

Perunan käyttö suomalaisissa kotitalouksissa

Tiia Heimonen

Suvi Nuutinen

OPINNÄYTETYÖ
Huhtikuu 2025

Palveluliiketoiminta
Eating Design

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Palveluliiketoiminta
Eating Design

HEIMONEN, TIIA & NUUTINEN, SUVI:
Perunan käyttö suomalaisissa kotitalouksissa

Opinnäytetyö 62 sivua, joista liitteitä 21 sivua.
Maaliskuu 2025

Tässä opinnäytetyössä käsitellään ruokaperunan käyttöä suomalaisissa kotitalouksissa. Opinnäytetyö sisältää niin informatiivista teoriaan pohjautuvaa tekstiä itse perunasta sekä sen historiasta kuten myös kemiallisesta käyttäytymisestä kypsennettäessä ja ravintoarvoista. Kerromme myös suomalaisten suosimista perunalajikkeista sekä näiden käyttäytymisistä eri olosuhteissa niin viljeltäessä kuin kypsennettäessä.

Olemme sisällyttäneet opinnäytetyöhömmö tutkimusosion, jossa käsittelemme suomalaisten kotitalouksien perunan käyttöä. Kyselyn teimme Google Formsillä avulla ja jaoimme sitä eri sosiaalisen median kanavien, kuten Facebookin sekä WhatsAppin välityksellä. Kyselyyn tuli runsaasti vastauksia, joita analysoitiin ja pohdittiin sekä mietimme mitkä asiat voisivat olla vaikuttavia tekijöitä vastauksien laatuun.

Olemme kehittäneet opinnäytetyötämme varten myös pienen reseptikirjan, jossa jokaisessa reseptissä on käytetty perunaa jollain tapaa. Opinnäytetyöstä löytyy myös kaksiosainen podcast, jossa keskustelemme muun muassa perunan käytöstä sekä perunan viljelystä jaksoissa esiintyvien vieraidemme kanssa.

Asiasanat: peruna, ruokaperuna, perunan historia, suomalainen kotitalous

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Hospitality Management
Eating Design

HEIMONEN, TIIA & NUUTINEN, SUVI

Bachelor's thesis 62 pages, appendices 21 pages
March 2025

This thesis examined the use of table potatoes in Finnish households. The theory section of this thesis includes information about potatoes, history of potatoes and chemical behaviour and nutritional values of potatoes. The thesis discusses about potatoes that are popular in Finnish cuisine and how these potatoes behave under different conditions, both during cultivation and cooking.

This thesis is aimed to discover how Finnish households use potatoes. A survey was created using Google Forms, and it was distributed via various social media platforms, such as Facebook and WhatsApp. The survey received 268 responses which were analysed from a few different perspectives. The analysis also considered potential factors influencing the quality of the responses.

As part of the thesis, a small recipe booklet was created. All the recipes include potatoes in one way or another. Furthermore, the results of the thesis include a podcast with two episodes that discusses the usage of potatoes and potato cultivation with various guests.

Key words: potato, table potato, potato history, Finnish household

SISÄLLYS

| | | |
|---|--|----|
| 1 | JOHDANTO | 8 |
| 2 | PERUNAN AJANKAARI | 9 |
| | 2.1 Perunan saapuminen Suomeen..... | 9 |
| | 2.2 Peruna nykypäivänä ja trendit..... | 9 |
| | 2.3 Perunan käytön tulevaisuus | 11 |
| 3 | PERUNAN RAVINTOSISÄLTÖ | 13 |
| | 3.1 Ravintosisältö..... | 13 |
| | 3.2 Perunan kemiallinen käyttäytyminen kypsennettäessä | 14 |
| 4 | PERUNALAJIKKEET | 17 |
| | 4.1 Perunan käyttötarkoitus ja niiden erot..... | 17 |
| | 4.2 Yleisimmät perunalajikkeet Suomessa..... | 18 |
| 5 | TUOTEKEHITYS | 21 |
| 6 | SUOMALAISTEN PERUNANKÄYTTÖ | 22 |
| | 6.1 Tutkimusmenetelmä..... | 22 |
| | 6.2 Tutkimuksen toteutus..... | 22 |
| | 6.3 Tutkimuksen tulokset ja analyysi..... | 23 |
| | 6.4 Tutkimuksen havainnointi ja pohdinta | 26 |
| 7 | PERUNARESEPTIIKAN KEHITTÄMINEN..... | 28 |
| | 7.1 Perunareseptien tuotekehitys..... | 28 |
| | 7.2 Reseptit..... | 28 |
| 8 | PODCAST | 33 |
| | 8.1 Podcast yleisesti | 33 |
| | 8.2 Pottucäst..... | 34 |
| 9 | POHDINTA | 35 |
| | LÄHTEET..... | 36 |
| | LIITTEET | 42 |
| | Liite 1. Cheddar-perunakeitto..... | 42 |
| | Liite 2. Hollandaisekastike | 43 |
| | Liite 3. Karpalo porsas | 44 |
| | Liite 4. Piirakkapohja..... | 45 |
| | Liite 5. Vadelma-valkosuklaa täyte | 46 |
| | Liite 6. Peruna-pinaatti täyte | 47 |
| | Liite 7. Puffinit | 48 |
| | Liite 8. Perunapitsa | 49 |
| | Liite 9. Perunapitsa täyte | 50 |
| | Liite 10. Poccacia..... | 51 |

