200 g)
- 2 rkl valkoviinietikkaa
- 1,5 rkl (Dijon)sinappia
- 2 rkl kapriksia
- 1 valkosipulinkynsi
- 1 chili
- 1–2 rkl hienonnettua ruohosipulia
- suolaa ja mustapippuria

✕ Pese perunat hyvin ja laita kattilaan kiehu-
maan noin 10 minuutiksi tai kunnes ovat kypsiä.
Pilko sillä aikaa pekoni pieniksi palasiksi ja paista
pannulla ilman rasvaa rapeaksi. Siirrä pekonit
talouspaperin päälle jäähtymään.

✕ Valmista kastike. Sekoita keskenään kerma-
viili, viinietikka, sinappi, hienonnetut kaprikset,
murskattu valkosipulinkynsi ja silputtu chili.
Mausta kastike suolalla ja pippurilla.

✕ Halkaise kypsät perunat ja laita isoon kul-
hoon. Kaada kermaviiliseos perunoiden päälle ja
sekoita hyvin. Asettele tarjoiluvadille perunat
ja pekoni, ripottele päälle silputtu ruohosipuli.
Tarjoile heti.



Perunaa ruoaksi



Keitä oikein

✗ Laita perunat kylmään veteen. Näin kuori ei hajoa, kun sisus on kypsä. Kun vesi kiehuu, voit lisätä veteen ripauksen suolaa, jos haluat.
Poikkeus: Varhaisperunat laitetaan kiehuvaan veteen, jossa on ripaus suolaa. Näin perunasta tulee parhaan makuinen. Kypsät perunat nousevat pintaan.

Jos lisäät keitinveteen hieman etikkaa, perunan kuori ei halkea keitettäessä.

Perunaruokiin sopivia makuja

- ✗ tilli, persilja, ruohosipuli, timjami, sitruunatimjami, basilika, minttu, rosmariini
- ✗ voi tai öljy + raastettu sitruunankuori
- ✗ sitruuna-, valkosipuli- tai yrttiöljy
- ✗ juurekset: bataatti, porkkana, palsternakka, selleri
- ✗ kiehautettu pinaatti ja nokkonen
- ✗ viinietikka + öljy + kuullotettua sipulia tai purjoa
- ✗ paistettu sipuli
- ✗ paistetut sienet

#perunajaminä



Hyvää keitetyistä

Jäikö aterialta keitettyjä perunoita tähteesi? Käytä ne vaikka näin: Kuumenna sellaisenaan mikroaaltouunissa tai lihaliemessä. ✗ Lisää munakaaseen, kasvispihveihin, pyttipannuun. ✗ Kuutioi ja paista nopeasti kuumalla pannulla. ✗ Käytä perunasalaattiin. ✗ Pujota grillivartaisiin ja grilla. ✗ Viipaloi voileivän päälle. ✗ Käytä leipä- ja sämpylätaikinaan tai peruna-voitaikinaan.

Perunasose sopii myös

kasvissosekittoon ✗ kasvis- ja liha-pyöryköihin ja murekkeisiin ✗ perunarieskoihin ✗ kasvislettuihin ✗ piirakataikinaan ✗ leivän levitteeksi yrteillä maustettuna.

Kesäperunoita talvella

✗ Voit herkutella ohutkuorisilla varhaisperunoilla vaikka jouluaterialla, kun teet esivalmistelut kesällä: Pese perunat juuresharjalla. Laita perunat kiehuvaan veteen. Odota, että vesi alkaa kiehua uudelleen ja keitä 2–3 minuuttia. Jäähdytä perunat juoksevilla kylmällä vedellä ja anna kuivahtaa hetki. Pakkaa perunat muovipusseihin ja pakasta. Kun otat perunat syötäväksi, laita ne kiehuvaan veteen ja keitä kypsiksi.

