



Vilja vinkkaa:



Perunapuuhaa lasten kanssa

Mari Sandell, Pauliina Ojansivu ja Jussi Ohvo

Julkaisija: Turun yliopisto

Tekijät: Mari Sandell, Pauliina Ojansivu, Jussi Ohvo

Taitto: Emmi Harju, Turun yliopisto

Painopaikka: Turku

ISBN: 978-951-29-5857-3

978-951-29-5858-0 (verkko)

Hei, minä olen Vilja! Minulle kevät vaihtuu kesäksi heti kun kotimaiset uudet perunat ilmestyvät torille ja kaupan hyllyille. Enkä varmasti ole ainut, sillä perunalla on tärkeä asema suomalaisessa ruokakulttuurissamme.

Turku oli vuonna 2011 kulttuuripääkaupunki ja myös tuolloin peruna huomioitiin osana ruokakulttuuriamme. Uutta perunaa juhlittiin kesäkuun alussa neitsytperunafestivaalien muodossa ja tästä festivaalista syntyi vuosittainen tapahtuma.

Kahdeksassa turkulaisessa päiväkodissa myös ideoitiin monenlaisia koko perhettä innostavia perunapuuhiä. Lähde kanssani tutustumaan!





Tervetuloa ruokakasvatukseen ja -kulttuuriin

Ruoka kuuluu arkeen, syömmehän kaikki päivittäin. Sekä ruuan syöminen että tekeminen ovat hauskaa puuhaa ja niistä voi helpostikin saada hyvän mielen.

Ruoka tarjoaa myös valtavasti mahdollisuuksia yhdessäoloon ja luonnonihmeiden tutkailuun, jos päästämme luovuuden ja rohkeuden irti.

“Peruna on pyöreä, peruna on soikea, peruna on ruoka ihan oikea”, sanotaan lastenlaulussa. Perunalla on paikkansa suomalaisessa ruokakulttuurissa ja ruokalautasella. Se sisältää monipuolisesti erilaisia elämälle

in ihmeelliseen maailmaan!

tärkeitä molekyylejä. Perunaa voi kasvattaa vaikkapa ämpärissä ja sen kasvua on jännittävää seurata. Yksi peruna tuottaa yleensä monta mukulaa.

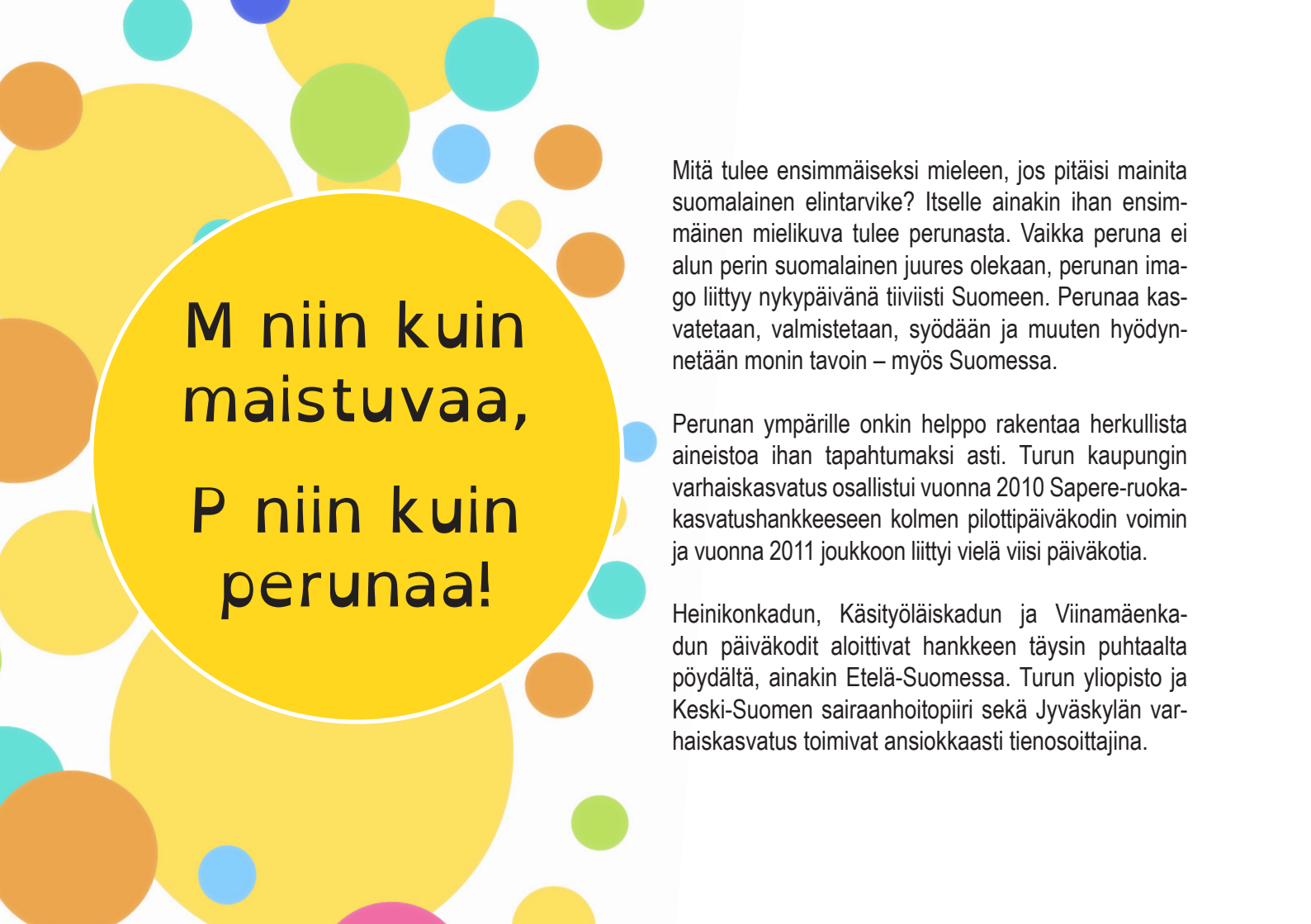
Tämä opas on mainio esimerkki Turun yliopiston, Turun kaupungin varhaiskasvatuksen ja Arkean ruokapalveluiden välisestä yhteistyöstä, joka alkoi jo vuonna 2009 aistilähtöisen ruokakasvatuksen kanssa.