| | |
|--|----|
| Liite 11. Perunalepuskat | 52 |
| Liite 12. Duchesseperunat | 53 |
| Liite 13. Peruna mocht | 54 |
| Liite 14. Parmesanperunat | 55 |
| Liite 15. Röstiperuna | 56 |
| Liite 16. Kuvio 1. | 57 |
| Liite 17. Kuvio 2 | 57 |
| Liite 18. Kuvio 3 | 58 |
| Liite 19. Kuvio 4 | 58 |
| Liite 20. Kuvio 5 | 59 |
| Liite 21. Kuvio 6 | 59 |
| Liite 22. Kuvio 7 | 60 |
| Liite 23. Kuvio 8 | 60 |
| Liite 24. Kuvio 9 | 61 |
| Liite 25. Kuvio 10 | 61 |
| Liite 26. Podcast jakso 1 | 61 |
| Liite 27. Podcast jakso 2 | 61 |
| Liite 28. Podcast jaksojen intro musiikki..... | 61 |
| Liite 29. Kysely..... | 62 |
| Liite 30. Podcastin kysymykset | 62 |

ERITYISSANASTO

| | |
|---------------|---|
| Lipidi | Rasva-aine, kuten rasvahapot ja kolesteroli |
| Polysakkaridi | Pitkäketjuinen hiilihydraatti, kuten tärkkelys |
| Amyloosi | Tärkkelyksen osa, joka muodostuu suorista glukoosiketjuista |
| Amylobektiini | Tärkkelyksen osa, jossa glukoosiketjut haarahtavat |
| Glukoosi | Yksinkertainen sokeri, joka toimii solujen energialähteenä |
| Fruktoosi | Hedelmäsokeri, jota esiintyy luonnostaan hedelmissä |
| Patatiini | Perunassa esiintyvä varastoproteiini |
| Entsyyminen | Liittyy entsyymeihin, jotka ovat proteiineja ja nopeuttavat kemiallisia reaktioita elimistössä |
| Aminohappo | Proteiinien rakennuspalikka |
| Glysiini | Yksinkertainen aminohappo |
| Liasiini | Välttämätön aminohappo |
| Solaniini | Perunan luontainen myrkyllinen yhdiste, jota voi muodostua vihreisiin osiin |
| Kolesteroli | Rasva-aine, jota tarvitaan solukalvojen rakentamiseen |
| Niasiini | B3-vitamiini, joka on tärkeä aineenvaihdunnalle |
| Folaatti | B9-vitamiini, joka on välttämätön sikiönkehitykselle |
| Akryyliamidi | Yhdiste, jota voi muodostua tärkkelyspitoisten ruokien paistamisessa ja joka on mahdollisesti karsinogeeninen |
| Karsinogeeni | Aine, joka voi aiheuttaa syöpää |
| Fosfori | Mineraali, joka on tärkeä rakennusosa luille ja hampaille |

Planetaarinen ruokavalio

Ruokavalio, joka edistää sekä ihmisen terveyttä, että ympäristön kestävyyttä

Glykoalkaloidi

Luonnollinen myrkyllinen yhdiste, jota esiintyy esimerkiksi perunassa

Chakoniini

Perunassa esiintyvä glykoalkaloidi, joka voi olla myrkyllinen suurina määrinä

1 JOHDANTO

Perunaa pidetään usein arkipäiväisenä elintarvikkeena, vaikka se on erittäin monikäyttöinen ja ravintorikas kasvi, jonka mahdollisuuksia ei nykypäivänä hyödynnetä täysimääräisesti. Tässä opinnäytetyössä käsitellään ruokaperunan käyttöä suomalaisissa kotitalouksissa. Peruna juurtaa pitkät perinteet suomalaisessa kulttuurissa sekä historiassa. Opinnäytetyömme perustuu intohimoon kehitellä uusia reseptejä sekä tuoda esiin perunan hyötyjä. Idean aiheeseen saimme opettajaltamme hänen kommentoidessaan vegaanista hollandaisekastiketta, jonka reseptin olimme kehittäneet yhteen toimeksiantoprojekteistamme.