Helmikuu

Maaliskuu

Huhtikuu

Toukokuu

Kesäkuu

Heinäkuu

Elokuu

Syyskuu

Lokakuu

Marraskuu

Joulukuu

Tammikuu

Yleensä kesän ensimmäisiä potaatteja kutsutaan uusiksi perunoiksi

Oikea nimitys on kuitenkin varhaisperuna.

Varhaisperuna

on kesän ensimmäinen peruna. Se nostetaan maasta keskenkasvuisena, usein ennen juhannusta tai juhannuksen jälkeisellä viikolla. Varhaisperuna valmistetaan ruuaksi mahdollisimman nopeasti nostamisen jälkeen. Perunat pestään ja harjataan hyvin, keitetään ja syödään kuorineen. Varhaisperunoita ovat mm. Jussi, Timo, Siikli, Solist ja Carrera.

Kesäperuna

Myöhemmin kesällä myytäviä perunoita kutsutaan kesäperunoiksi.

Uusi peruna tarkoittaa syyskuun jälkeen myytäviä perunoita. Uudet perunat ovat perunoita, joilla kellarit täytetään edellisen satokauden jälkeen.



Perunacurry

600 g kiinteitä perunoita
1 sipuli
4 valkosipulinkynttä
1 vihreä chili
3 rkl rypsiöljyä
1,5 rkl mietoa currytahnaa
1 tl sokeria
3 dl vettä
0,5 kasvisliemikuutiota
1 dl kermaa tai kookosmaitoa
1 rkl sitruunamehua
0,5 tl suolaa
1/4 tl rouhittua mustapippuria
0,5 dl tuoretta, hienonnettua korianteria

- ✕ Kuori perunat ja leikkaa ne parin sentin kokoisiksi kuutioiksi. Hienonna sipulit ja chili.
- ✕ Kuumenna öljy paistokasarissa. Kuullota sipuleita ja chiliä hetki. Lisää perunakuutiot ja kuumenna sekoitellen noin 5 minuuttia. Lisää currytahna ja sokeri ja kuumenna.
- ✕ Lisää kasariin vesi ja murena kasvisliemikuutio joukkoon. Keitä hiljalleen, kunnes perunat ovat pehmenneet ja keitinliemi haihtunut vähiin. Lisää kerma tai kookosmaito ja sitruunamehu. Jatka keittämistä, kunnes liemi sakenee.
- ✕ Mausta perunacurry suolalla ja pippurilla. Lisää pinnalle hienonnettua korianteria.



Lammas- paimenen paistos

1 kg perunamuusia
2 keltuaista

Kastike:

2 porkkanaa
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
300 g lampaanjauhelihaa
2 rkl öljyä
3 rkl tomaattipyreetä
2 rkl tuoretta, hienonnettua
timjamia
1 rkl tuoretta, hienonnettua
rosmariinia
2 tl worcestershire-kastiketta
1 lihaliemikuutio
4 dl vettä
1/4 tl suolaa
1/4 tl mustapippuria

Pinnalle:

1 dl raastettua parmesaania

- ✕ Sekoita keltuaiset perunamuusin joukkoon.
- ✕ Valmista kastike. Kuori ja raasta porkkanat. Kuori ja silppua sipulit. Paista jauheliha öljyssä pannulla. Laske lämpöä ja lisää joukkoon porkkana ja sipulit. Paista pari minuuttia. Lisää tomaattipyree, mausteet, liemikuutio ja vesi. Anna porista pari minuuttia. Mausta suolalla ja pippurilla.
- ✕ Kaada seos voideltuun uunivuokaan. Lusikoi päälle perunamuusi. Ripottele pinnalle juustoraaste. Paista 225-asteisen uunin alatasolla noin 20 minuuttia, tai kunnes pinta on saanut kauniisti värä.