Perunaoppaan materiaali kerättiin Turun kulttuuripääkaupunkivuonna 2011. Lapset kertovat ja näyttävät kaikille meille, miten mukavia ruokakasvatusaktiviteetit voivat olla.

Kiitän lämpimästi kaikkia tämän oppaan tekemiseen osallistuneita turkulaisten päiväkotien lapsia ja aikuisia sekä Turun kaupunkia, Arkeaa, Lounais-Suomen Ruokakulttuuriyhdistys Kaffelia, VARRU-hanketta, Jussi Ohvoa, Pauliina Ojansivua ja Emmi Harjua. Kauniit kiitokset myös Ulla Hopulle, Arja Lyytikäiselle ja Hanna Lagströmille mukana elämisestä.

Toivotan kaikille Ruokailoa!

*Mari Sandell, Turun yliopisto
FFF / Aistit ja ruoka -ryhmä*



M niin kuin
maistuvaa,
P niin kuin
perunaa!

Mitä tulee ensimmäiseksi mieleen, jos pitäisi mainita suomalainen elintarvike? Itselle ainakin ihan ensimmäinen mielikuva tulee perunasta. Vaikka peruna ei alun perin suomalainen juures olekaan, perunan imago liittyy nykypäivänä tiiviisti Suomeen. Perunaa kasvatetaan, valmistetaan, syödään ja muuten hyödynnetään monin tavoin – myös Suomessa.

Perunan ympärille onkin helppo rakentaa herkullista aineistoa ihan tapahtumaksi asti. Turun kaupungin varhaiskasvatus osallistui vuonna 2010 Sapere-ruokakasvatushankkeeseen kolmen pilottipäiväkodin voimin ja vuonna 2011 joukkoon liittyi vielä viisi päiväkotia.

Heinikonkadun, Käsityöläiskadun ja Viinamäenkadun päiväkodit aloittivat hankkeen täysin puhtaalta pöydältä, ainakin Etelä-Suomessa. Turun yliopisto ja Keski-Suomen sairaanhoitopiiri sekä Jyväskylän varhaiskasvatus toimivat ansiokkaasti tienosoittajina.

Uusien, Anniitunkadun, Arkeologinkadun, Kymenlaaksonkujan, Niitunniskantien ja Sairashuoneenkadun päiväkotien henkilökunnan kouluttaminen ja mukaan ottaminen haastoi allekirjoittaneen hankkeeseen entistä syvemmin. Koulutuksia toki järjestettiin edelleen yhteistyössä yliopiston kanssa. Sen lisäksi hankkeen perusajatuksia haluttiin tuoda konkreettisesti esille.