Opinnäytetyötä tehdessä meitä kiinnostaa etenkin se, miten nykypäivänä peruna ja sen käyttö näkyy suomalaisten arki- tai juhlapöydissä, joten tämän takia rajasimme aiheemme suomalaisia kotitalouksia koskevaksi. Tavoitteenamme on selvittää, mitkä asiat vaikuttavat perunan käyttöön suomalaisissa kotitalouksissa, ja tätä varten olemme tehneet tutkimusosion opinnäytetyöhömme. Olemme myös kehittäneet opinnäytetyön oheen lyhyen reseptikirjan erilaisista perunaresepteistä. Sisällytimme työhömme myös lyhyen peruna podcastin, jolla halusimme tuoda näkemystä nykyajan perunankäytöstä.

Käsitlemme tässä opinnäytetyössä perunan historiaa ja sitä, miten peruna on muovautunut osaksi suomalaista kulttuuria ja mitä perunatrendejä nykyisin ihmiset seuraavat ja olemme myös ideoineet ja tutkineet perunan käytön tulevaisuus saattaa näyttää. Koska peruna on hyvin ravintorikas raaka-aine, olemme myös koonneet tietoa perunan ravinnollisista vaikutuksista sekä perunan eri lajikkeista. Opinnäytetyössä tehtiin kysely, jossa selvitettiin, miten perunan käyttö näkyy suomalaisissa kotitalouksissa.

Opinnäytetyön tekijöitä on kaksi ja olemme jakaneet aihealueet seuraavasti: Tiia on keskittynyt enemmän tutkimusosioon sekä podcastiin, kun taas Suvi on ollut enemmän ideoimassa reseptejä perunaohjeisiin, sekä kirjoittanut teoriaosuutta opinnäytetyöhön. Koemme, että olemme saaneet tehtävät jaettua erittäin tasaisesti ja olemme molemmat oppineet paljon aiheestamme sekä osallistuneet niin tutkimukseen että teorian tekemiseen. Olemme molemmat päässeet tekemään yhtä paljon kaikkia opinnäytetyön osa-alueita.

2 PERUNAN AJANKAARI

2.1 Perunan saapuminen Suomeen

Peruna on alun perin Etelä-Amerikasta, Perusta, kotoisin oleva viljelykasvi, joka levisi Eurooppaan espanjalaisten tutkimusmatkojen seurauksena 1500-luvulla. Suomessa peruna on ollut keskeinen ravintokasvi erityisesti 1700-luvun lopulta lähtien. Perunan historia Suomessa kietoutuu maanviljelyksen kehitykseen, ravitsemuksellisiin tarpeisiin ja yhteiskunnallisiin muutoksiin. Peruna saapui Suomeen Ruotsin kautta 1700-luvun puolivälissä. Ensimmäiset merkinnät perunan viljelystä Suomessa löytyvät 1730-luvulta, mutta sen laajempi käyttö yleistyi vasta myöhemmin. (Reader, 2009.)

Suomen sääolosuhteisiin peruna sopeutui hyvin, koska se menestyi viileässä ilmastossa ja ravinneköyhässä maaperässä. Perunan yleistymistä vauhditti myös sen monikäyttöisyys ja korkea ravintoarvo, erityisesti kalori- ja tärkkelyspitoisuuden vuoksi. 1800-luvun loppuun mennessä perunasta oli tullut vakiintunut osa suomalaista ruokakulttuuria. Se täydensi viljatuotteita ja muita kasviksia erityisesti maaseudun väestön ruokavaliossa. (Markus, 2025.; Suomen perunakeskus, N.d.; Reader, 2009.)

2.2 Peruna nykypäivänä ja trendit

Nykypäivänä peruna on säilyttänyt asemansa yhtenä suomalaisen keittiön peruselintarvikkeista, vaikka sen kulutus on vähentynyt viime vuosikymmeninä muiden hiilihydraattilähteiden, kuten riisin ja pastan, yleistymisen myötä. Peruna kuuluu silti yhä monien suomalaisten arkiruokien peruspilareihin. Esimerkiksi keitetyt perunat, uuniperunat ja perunamuusit ovat perinteisiä lisukkeita. Myös perunasta valmistetut tuotteet, kuten ranskalaiset ja sipsit ovat suosittuja. Maailmalla peruna on tärkein viljoihin kuulumaton ravintokasvi ja onkin myös säilyttänyt asemansa neljänneksi tärkeimpänä ravintokasvina vehnän, maissin sekä riisin jälkeen. Perunan kulutuksessa näkyy monia trendejä, jotka heijastavat erityisesti kestävyys- ja terveyden painotuksia. Tällä hetkellä isoimpana trendinä näkyy ilmastoystävällisyys, sekä planetaarisen ruokavalion kannattavuus. (Yle, 2020.; Iltalehti, 2024.; Kara, 2023.)