Perunapizza

Pizzataikina:

2 dl vettä
20 g hiivaa
0,5 tl suolaa
3 rkl öljyä
noin 5 dl vehnä jauhoja

Täyte:

6 keskikokoista perunaa
suolaa
1 punasipuli
1–2 valkosipulinkynttä
1 dl smetanaa tai ranskankermaa
noin 1 dl juustoraastetta (50 g)
1 rkl tuoretta rosmariinia
rouhittua mustapippuria
1 rkl juoksevaa hunajaa

✕ Valmista ensin pizzataikina. Liuota hiiva kädenlämpöiseen veteen. Sekoita joukkoon suola, öljy ja jauhot. Alusta taikina kimmoisaksi. Anna kohota liinan alla noin puoli tuntia.

✕ Kauli tai taputtele käsin taikinasta leivinpaperin päälle ohut, uunipellin kokoinen levy tai 2–3 pyöreää tai pitkänomaista pitsaa. Anna levyn kohota pellillä liinan alla n. 20 min. Valmista sillä aikaa täyte.

✕ Kuori ja viipaloi perunat hyvin ohuiksi viipaleiksi, jotta ne kypsyvät uunissa. Kuori ja viipaloi myös punasipuli ja hienonna valkosipuli.

✕ Levitä pohjan päälle ohut kerros smetanaa ja juustoraastetta. Asettele päälle perunaviipaleet, ripottele päälle hiukan suolaa. Levitä perunoiden päälle punasipulirenkaat ja valkosipulisilppu. Ripottele päälle rosmariinia ja mustapippuria. Valuta päälle hunajaa. Paista pizzaa 225-asteissa uunissa noin 15 minuuttia.



Perunapizza
maistuu
sellaisenaan
tai salaatin tai
keuyen keiton
kanssa.

Peruna-kesäkurpitsaröstit & jogurttikastike

Röstit

- 3 isoa kiinteää perunaa
- 1 pieni kesäkurpitsa
- 2 munaa
- 1 valkosipulinkynsi
- 1 tl kuivattuja yrttejä
- 0,5 tl suolaa
- rouhittua mustapippuria

Paistamiseen:

öljyä

- ✗ Raasta perunat ja kesäkurpitsa karkeaksi raasteeksi. Jos raaste on kovin vetistä, valuta sitä siivilässä.
- ✗ Sekoita raasteen joukkoon munat, hienonnettu valkosipuli ja mausteet. Sekoita taikina tasaiseksi.
- ✗ Paista röstit pannulla keskilämmöllä n. 3 minuuttia/puoli, kunnes peruna on kypsää. Painele röstejä kevyesti paistamisen aikana, jotta ne hiukan tiivistyvät.
- ✗ Tarjoa raikkaan jogurttikastikkeen kera.

Kattilallinen vastakeitettyjä perunoita, silliä, ruisleipää ja püimää. Siinä suomalainen perinteinen ateria parhaimmillaan.

Jogurttikastike

- 2 dl turkkilaista tai kreikkalaista jogurttia
- 0,5 dl hienonnettua tuoretta minttua tai muita yrttejä
- 0,5 sitruunan mehu
- 0,5 tl suolaa
- rouhittua mustapippuria

- ✗ Hienonna yrtit ja purista sitruunasta mehu.
- ✗ Sekoita ainekset kulhossa sekaisin ja anna maustua hetki kylmässä.



Varhaisia lajikkeita

Annabelle on yksi viime vuosien suosituimmista uusista perunalajikkeista Suomessa. Pitkulaisen, joskus myös käyrän perunan suosio perustuu ennen kaikkea sen kermaisen pehmeään makuun. Malto on vahvan keltainen. Kiinteä Annabella on monikäyttöinen peruna, mutta hyvää muusia siitä ei saa.

Carrera on nopeakasvuinen yleisperuna, joka säilyttää makunsa varastoinnissa pitkälle kevääseen. Keittotyyppiltään se on melko kiinteä lajike.