Sopivasti Turun kulttuuripääkaupunkivuosi toi tullessaan myös perunan ystävät kesäiseen Turkuun järjestämään hauskaa perunafestivaalia. Keväällä käydyin koulutuskierroksen aikana, ja hankepäivötköten yhteistapaamisten kautta, laadittiin suunnitelmaa perunan ja varhaiskasvatuksen näkyväksi tekemisestä.

Jokaisessa kahdeksassa päiväkodissa alettiin keväällä puuhata erilaisia esityksiä, opetusmateriaalia, kasvatustuokioita ja perunankäsittelyohjeita. Myös Turun kaupungin ruokapalvelu osallistui materiaalin

toimittamiseen. Yhden pienen potun ympärille oli hetkessä löydetty runsaasti ideoita.

Ideoiden toteuttamisessa käytettiin apuna päiväkotien henkilökunnan työpanosta, lasten intoa ja vanhempien paneutumista. Pienestä potusta alkaneet ideat alkoivat hetkeksi elää omaa elämäänsä ja upeita tuotoksia valmistui.

Kesäkuussa järjestetyssä Neitsytperunafestivaalissa olikin nähtävillä videoesityksiä lasten ”perunateatterista” ja muista esityksistä. Näytillä oli myös valokuvia ja kuvasarjoja, mitä kaikkea perunasta saakaan aikaan. Satuja ja lauluja syntyi aiheesta monen lapsen iloksi. Perunataideteokset kauhistuttivat ja kaunistuttivat festivaalialuetta. Lasten ja aikuisten mielen ja käden jälki ihastutti festivaaliväkeä yhden viikonlopun ajan. Positiiviset muistot onnistuneesta projektista jäivät kuitenkin pysyvästi mieleen niin aikuisille kuin lapsillekin.

Jussi Ohvo, Sapere-päiväkodin johtaja

Missä peruna kasvaa?



Ruotsinkielisessä Sairashuoneenkadun päiväkodissa istutettiin yhdessä lasten kanssa ämpäriin perunaa. Aikuinen näytti mallia ja lapset tekivät perässä. Kasvua oli kiva seurata yhdessä.

SAIRASHUONEENKADUN
PÄIVÄKODISSA
TESTATTU

Vi satt först mylla och sen satt vi hål och sen potatis. Vi täckte över potatisen med myllan. Sen vattna vi dom så dom börja växa.

Kommer det potatis från bladen?

Nej under, man måste ta upp den och sen ser man potatis.

Hur länge tar det innan potatisen blir färdig?

Var har potatisen varit innan?

Inne så att dom sku bli torra och få sån där rot (=grodd). Den blir grön och från den kommer det bladar.

Ganska länge, säkert två veckor åtminstone.



Näin kaksi 5-vuotiasta poikaa kertoivat jälkepäin:

Missä peruna oli ollut ennen istutusta?

Ensin laitoimme multaa ja sen jälkeen teimme multaani reiän ja sinne laitoimme perunan. Peitimme perunan mullalla. Sitteen kastelimme sen ja niin peruna alkoi kasvaa.

Sisällä, niin että se kuivuu ja saa sellaisen juuren (idun). Se tulee vihreäksi ja siitä tulee lehtiä.

Ei, alta. Ne täytyy nostaa ylös ja sitten näkee perunat.

Tulevatko perunat lehdistä?

Aika kauan, varmaan ainakin kaksi viikkoa.

Vad ska vi göra med potatisen när den vuxit?

Kuinka kauan kestää että perunat kasvavat?

SMAKA!
Koka och äta.

Mitä perunalle tehdään kun ne ovat kasvaneet?

MAISTE-TAAN!
Keitetään ja syödään.