Perunan hiilijalanjälki on pienempi kuin esimerkiksi riisin tai pastan, mikä tekee siitä ilmastoystävällisen valinnan. Lisäksi perunan kotimaisuus tekee siitä houkuttelevan vaihtoehdon lähiruokaa arvostavalle kuluttajalle. Ruokatoimittaja Sanna Mansikkamäki kertoo MTV:n haastattelussa ”Suomen paras perunalajike? Ekspertillä yksi takuuvarma suosikki: ”En ikinä keitä sitä” (2019), että perunalla on paljon pienempi vesijalanjälki ja on ekologisempi vaihtoehto ja näiden avulla peruna voittaa mennessään pastan, couscousin tai riisin aiheuttaman kilpailun. Mansikkamäen mukaan perunassa on myös paljon vähemmän hiilihydraatteja, mutta paljon enemmän erilaisia vitamiineja – toisaalta kuituja perunasta ei saa ihan niin paljoa.

Peruna voittaa kilpailijansa, kuten pastan ja riisin, sen takia, koska perunalla on pienempi vesijalanjälki ja on huomattavasti ekologisempi vaihtoehto. Yhden perunakilon tuottamiseen tarvitaan vain 290 litraa vettä, jolloin kasteluveden hyötysuhde on suuri. Vertauksena riisikiloon vettä menee jopa yli 1000 litraa. (Siemenperuna.fi, N.d.; HAMK & ProAgria, 2023.)

KUINKA PALJON VETTÄ TARVITAAN, KUN TUOTETAAN 1 KG:



Kuvio 1. Paljonko vettä tarvitaan, kun tuotetaan 1 kg perunaa, riisiä ja lihaa. Kuvio mukailtu Hamkin ja ProAgrian avoimesta oppimateriaalista.

Perunasta valmistetaan myös gluteenittomia ja vegaanisia tuotteita, kuten perunapohjaisia pastoja ja leivonnaisia. Myös nämä erityisruokavaliot ja dieettiruokavaliot ovat nousseet suosituiksi ilmiöiksi.

2.3 Perunan käytön tulevaisuus

Peruna on yksi Suomen tärkeimmistä ja monikäyttöisimmistä ruokakasveista, jonka suosioon uskomme kasvavan tulevaisuudessa. Kestävyyssnäkökulmat ja kotimaisuuden korostaminen ovat nousseet keskiöön, kun kuluttajat arvostavat entistä enemmän kotimaisia ja ympäristöystävällisiä elintarvikkeita. Peruna, joka on edullinen ja ravinteikas raaka-aine, sopii täydellisesti tämän hetken kestävyys-trendeihin. Sen viljely on myös ekologisesti vähäpäästöistä, sillä kotimaisen perunan hiilijalanjälki on huomattavasti pienempi verrattuna esimerkiksi riisiin ja pastan tuotantoon. Kotimainen peruna on tunnetusti edullinen raaka-aine, ja sen saatavuus on hyvä ympäri vuoden. Tämän lisäksi perunan käyttö on monipuolistunut, ja sen rooli kotitalouksien ruokapöydässä on laajentunut. Uudet perunareseptit, kuten peruna-rahkapullat ja perunasalaatit, ovat tuoneet perunan yhä useammin osaksi arkea, ja ihmiset kokeilevat perunaa rohkeasti myös uusissa muodoissa. (Fineli.fi, N.d.; Yhteishyvä, 2018.; #peruna365, N.d.)

Aasiassa on pohdittu riisin ja vehnän viljelyn korvaamista perunalla, sillä alueilla, joissa on kuivia olosuhteita, riisi ei enää kasva yhtä hyvin. ”Helsingin Yliopiston professori Jari Valkonen kertoo, että peruna on nousemassa neljän vuoden sisällä yhdeksi maan tärkeimmistä viljelykasveista.” kerrotaan Sanna Mansikkamäen ja Pia Inbergin tekemässä kirjassa *Peruna (2018, s. 216)*. Peruna tarjoaa houkuttelevan vaihtoehdon, sillä se kestää paremmin kuivia olosuhteita ja voi näin ollen tulla ratkaisevaksi viljelykasviksi alueilla, joissa veden saatavuus on rajallinen.

Tulevaisuudessa perunan kasvatusta kotitalouksissa saattaa yleistyä entisestään, erityisesti parvekkeilla ja pihhoilla. Perunan viljely on jo saanut jalansijaa monilla pienillä pihhoilla ja jopa parvekkeilla, ja tämä trendi näyttää jatkuvan. Parvekkeella kasvatettu peruna ei ainoastaan tarjoa hauskaa ja palkitsevaa puuhaa, vaan myös mahdollisuuden nauttia tuoreesta ja kotimaisesta ruoasta suoraan omasta viljelmästä. Lisäksi peruna kukkii kauniisti, tehden siitä oivan ja koristeellisen hyötykasvin parvekkeelle. (Biolan.fi, N.d.; Yhteishyvä.fi, 2018.; Martat.fi, N.d.) Kuvio 2 antaa kuvallisen ohjeistuksen perunan parvekeviljelyn aloittamiseen.