Colomba tuottaa nopeasti kauniin keltaiset, sileäkuoriset, tasakokoiset, pyöreät mukulat. Peruna pysyy hyvin koossa keitettäessä, mutta sopii myös muusiperunaksi. Colombassa yhdistyvät kiinteän ja yleisperunan ruoanlaitto-ominaisuudet.

Jussi on uusi kotimainen varhaisperuna. Se on jalostettu Timosta ja Gloriasta. Jussi on soikea, tasakokoinen, pinnaltaan tasainen, malloltaan keltainen, hieman jauhoinen. Se voidaan istuttaa varhain keväällä kylmään maahan, ja se kasvaa nopeasti ja tuottaa paljon mukuloita. Jussia voi tuottaa myös syksyyn asti.

Siikli on suosituin varhaisperuna. Pitkulainen mukula on kiinteä, keltamaltainen, herkullinen. Ohutkuorinen peruna vaatii hellävaraista käsittelyä. Siikli sopii keitettäväksi, pannulla paistettavaksi ja esimerkiksi salaattiin.

Timo on Suomen suosituin varhaisperunalajike.

Kesä- ja syyslajikkeita

Bellarosa on punakuorinen, isokokoinen, pyöreä peruna, jonka maku on pehmeän maukas. Yleisperunana sopii sekä keitin- että uuniperunaksi, myös ranskanperunoihin.

Challenger on jauhoinen, yleiskäyttöinen peruna.

Melody on pyöreä, matalasilmäinen peruna. Sen malto on kiinteä tai lievästi jauhoinen ja keltainen. Melody on mainio keitinperuna, sillä se ei tummu lainkaan keitettäessä. Sopii salaatteihin ja keittoihin.

Musica on muodoltaan kauniin soikea ja pinnaltaan sileä. Malto on kiinteää ja keltaista. Musica on hyvänmakuinen keitin- ja keittoperuna, joka sopii myös laatikoruokiin.

Puikula on vanha pohjoissuomalainen maatiaisperunalajike. Pitkulaisen ja käyrän perunan malto on keltainen. Maussa on aavistus mantelimaisuutta. Puikula hajoaa helposti keitettäessä ja se onkin hyvä muusiperuna. Uunissa paahdetut puikulat ovat verraton herkku.

Rosamunda on uuniperunoiden parhaimmista, joka soveltuu myös muuhun käyttöön. Keskimyöhäinen talviperuna on jauhoinen ja hyvänmakuinen. Mukulat ovat punakuoriset, soikeat ja isokokoiset.

Velox on ollut yksi suosituimmista kesäperunalajikkeistamme. Velox on alkukesästä kiinteäkö, mutta muuttuu tuleentumisen edetessä hieman jauhoiseksi.

Vihreä-keltainen-punainen

✗ Perunalajikkeen laatu vaikuttaa olennaisesti ruoanvalmistuksen lopputulokseen. Suomessa vähittäiskauppaan tarkoitettu ruokaperuna pakataan värillisiin pusseihin. Värikoodi kertoo perunan keittotyyppin ja soveltuvuuden eri käyttötarkoituksiin.



Punaisella merkityt perunat ovat jauhoisimpia ja saattavat hajota keitinveteen. Ne sopivat parhaiten uuniperunaksi, soseisiin ja leivontaan.

Puikula, Rosamunda



Keltainen: Hyvä, monikäyttöinen yleislajike keitinperunaksi, keittoihin, uuni- ja pataruokiin.

Bellarosa, Challenger, Melody



Vihreä: Perunat pysyvät keitettäessä kiinteinä. Sopivat keittoihin, laatikoihin, salaatteihin ja röstiperunaksi. Näillä perunoilla on vähäisin tärkkelyspitoisuus.

Annabelle, Colomba, Musica, Siikli

Sama lajike – erivärinen pakkaus?