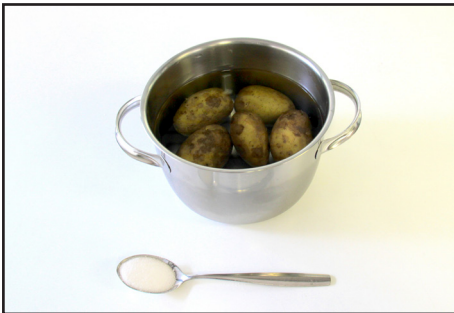
Ämpäriperunan kasvatusohje

1. Täytä iso ruukku tai pohjasta rei'itetty ämpäri 2/3 puutarhamullalla ja kastele kosteahkaksi.
2. Multaan työnnetään kaksi tai kolme hyvin itänyttä siemenperunaa.
3. Perunan itämistä voi nopeuttaa pitämällä ruukku aluksi sisällä lämpimässä.
4. Versojen työnnyttyä mullan pinnalle taimi siirretään valoon.
5. Hallan uhatessa peitä taimi halalaharsolla tai ota sisälle suojaan.
6. Multa pidetään koko kasvatusajan kosteana.
7. Lisää tarpeen mukaan multaa, jotta kehittyvät juurimukulat pysyvät valolta suojassa eivätkä viherry.
8. Kasvatusaika on noin kuudesta kymmeneen viikkoa.

Perunan keitto



Laita pestyt perunat kattilaan.



Lisää kattilaan vesi ja suola.

Heinikonkadun
päivähoitoyksikössä
opeteltiin perunan
keittoa ja kuorimista.

Lopputuloksena
syntyi hieno
kuvallinen keitto-ohje
kotiin vietäväksi.



Siirrä perunakattila hellalle kiehumään.



Anna kiehua liedellä ja pidä kansi kiinni.



Kun perunat tuntuvat haarukalla kokeillessa pehmeiltä, ne ovat kypsiä.



Kaada vesi pois.



Tiesitkö
että...

Suomessa perunaa viljelee kaiken kaikkiaan jopa 8 800 maatilaa ja sen kokonaisviljelyala on jopa 22 000 hehtaaria.

Vuonna 2013 perunasato oli noin 620 miljoonaa kiloa ja vuodelta 2014 odotetaan samansuuruista satoa.

Vuonna 2012 perunaa kulutettiin keskimäärin 52 kg henkilöä kohti.

Varsinais-Suomessa on 1252 perunaa viljelevää tilaa. Varhaisperunasta suurin osa tuotetaan Varsinais-Suomessa.

Lähde: Tike, maataloustilastot

“peruna on pyöreä, peruna on soikea, peruna on ruoka ihan oikea!”

Perunan kuoriminen



Ruokailu alkaa perunan kuorisella.



Kuorintatapa 1:
Peruna kuoritaan lautasta vasten ja tuetaan samalla haarukalla, jotta peruna pysyy paikallaan.



Kuorintatapa 2:
Peruna kuoritaan
haarukan varassa
ilmassa.



Sitten
MAISTETAAN!!



Perunalaulu

(Sävel: Tuiki tuiki tähtönen)

Kasva, kasva peruna
iltaisin sua kastelen.
Mullassa sä kasvat vaan
hyvältä tuut maistumaan.
Kasva, kasva peruna
iltaisin sua kastelen.

Kiehu, kiehu peruna
kattilassa suuressa.
Pehmeäksi kiehu vaan
muusiksi tuut muuttumaan.
Kiehu, kiehu peruna
Kattilassa suuressa.

Sanoitus: Peipot, Viinamäenkadun päiväkoti

Perunamuusin teko

Kymenlaaksonkujan päivähoitoyksikössä laadittiin yhdessä innostuneiden pikkukokkien kanssa kuvallinen resepti perunamuusin tekoon.



Perunat kuoritaan ja pilkotaan.



Perunan palat laitetaan kattilaan kiehumaan ja keitinveteen lisätään ripaus suolaa.



Perunalajikkeella on väliä

Kaupassa pakkausten värikoodit auttavat valitsemaan käyttötarkoitukseen soveltuvan perunan.

Vihreä värikoodi kertoo, että perunalajike on kiinteä, jolloin se sopii hyvin keittoihin, laatikoihin tai sellaisenaan keitettäväksi.

Keltaisella värikoodilla varustetut perunalajikkeet ovat niin sanottuja yleisperunoita ja sopivat hyvin moneen erilaiseen käyttöön.

Punaisen värikoodin saavat jauhoiset perunalajikkeet. Jauhoiset perunat sopivat mm. perunamuusin valmistukseen ja uuniperunoiksi.

Perunamuusin teko



Keitinveeten lisätään ripaus suolaa.



Kun perunat ovat pehmeitä, niistä kaadetaan vesi pois ja perunanpalat survotaan survimen avulla.



Maito kuumennetaan erillisessä kattilassa.



Kuuma maito lisätään survottujen perunoiden joukkoon ja massa soseutetaan tasaiseksi.