Kuvio 2. Ohjeistus oman parvekeperunan kasvatukseen.

3 PERUNAN RAVINTOSISÄLTÖ

3.1 Ravintosisältö

Peruna herättää keskustelua ja jakaa mielipiteitä hiilihydraattipitoisuuden vuoksi. Peruna sisältää runsaasti tärkkelystä ja se on myös hyvä A, B3, E, K ja C-vitamiinien ja kaliumin sekä joissain määrin ravintokuitujen lähde. Tämä tekee siitä terveellisen lisän tasapainoiseen ruokavalioon, kun sitä nautitaan kohtuudella ja ilman suuria määriä rasvaisia lisukkeita, kuten voita tai kermaa. Peruna turvaa myös B6-vitamiinin, niasiinin, folaatin ja fosforin riittävän saannin. Kolesterolipitoisuutta perunalla ei ole ja rasvaakaan et löydä perunasta juuri lainkaan. (kilo-kalori.net, N.d.)

100g keitettyä perunaa sisältää:

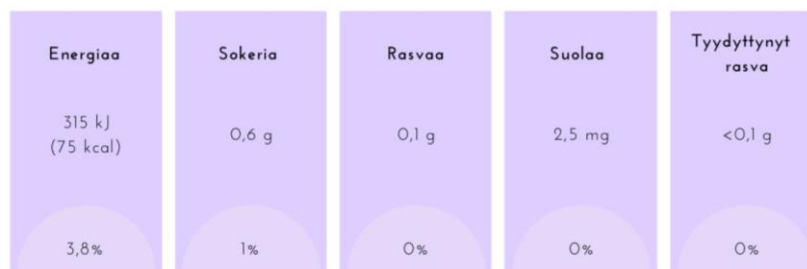
| | | | |
|-----------------|--|-------------------|---------------------|
| noin 80 g vettä | 13,1 g imeytyvää hiilihydraattia, josta tärkkelystä 12,7 g ja kuitua 1 g | 1,7 g proteiinia | 0,2 g rasvaa |
| 0,8 g natriumia | 425 mg Kaliumia | 20 mg magnesiumia | 0,3 mg sinkkiä |
| 0,6 mg rautaa | 5 mg Kalsiumia | 40 mg fosforia | 8,5 mg C-vitamiinia |

Lisäksi jodia, seleeniä, kuparia, foolihappoa, niasiinia, A-, B3-, B6-, E- ja K-vitamiineja

Kuvio 3. Ravintoarvot kohti 100 g keitettyä perunaa. Mukailtu Mansikkamäen kirjasta Peruna s.219

PERUNAN RAVINTOAINEEN MÄÄRÄ JA OSUUS AIKUISEN
KESKIVERTOKÄYTTÄJÄN VIITTEELLISESTÄ PÄIVÄSAANNISTA

100g annos sisältää



Kuvio 4. Perunan ravintoaineen määrä ja osuus viitteellisestä päiväsaannista. Aikuisen keskivertokäyttäjän energian saannin vertailuarvo on 8 400 kJ (2 000 kcal) Kuvio mukailtu osoitteesta fineli.fi

Vaikka peruna olisi terveydellisistä syistä parempi valinta, on se myös ilmaston kannalta viisaampaa, kuin esimerkiksi riisin valitseminen. Jos peruna on Suomessa kasvatettu, on myös sen ilmastovaikutus vähäinen. Suurin osa Suomessa myytävistä perunoista on lähiruokaa. Perunasta on kehittymässä myös tärkeä rooli etenkin kehitysmaiden ruokaturvassa, sillä se sisältää enemmän proteiinia kuin mikään muu juures ja se kehittää myös paljon enemmän energiaa, kuin muut hyötykasvit maailmalla. Perunasta saa myös runsaasti valkuaisaineita sekä välttämättömiä aminohappoja. (Yle, 2020.; Fineli.fi, N.d.)

Vuonna 2024 julkaistuissa uusissa ravitsemussuosituksissa peruna on mukana hyvää ateriakokonaisuutta kuvaavaa lautasmallia. Ravintoarvojen kannalta perunan parhaimmat kypsennystavat ovat keittäminen, höyryttäminen ja mikrossa tai uunissa kypsentaminen. Kannattaa kuitenkin ottaa huomioon, että kypsentaessä perunaa ilman kuorta osa ravintoarvoista saattaa kadota. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Terveiden ja hyvinvoinninlaitos, 2024 (s. 16–81); Siemenperuna.fi, N.d.)