✗ Joskus samaa lajiketta voi löytää kaupoista erivärisissä pakkauksissa. Vaikka suurin merkitys keittotyyppin muodostumisessa on lajikkeella, myös kasvuolosuhteet, viljelytekniikka ja perimä ohjaavat perunan tärkkelyspitoisuutta ja keittotyyppiä.

✗ Tärkkelyspitoisuus ja solujen väliset sidokset määräävät sen, käyttäytyvätkö perunat ruoanvalmistuksessa kiinteästi vai jauhoisesti. Korkea tärkkelyspitoisuus ja löyhät solujen väliset sidokset lisäävät jauhoisuutta. Matala tärkkelyspitoisuus ja tiiviit solujen väliset sidokset taas johtavat kiinteään keittotyyppiin.

✗ Perunaerien jauhoisuus määritetään keittokokeiden avulla. Keittokoe paljastaa, onko näyte ja näytteen edustama perunaerä kiinteää, hieman jauhoista vai jauhoista perunaa.

✗ Perunanäyte voi olla myös vetinen. Vetisyys kertoo liian alhaisesta tärkkelyspitoisuudesta ja yleensä heikentää perunan makua.



Perunaruusut

10 perunaa
(noin 1 kg, kiinteä lajike)
1–3 valkosipulinkynttä
5–6 rkl öljyä tai sulatettua voi-
ta
6 rkl parmesaanijuustoraastetta
4 rkl tuoretta, hienonnettua
timjamia
 $\frac{3}{4}$ tl suolaa
rouhittua mustapippuria

Voiteluun:

voita

- ✕ Kuori perunat ja leikkaa ne hyvin ohuiksi (1,5 mm:n) viipaleiksi mandoliinilla tai juustohöylällä. Huuhtaise viipaleet kylmällä vedellä siivilässä ja siirrä hyvin valutettuina kulhoon.
- ✕ Kuori ja hienonna valkosipulinkynnet. Kääntelee perunaviipaleiden joukkoon valkosipuli, rasva, parmesaani ja timjami. Mausta suolalla ja pippurilla.
- ✕ Asetelle perunaviipaleet riviin limittäin leikkuulaudan päälle. Rullaa viipalerivi ruusuksi ja aseta voideltuun muffinivuo-kaan. Paista perunaruusuja 200-asteises-sa uunissa noin tunti, ensin puolet ajasta uunin keskitasolla ja loput ajasta alatasol-la. Voit koristella ruusut parmesaaniraas-teella ja timjamilla.

Sitruuna-peruna-muffinssit

500 g perunaa
40 g voita
1 sitruunan kuori
1 dl kermaa
2 munaa
1 tl suolaa
+ suolaa perunoiden
keitinveteen

- ✕ Kuori ja keitä perunat suolalla maus-tetussa vedessä. Laita voi kattilaan ja lisää joukkoon raastettu sitruunan kuori. Hauduta noin 5 minuuttia.
- ✕ Soseuta perunat ja lisää joukkoon voi-seos. Lisää lopuksi kerma, munat ja suola. Sekoita tasaiseksi. Jaa taikina muffinivuo-kiin. Paista 175-asteisessä uunissa 12–15 minuuttia. Anna hetki vetäytyä ja kumoa.



Sitruuna-
perunamuffinssien
kanssa voi tarjota
esim. paistettuja sieniä.



Murskatut perunat eli mäiskypotut

noin 800 g perunoita
2 rkl oliiviöljyä
0,5–1 tl suolaa
rouhittua mustapippuria
tuoreita tai kuivattuja yrttejä,
kuten timjamia tai rosmariinia

- ✕ Pese ja harjaa perunat puhtaiksi. Paista perunoita 175-asteisessa uunissa noin 25–30 minuuttia perunoiden koon mukaan. Voit myös keittää perunat vedessä kypsiksi.
- ✕ Ota perunat uunista ja anna jäähtyä hetki. Riko perunat painamalla niitä reilun kokoisella lasin, pullon tai kulhon pohjalla.
- ✕ Sivele perunoiden pintaan oliiviöljyä. Rouhi päälle suolaa ja mustapippuria. Paista 225-asteisessa uunissa 10–15 minuuttia tai kunnes perunoiden pinta on rapea.