**Valitse
oikea peruna-
lajike**



Punainen:
Jauhoinen peruna
Afra, Fontane,
Puikula, Rosamunda,
Van Gogh

Vihreä:
Kiinteä peruna
Annabelle, Asterix,
Inova, Lady Felicia,
Marabel, Nicola, Rikea,
Victoria, Velox

Keltainen:
Yleisperuna
Challenger, Fontane,
Inova, Melody,
Van Gogh

Perunamuusin teko



Päälle voi leikata ruohosipulia mausteeksi ja koristeeksi.

Perunamuusimassaan voi lisätä muitakin kasviksia esimerkiksi pinaattia tai keitetystä porkkanasta tehtyä sosetta antamaan vaihtelua.

Perunasämpylät

5 dl vettä
50 g hiivaa tai 1 pussi (11 g) kuivahiivaa
1 rkl sokeria tai siirappia
1 tl suolaa
3 dl perunasosetta
10–12 dl sämpyläjauhoja tai vehnä jauhoja
½ dl rypsiöljyä

Liota hiiva kädenlämpöiseen (+ 37 °C) veteen. Jos käytät kuivahiivaa, käytä lämpimämpää vettä (+ 42 °C). Lisää nesteeseen sokeri tai siirappi ja suola. Lisää perunasose ja sekoita tasaiseksi. Alusta joukkoon jauhot ja lopussa öljy.

Anna taikinan kohota lämpimässä paikassa kaksinkertaiseksi. Leivo taikinasta sämpylöitä. Kohota sämpylöitä pellillä liinan alla noin puoli tuntia. Voitele sämpylät halutessasi esim. maidolla ja ripottele pinnalle halutessasi siemeniä esim. seesamin- tai unikonsiemeniä.

Paista sämpylät uunissa 200 asteessa noin 12–15 minuuttia.

Peruna-bataattikeitto

½ kg perunoita
keskikokoinen bataatti
kasvisliemikuutio
100 g tuorejuustoa esim. pippurilla maustettua
yrttejä esim. timjamia
suolaa
tarvittaessa ruokakermaa

Kuori perunat ja bataatti. Leikkaa paloiksi. Kiehauta vesi kattilassa ja lisää kasvisliemikuutio, perunat ja bataatti kiehuvaan veteen. Keitä perunat ja bataatti kypsäksi. Kaada osa keitinvedestä pois toiseen astiaan. Soseuta perunat ja bataatti. Lisää joukkoon keitinvettä ja tuorejuusto. Tarkista keiton sakeus. Tarvittaessa voit ohentaa keittoa vedellä ja ruokakermalla. Lisää suola ja mausteet.

Peruna ja kestävä kehitys



Kukolan päivähoitoyksikössä, Anniitunkadulla, ruokakasvatus ja peruna liitettiin kestävään kehitykseen. Perunoilla siivottiin ja liimattiin taideteoksia.

Lapsia motivoitiin perunatarinalla työtehtävään. Tarinassa on opetus perunasta kestävässä kehityksessä ja perunan eri käyttömahdollisuuksista.



Perunatarina

Olipa kerran ennen muinoin ukko ja akka, jotka elivät pienessä mökissään. Emäntä siivosi ja laittoi ruokaa ja isäntä hoiti karjaa ja teki peltotyöt, kuten siihen aikaan oli tapana.

Taas kerran, kun emäntä oli saanut ruoan valmiiksi, hän kutsui isäntää syömään. Isäntä teki työtä käskettyä, pyyhki multaiset kätensä paidan helmaan ja tarttui pirtin oveen. Oveen jäi sormista multaiset jäljet, joista emäntä hermostui ja tokaisi:

”Ei minulla ole aikaa täällä koko ajan pyyhkiä sinun multaisia jälkiäsi. Niin kuin näet, minulla on kädet täynnä töitä. Nytkin minun täytyy tehdä perunasalaattia illalliseksi.”

Suutuspäissään emäntä pyyhkäisi perunalla mustia sormenjälkiä ja kuin ihmeen kaupalla ne hävisivät



kokonaan! Siitä emäntä innostui ja lähti naapurin emännälle kertomaan ihmeestä.

Naapurin emäntä taas kertoi asiasta naapurilleen, joka kertoi taas omalle naapurilleen. Kohta koko kylä siivosi perunalla. Ja tämä tarina on tosi.