3.2 Perunan kemiallinen käyttäytyminen kypsennettäessä

Peruna on ravitsemuksellisesti arvokas kasvi, joka koostuu pääasiassa hiilihydraateista, proteiineista, kivennäisaineista ja pienistä määristä lipidejä. Sen merkittävin energianlähde on tärkkelys, joka muodostaa noin 15–20 % perunan mas-

sasta. Tärkkelys koostuu kahdesta polysakkaridista, amyloosista ja amylopektiinistä, joiden osuus vaihtelee perunalajikkeiden välillä. Lisäksi perunassa on pieniä määriä sokereita, kuten glukoosia ja fruktoosia, jotka vaikuttavat sen makuun ja ominaisuuksiin. (MTT Raportti, 2014, s. 9–69)

Perunan proteiinipitoisuus on noin 2 %, ja sen pääasiallinen proteiini on patatiini, joka toimii varastoproteiinina mutta sillä on myös entsyymaattisia ominaisuuksia. Perunaproteiinit sisältävät myös välttämättömiä aminohappoja, kuten lysiiniä, mutta eivät riittävästi kaikkia ihmiselle välttämättömiä aminohappoja. Vitamiinipitoisuudeltaan peruna on erityisen hyvä C-vitamiinin lähde, mutta lämpökäsittely hajottaa sitä merkittävästi. Lisäksi peruna sisältää B-vitamiineja, kuten B6-vitamiinia ja niasiinia. Kivennäisaineista erityisesti kalium on merkittävä, sillä peruna on yksi tärkeimmistä kaliumin lähteistä ruokavaliossa, ja sen riittävä saanti vaikuttaa verenpaineen säätelyyn sekä hermoston toimintaan (Kehittyvä Elintarvike, 2017). Peruna sisältää myös myrkyllisiä yhdisteitä, jotka voivat suurina pitoisuuksina aiheuttaa haitallisia vaikutuksia elimistössä. Erityisesti vihertyneet perunat voivat sisältää kohonneita määriä glykoalkaloideja, kuten solaniinia ja chakonii-nia, mikä voi aiheuttaa pahoinvointia ja muita myrkytysoireita (Ruokavirasto, 2023).

Perunan kypsennysprosessi vaikuttaa sen kemialliseen koostumukseen ja ravintoarvoihin. Reaktio nimeltään Maillardin reaktio, jossa aminohapot reagoivat sokereiden kanssa, tuottaa perunan paistamisen yhteydessä uusia maku- ja väriaineita. Keitettäessä tärkkelys geeliiytyy ja muodostaa pehmeän rakenteen. Kuitenkin korkeissa lämpötiloissa (yli 120 °C) paistettaessa tai esimerkiksi friteerattaessa perunassa voi muodostua akryyliamidia, joka on karsinogeeni. (Kehittyvä Elintarvike, 2017.; P. Ahvenniemi, 2021.)

Perunan käyttäytyminen ruoanlaitossa ja muissa käyttötarkoituksissa määräytyy sen kemiallisen koostumuksen mukaan. Tärkkelys, vesi ja ravintoaineet ovat avainasemassa, kun tarkastellaan, miten peruna reagoi erilaisiin käsittely- ja kypsennysmenetelmiin. Jauhoiset lajikkeet, kuten Puikula ja Rosamunda, sisältävät paljon tärkkelystä ja hajoavat helposti kypsennyksen aikana. Tämä tekee niistä täydellisiä soseisiin, perunamuusiin ja leivontaan. Kiinteät lajikkeet, kuten Siikli ja

Annabelle, puolestaan sisältävät vähemmän tärkkelystä ja säilyttävät rakenteensa paremmin keittämisen ja paistamisen aikana. Ne sopivat erityisen hyvin esimerkiksi salaatteihin ja kermaperunoihin. (Ruokavirasto, 2023 Saarinen, 2011, s. 8–44.; Ahvenniemi, 2017.)

Vesipitoisuus on toinen tärkeä tekijä. Kiinteissä perunoissa on alhaisempi vesipitoisuus, mikä tekee niiden rakenteesta tiiviimmän ja vähemmän hajoavan. Jauhoisissa lajikkeissa taas korkea vesipitoisuus yhdistettynä runsaaseen tärkkelykseen johtaa siihen, että ne höyryntyvät ja hajoavat helpommin kypsennyksen aikana. Tämä ominaisuus korostuu erityisesti keitettäessä tai paistettaessa. Perunan käyttäytymistä säätelevät myös lämpötila ja kypsennysmenetelmä. Korkeassa lämpötilassa paistettaessa, kuten uunissa tai friteerattaessa, perunan pinta karamellisoituu tärkkelyksen hajotessa sokereiksi, mikä tuottaa perinteisen ruskean ja rapean kuoren. Keittäessä perunassa oleva tärkkelys imee itseensä vettä ja pehmenee geelimäiseksi, mikä muuttaa perunan rakennetta ja tekee siitä pehmeän. (Saarinen, 2011, s. 8–44.; Ahvenniemi, 2017.)