Voit käyttää myös ylijääneitä keitettyjä perunoita.



Peruna on terveellistä

Peruna on terveellistä

- ✗ Perunassa on B-vitamiineja, magnesiumia, sinkkiä, kaliumia, kuparia ja rautaa. Magnesiumia se sisältää 12 kertaa enemmän kuin valkoinen pasta. C-vitamiinia on etenkin uusissa perunoissa, pitkän varastoinnin aikana vitamiinin määrä vähenee. Sadassa grammassa kuorineen keitettyä perunaa on 8,5 milligrammaa C-vitamiinia, mikä tekee siitä varteenotettavan C-vitamiinin lähteen. B-vitamiineista perunassa on paljon etenkin B3-vitamiinia eli niasiinia, mutta myös B1- ja B2-vitamiinia eli tiamiinia ja riboflaviinia. Peruna on kolesteroliton, laktoositon ja gluteeniton.
- ✗ Perunan sisältämä kalium vaikuttaa verenpainetta alentavasti. Lihasten rakentumisessa ja munuaisten toiminnassa tarvittavaa kaliumia perunassa on kaksikymmenkertaisesti pastaan verrattuna. Yhdessä perunassa on yhtä paljon kaliumia kuin kolmessa banaanissa. Perunan säännöllinen syöminen voi alentaa verenpainetta ja pienentää sydänsairauksien riskiä.
- ✗ Ravintoaineet säilyvät parhaiten, kun perunat höyryttää tai laittaa kiehuvaan veteen ja kypsentää kuorineen.



Peruna, riisi vai pasta?

- ✗ Peruna kilpailee lautastilasta usein riisin ja pastan kanssa. Pasta, riisi, nuudelit ja muut viljalisukkeet, kuten kinoa ja kuskus, ovat monessa suomalaiskeittiössä syrjäyttäneet perunan. Peruna on kuitenkin usein kevyempi vaihtoehto, sillä perunaa tulee syötyä vähemmän kuin pastaa tai riisiä.
- ✗ Sadassa grammassa perunaa on 30 prosenttia vähemmän energiaa kuin vastaavassa määrässä valkoista pastaa. Peruna sisältää hiilihydraattia yli puolet vähemmän kuin riisi, ja neljänneksen vähemmän kuin pasta. Ravintoaineista peruna sisältää kaliumia, magnesiumia ja folaattia sekä K- ja C-vitamiineja selvästi enemmän kuin riisi ja pasta.
- ✗ Sopiva määrä perunaa on yhdestä neljään perunaa aterialla, syöjän koosta, iästä ja energiankulutuksesta riippuen. Iso, liikuntaa harrastava mies syö helposti neljäkin perunaa. Pienikokoiselle, vähän liikkuvalla naiselle riittää yksikin peruna.

Keitetty peruna
sisältää energiaa
55 kcal/100 g,
pasta
99 kcal/100 g
ja riisi
137 kcal/100 g.

Ympäristötietoiselle

- ✗ Peruna on ympäristön ystävän valinta. Kun lisätään kasvikunnan tuotteiden, kuten perunan, osuutta ruokavaliossa, vähennetään ilmastokuormitusta. Perunan ympäristövaikutus on pienempi kuin viljan. Jalostusprosessi on lyhyt, sillä peruna on heti maasta nostamisen jälkeen käyttövalmis. Peruna tarvitsee kasvuun murto-osan vettä verrattuna riisiin. Riisin hiilijalanjälki on kuusinkertainen perunaan verrattuna.

