Ranskanperunat eivät tule Ranskasta

Kasvata omat perunasi -kampanja vei Vuojalahden koulun oppilaat perunapellolle. Syksyllä koulussa herkutellaan itse kasvatetuilla perunoilla.

Arja Reinikainen

ARJA REINIKAINEN

Ronja Kohvakka ja Erika Fredin istuttivat kumpikin viisi perunaa ja palaavat syksyllä korjaamaan moninkertaisen sadon.

VUOJALAHDEN koulun oppilaat tietävät oikein hyvin, ettei ranskanperunoita tuoda Ranskasta, vaan ne valmistetaan kotimaisesta perunasta.

Veljekset **Eljas** ja **Palus Pulkkanen** sekä kaksospojat **Konsta** ja **Kalle Juntunen** syövät perunaa monta kertaa viikossa.

Tietämys perunasta sen terveellisyydestä ja monipuolisuudesta peruselintarvikkeena on heikentynyt.

– Ranskikset ovat kyllä hyviä, mutta kyllä perunaa voi syödä keitettynäkin, eikä perunoita tartte välttämättä kuoriakaan. Perunan kuorissakin on tärkeitä vitamiineja, tietävät pojat.

Poikien mielestä peruna on kaikista parasta jauhelihakastikkeen kanssa, eikä nakkeja ja kunnon perunamuusia voita juuri mikään.

Vuojalahden koulun oppilaat istuttivat tiistaina jokainen viisi perunaa Hiekkoin perunatilan kuohkeaksi muokattuun peltoon. Syksyllä oppilaat palaavat pellolle korjaamaan sadon.

Tarkoituksena on myös, että syksyllä koulussa perehdytään ainakin teoriassa siihen, mitä kaikkea perunasta voi valmistaa.

Hiekkoin tila on tällä hetkellä yksi Kangasniemen suurimmista perunanviljelytiloista.

– Kesäperunalla on kaksi hehtaaria ja talviperunaa viljellään 4,5 hehtaarin aluella, kertoo viljelijä **Joni Kohvakka**.

KASVATA omat perunasi -kampanjan takana on vuonna 2008 perustettu Pro Peruna -yhdistys. Suomalaiset syövät noin 60 kiloa henkeä kohti perunaa vuodessa.

Perunan kulutus on kuitenkin viime vuosina laskenut. Yhtenä syynä käytön vähenemiseen Pro Peruna ry:n hallituksen jäsen **Saija Peltomaa** pitää painon pudottajien keskuudessa suosiossa olevaa vähähiilihydraattista dieettiä.

– Erikoisruokavalioita noudattavien aikuisten esimerkki ei voi olla heijastumatta lapsiin ja nuoriin, toteaa Peltomaa.

PELTOMAAN mielestä käsitys perunan sisältämästä hiilihydraattien määrästä ei ole aivan mustavalkoinen asia.

– Peruna sisältää esimerkiksi riisiin ja pastaan verrattuna enemmän vitamiineja ja kivennäisaineita, ja toisaalta muihin kotimaisiin kasviksiin verrattuna vain vähän sokeria.

Peltomaan on huolestunut siitä, että kaupungistumisen myötä suomalaisten tietämys perunasta sen terveellisyydestä ja monipuolisuudesta peruselintarvikkeena on heikentynyt.

– Peruna on paljon muutakin kuin keitetyt perunat kuorineen tai kuorimatta, toteaa Peltomaa.

Kasvata oma perunasi -kampanjaan osallistuu kevään ja syksyn aikana noin 600 koululaista eri puolilla maata.

Miksi syödä perunaa?

- Peruna sisältää vähemmän energiaa kuin riisi ja pasta
- Peruna sisältää B- ja C-vitamiineja, magnesiumia, sinkkiä ja kuparia, rautaa ja on tärkeä foolihapon ja kaliumin lähde
- Peruna sisältää vähän rasvaa, runsaasti hiilihydraatteja ja kuituja. Perunan on vilkastuttavan ihmisen serotoniini-aineenvaihduntaa, mikä puolestaan virkistää mieltä ja torjuu stressiä.