4 PERUNALAJIKKEET

4.1 Perunan käyttötarkoitus ja niiden erot

Peruna on monipuolinen ja ravitseva elintarvike, jota voidaan käyttää monilla eri tavoilla ruuanlaitossa. Keitettynä se on suosittu lisuke, ja kiinteälajikkeiset perunat, kuten Annabelle säilyttää keittäessä muotonsa paremmin. Jauhoiset perunalajikkeet, kuten Puikula soveltuu erityisen hyvin perunamuussiin, sillä ne hajoavat helposti ja tekevät muussista kuohkean. Paistettuna peruna toimii erinomaisesti esimerkiksi lohkopurunoina tai erilaisissa paistoksissa. Kiinteät lajikkeet kestävät paremmin paistamista, sillä ne pysyvät napakoina kypsennyksen aikana. Ranskanperunoihin ja sipseihin käytetään usein korkean tärkkelyspitoisuuden omaavia lajikkeita kuten Fontane, joka saa aikaan rapean pinnan, mutta pehmeän sisuksen Peruna sopii myös uuniruokiin, kuten laatikoihin ja gratiineihin, joissa käytetään usein sekä kiinteitä että jauhoisia lajikkeita riippuen halutusta lopputuloksesta ja rakenteesta, Lisäksi sitä voidaan hyödyntää keitoissa, joissa kiinteät lajikkeet ovat parempi valinta, koska ne säilyttävät rakenteensa kypsennyksen aikana. (Hultan tila, N.d.)

Eri käyttötarkoituksiin sopivien perunoiden tunnistamista helpottavat perunapakkausista löytyvät väritunnisteet.

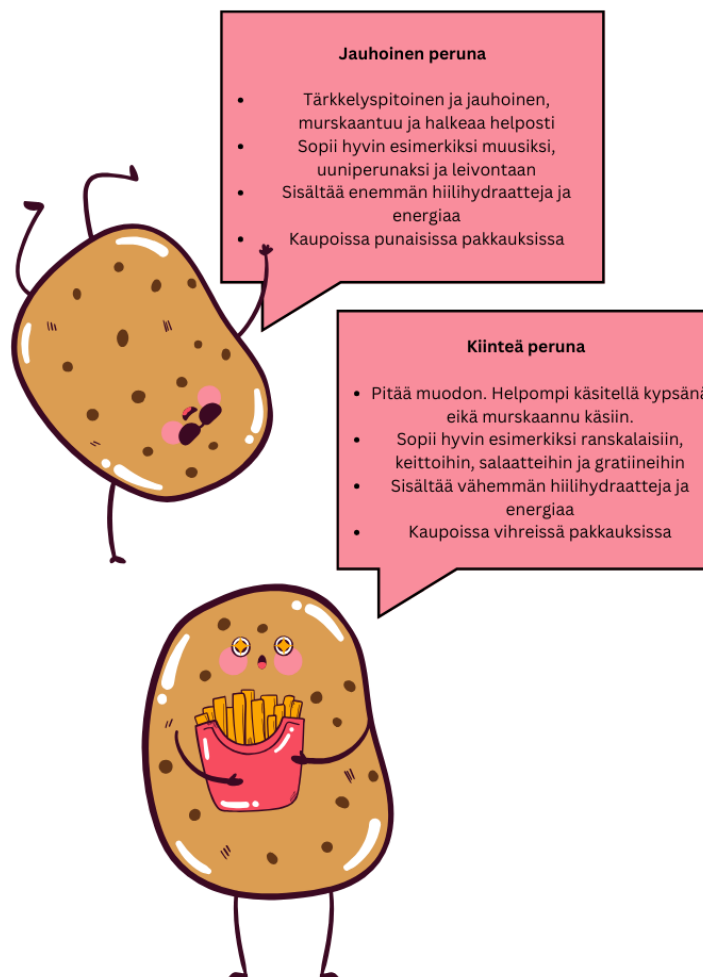
Vihreä: Kiinteämaltoiset perunat, jotka käyvät erityisesti keittoihin ja laatikoihin, rosolliin ja myös röstiperunaksi.

Keltainen: Yleisperunat kaikkiin käyttötarkoituksiin, kuten keitettäväksi, soseisiin ja laatikoihin ja myös uuniperunaksi tai ranskanperunoiksi.

Punainen: Jauhoiset lajikkeet, jotka sopivat perunamuussiin ja uuniperunaksi, leivontaan ja imellettyyn perunalaatikkoon. (Hultan tila, N.d.; Salovaara, 2025.)