Monipuolinen

- ✗ Peruna on monipuolinen raaka-aine. Siitä tehdään arkisia keittoja ja laatikoita sekä juhlavia paistoksia ja gratiineja. Perunaa voi keittää, paistaa ja soseuttaa. Perunaruokia voi tarjota kylminä tai lämpiminä. Tähteitä voi hyödyntää ruoanlaitossa ja leivonnassa.

Ruokarajoitteiden
keskellä on hyvä muistaa,
että ani harva on
perunalle allerginen.



Edullista suomalaista

- ✗ Suomalainen syö keskimäärin 52 kiloa perunaa vuodessa, eli noin kaksi keskikokoista perunaa päivässä (140 g). Siitä suurin osa on kotimaassa viljeltyä. Perunan kilohinta on niin edullinen, että koko vuoden perunat saa noin 50 eurolla.
- ✗ Perunaa voi viljellä oman perheen tarpeisiin kasvimaalla. Juhannusperunat kasvavat vaikka ämpäriässä parvekkeella.
- ✗ Eksoottiset uutuudet tarjoavat kiinnostavia makuelämyksiä, mutta perunaa ei kannata väheksyä. Se on pitänyt hengissä kokonaisia kansakuntia, ja sille on tilaus nykyäänkin. Ennen peruna oli merkittävä energian lähde ja korvaamaton C-vitamiinin lähde, kun tuoreita kasviksia, marjoja ja hedelmiä ei ollut saatavilla ympäri vuoden.

100 grammaa perunaa sisältää keskimäärin

55 kcal
13,2 g hiilihydraattia
1,6 g proteiinia
0,2 g rasvaa
425 mg kaliumia
20,4 mg magnesiumia
5 mg kalsiumia
48,3 mg fosforia
8,5 mg C-vitamiinia

Peruna-suklaa-kakku

- 200 g jauhoisia perunoita
- 200 g tummaa suklaata
- 2,5 dl sokeria
- 200 g voita tai margariinia
- 4 keltuaista
- 3 rkl appelsiinimehua
- 60 g mantelijauhetta
- 5 dl vehnä jauhoja
- 1 tl kanelia
- 1 tl kardemummaa
- 1 tl jauhettua inkivääriä
- 0,5 dl kahvi juomaa
- 4 valkuaista

- ✖ Kuori ja keitä perunat kypsiksi ja survo ne. Sulata suklaa vesihautteessa tai mikroaaltouunissa ja anna jäähtyä hetken.
- ✖ Vatkaa voi ja sokeri kuohkeaksi vaahdoksi. Lisää keltuaiset yksitellen joukkoon. Sekoita joukkoon perunasurvos, sulatettu suklaa, appelsiinimehu, keskenään sekoitetut kuivat aineet ja kahvi. Sekoita tasaiseksi.
- ✖ Vatkaa valkuaiset kovaksi vaahdoksi ja lisää varovasti käännessen taikinaan. Kaada taikina voideltuun ja korppujauhotettuun irtopohjatuokaan ja kypsennä 175-asteisessä uunissa noin 40 minuuttia, kunnes kakku on kypsä, mutta vielä mehevä sisältä.

Jos haluat kuorruttaa kakun, valmista kuorrute paistamisen aikana.

Kuorrute:

- 50 g voita
- 1 tl appelsiininkuorta
- 0,5 tl kanelia
- ripaus suolaa
- 0,5 dl kaakaojauhetta
- 3,5 dl tomusokeria
- 0,5 dl maitoa

✖ Vatkaa voi, appelsiininkuori, kaneli, suola ja kaakaojauhe keskenään. Lisää tomusokeria ja maitoa vuorotellen, kunnes kuorrute on sopivan paksuista.