Perunalla siivoaminen



Sormenjäljet saa helposti pois ovista ja maalatuista seinistä raa'alla perunalla. Peruna halkaistaan ja sen jälkeen likaisia kohtia hangataan perunan puolikkailla. Pyyhi vielä hangattu kohta kostealla liinalla, jottei perunan tärkkelys jää seiniin ja oviin.



ja Liimaaminen

Perunaa voi myös käyttää liimana. Keitetty peruna käy ihan sellaisenaan liima-aineeksi.



Perunalla
siivoamiseen
tarvitset:

- raa'an perunan
- veitsen perunan halkaisemiseen
- suihkepallon, jossa on vettä
- rievun tai rätin



Perunanoitit



Perunaa voi käyttää monenlaisen askarteluun. Käsityöläiskadun päiväkodissa askarrettiin perunanoita äitien kanssa. Hauskan perunanoidan askartelu onnistuu perheen pienimiltäkin.

Paina keppi perunaan siten, että voit pitää kepistä kiinni ja peruna pysyy pystyssä. Paina neilikat perunaan silmiksi, suuksi yms.

Liimaa villalangasta hiuksia tai partaa perunaan. Kankaasta voit leikata ja liimata kaulaliinan, viitan yms. perunan ja kepin liitoskohdan. Voit liimata päähän myös huivin tms.

Laita valmis työ esimerkiksi hiekkaan (lasipurkkiin) pystyyn. Odotele ja seuraa, miten perunan käy. Alkaako perunanoidan naama "vanhentua" tai "rypistyä"?

Tarvikkeet:

- raaka peruna
- puu-/muovikeppi (n. 30 cm)
- kokonaisia mausteneilikoita
 - kangasta
- villalankaa yms.

KÄSITYÖLÄISKADUN
TESTATTU
PÄIVÄKODISSA

Anniitunkadun päiväkodin lasten ideoita peruna-askarteluihin!



Peruna

(Sävel: Ukko Nooa)

Peruna tyttö, peruna poika
maukas juures on.

Peruna pellossa kasvaa
terveyttä antaa.

Peruna tyttö, peruna poika
maukas juures on.

Perunapello, perunapello
siitä ruokaa saa.

Peruna pellossa kasvaa
siitä satoa antaa.

Perunapello, perunapello
siitä ruokaa saa.

Sanoitus: Perhoset, Viinamäenkadun päiväkoti



Perunaleikkejä

Hepokullan päivähoitoyksikössä kuvattiin peruna-aiheisia laululeikkejä. Videomateriaalia syntyi äidin kasvimaalla laululeikistä, perunalaulusta ja uuniperunaleikistä.

Arkeologinkadun päivähoitoyksikössä järjestettiin teatterinäytös Kirjavasta kanasta, joka istuttaa ja hoitaa perunoita.

Osoitteesta www.utu.fi/perunapuuhaa voit katsoa päiväkotien tekemät videomateriaalit laululeikeistä ja "Kirjava kana"-teatteriesityksestä.



Musta peruna

(Sävel: Merirosvolaulu)

Nyt musta peruna riehumaan, hulabaloo-ba-lai
Hulabaloo balai balai!
Ja kaapin alle kätetään, hulabaloo-ba-lai.

Nyt musta peruna pomppimaan, hulabaloo-ba-lai
Hulabaloo balai balai!
Ja Starwarsia pelaamaan se aina joutui vain.

Siis kapteeni-peruna kuumenee, hulabaloo-ba-lai
Hulabaloo balai balai!
Se kappaleiksi räjähtää, jos peli ei kulje vain.

Sanoitus: Pääskysel

Laulu perunasta

(Sävel: Jumalan kämmenellä)

Peruna kasvaa maassa, hauskan pyöreänä.
Juuret sillä on valkoiset, tosi pitkät vaan.
Äitiperuna kasvattaa, mukuloita maan.
Sadetta ja aurinkoa, aina tarvitaan.
Kaikille perunoita riittää, kaikille muusia on.
Perunaa lautasella, varmasti kaikille on!

Sanoitus: Oravat



Kiitos!

Arkeologinkadun päivähoitoyksikkö

Asemanseudun päivähoitoyksikkö

Haritun päivähoitoyksikkö

Heinikonkadun päivähoitoyksikkö

Hepokullan päivähoitoyksikkö

Itäharjun päivähoitoyksikkö

Kukolan päivähoitoyksikkö

Svenska dagvårdsenheten i Centrum



ARKEA

TURKU



functional foods forum



Turun yliopisto
University of Turku