Raparperi- leivokset

Perunavoitaikina:

1,5 dl perunahiutaleita
1,5 dl vettä
200 g margariinia
4 dl vehnä jauhoja

✕ Mittaa perunahiutaleet kulhoon.
Lisää kylmä vesi ja anna imeytyä. Lisää
margariini ja jauhot. Nypi tasaiseksi taikinaksi.
Anna taikinan kovettua hetki viileässä

Täyte:

200 g raparperia (n. 5 dl)
2 dl sokeria
1 dl mantelijauhoa

Voiteluun:

1 kananmuna

Pinnalle:

1 dl mantelilastuja

- ✕ Kuori ja paloittele raparperi pieniksi paloiksi.
Sekoita kulhossa raparperipalojen joukkoon
sokeri ja mantelijauho.
- ✕ Kaulitse perunavoitaikina jauhotulla pöydällä.
Leikkaa levystä neliöitä (n. 10 x 10 cm) tai ota
pyöreällä muotilla kakkuja. Aseta lusikallinen
täytettä jokaiselle neliölle ja taita tortut kolmion
tai puolikuun muotoon. Voitele tortut kanan-
munalla ja ripottele päälle mantelilastuja.
- ✕ Paista 200-asteisessa uunissa noin
15 minuuttia.



Säilytä oikein

Pimeässä & viileässä

✗ Peruna on tuore elintarvike, joka tulee säilyttää **pimeässä** ja **viileässä**, mieluiten +5 asteessa. Jos lämpötila laskee alle +3 asteen, peruna vetistyy ja imeltyy helposti. Yli +10 asteessa säilytetty peruna nahistuu ja itää.

✗ Valoisassa säilytetyt perunat vihertyvät ja saavat kitkerän sivumaun. Valon vaikutuksesta mukulan pintaan muodostuu **solaniinia**. Solaniini on glykoalkaloidi, jota perunassa on luontaisesti. Solaniini on myrkyllistä. Sitä ei voi kuoria pois, ja vaikka osa siitä liukeneekin keitinveeteen, vihertyneitä perunoita ei pidä käyttää.

✗ **Muovipussi** on huono kääre perunoille, sillä se ei hengitä eikä suojaa valolta. Paras pakkaus on **paperipussi**. Jos ostat muovin pakattuja perunoita, siirrä ne kotona paperipakkaukseen.



Miksi peruna vihertyy?

✗ Valon vaikutuksesta perunat vihertyvät herkästi. Ilmiön aiheuttavat **glykoalkaloidit**, erityisesti **solaniini**, jotka toimivat perunan suojamekanismina tauteja ja tuholaisia vastaan. Suurina annoksina glykoalkaloidit aiheuttavat kitkerän sivumaun. Vihertyneiden perunoiden syömisestä voi seurata vatsa- tai suolistokipua, ripulia, oksentelua ja hermosto-oireita.

✗ **Varhaisperunassa** on enemmän glykoalkaloideja kuin syysperunassa. Etenkin pienissä mukuloissa ja vihertyneissä perunoissa pitoisuudet ovat suurimmat. Siksi pienikokoisia varhaisperunoita ei suositella annettavaksi alle vuoden ikäisille.

✗ Suurin glykoalkaloidipitoisuus on perunan **kuorikerroksessa**. Perunan **kuoriminen** vähentää glykoalkaloidipitoisuutta noin 60 prosenttia.

Keittäminen ei tuhoa glykoalkaloideja.

✗ Myös perunan **iduissa** on korkea solaniinipitoisuus. Itäminen lisää myös itujen lähellä olevien solukkojen solaniinipitoisuutta.

Lähde: Elintarviketurvallisuusvirasto Evira

Työryhmä Arja Hopsu-Neuvonen,
Kaisa Härmälä ja Marjo Ranta.

Kuvat Laura Riihelä (reseptikuvat) ja Shutterstock.
Marttaliitto ry 2017



Varhaisperunat ja
silli, perunamuusi ja
poronkärstys, imelletty
perunalaatikko, peruna-
veli, perunarieska,
perunapiirakka....
Vesi nousee kielelle!