Perunalajikkeet eroavat toisistaan tärkkelyspitoisuuden, rakenteen ja maun perusteella. Kiinteät lajikkeet sisältävät vähemmän tärkkelystä ja pysyvät koossa paremmin, kun taas jauhoiset lajikkeet imevät enemmän nestettä ja hajoavat paremmin. Valitsemalla oikean perunalajikkeen kuhunkin ruokaan voi varmistaa parhaan mahdollisen lopputuloksen ruoan valmistuksessa (Hultan tila, N.d.). Jos perunat ovat menneet esimerkiksi jääkaapissa sekaisin, voit suolavedellä testata onko peruna jauhoinen vai kiinteä – jos peruna uppoaa suolaveteen, on se hyvin

tärkkelyspitoinen eli jauhoinen kerrotaan MTV.fi uutisessa ”Kiinteä vai jauhoinen? Perunalajike selviää nerokkaalla testillä.” (14.5.2015). Kuvio 5 havainnollistaa ja yksinkertaistaa jauhoisen ja kiinteän perunan eroavaisuuksia.



Kuvio 5. Jauhoinen ja kiinteä peruna vertailussa

4.2 Yleisimmät perunalajikkeet Suomessa

Oikean perunalajikkeen valinta on keskeinen tekijä onnistuneen ruoan valmistuksessa. Maailmanlaajuisesti tunnetaan yli tuhat erilaista perunalajiketta, ja Suomessa viljellään yli 70 erilaista ruokaperunalajiketta. MTK:n mukaan vuonna 2024 eniten viljeltyjä perunalajikkeita Suomessa olivat Annabelle, Afra, Gala, Melody, Colomba, Solist, Marabel ja Sunita. Näiden lajikkeiden suosio kertoo niiden

monipuolisista käyttömahdollisuuksista ja soveltuvuudesta Suomen ilmasto-olosuhteisiin. (Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliitto, N.d.; MTV uutiset, 2025.; Siemenperunakeskus.fi, N.d.)

Suomesta löytyy paljon eri käyttötarkoituksiin sopivia lajikkeita ja niiden suurimpiin eroihin kuuluu lajikkeen aikaisuus, keittotyyppi ja taudinkestävyys. Varhaisperunat nautitaan suoraan pellolta, kun taas talvilajikkeet säilyvät varastoituna koko talven ajan (Siemenperuna.fi, N.d.). Eri perunalajikkeilla on erilaisia käyttötarkoituksia. Erot lajikkeiden välillä vaihtelevat muun muassa värin, ulkonäön, koon, muodon, mallon värin, perunan kiinteyden sekä maun mukaan (Peda.net, N.d.; Siemenperunakeskus.fi, N.d.)

Annabelle on tällä hetkellä suomen suosituin perunalajike. Annabelle on kesäperuna, joka on koostumukseltaan kiinteä ja maultaan herkullinen. Kiinteän rakenteensa ansiosta Annabelle soveltuu erinomaisesti erilaisiin keittoihin, salaatteihin ja lohkoperoonihinkin. Lisäksi se kestää hyvin käsittelyä eikä viherry helposti säilytyksen aikana. Lajike lanseerattiin vuonna 2008 ja sen suosio on noussut tasaisesti suomalaisten suosiossa, kunnes vuonna 2022 Annabelle ohitti aikaisemman suosituimman perunalajikkeen Melodyn. (MTV uutiset, 2025.; Siemenperunakeskus.fi, N.d.)

Timo puolestaan on Suomen suosituin varhaisperunalajike. Sen etuna on nopea kasvu sekä suuri runsas sato. Timo on jalostettu pohjoisiin olosuhteisiin, jonka ansiosta se pystyy kasvamaan jopa viileässä maaperässä. Lajikkeen koostumus ei ole jauhoinen, eikä sillä ole korkeaa tärkkelyspitoisuutta, mikä tekee siitä hyvän keittoperunan. (MTV uutiset 2025.; Siemenperunakeskus.fi, N.d.; Mustila puutarha, N.d.)

Melody on monikäyttöinen yleisperuna, joka on tunnettu erinomaisesta maustaan ja hyvästä rakenteestaan. Se soveltuu moniin ruokalajeihin, kuten keittoihin, salaatteihin, laatikoihin, uuniruokiin ja soseisiin. Keittäessä Melody ei tummu, ja sen rakenne pysyy hyvänä myös kypsennyksen jälkeen. (MTV uutiset, 2025.; Siemenperunakeskus.fi, N.d.)

Puikula on perinteinen suomalainen perunalajike, joka tunnetaan erityisesti Lapin Puikulana. Sen maku on voimakas, jonka ansiosta se soveltuu erityisesti muusi-perunaksi tai uuniperunaksi. Puikula on jauhoinen lajike, jonka nopea kypsyminen ja täyteläinen maku tekevät siitä arvostetun vaihtoehdon monenlaisissa ruuissa. (Siemenperuna.fi, N.d.)

5 TUOTEKEHITYS

Tuotekehityksellä tarkoitetaan uusien tuotteiden kehittämistä tai jo olemassa olevien tuotteiden parantamista. Tuotekehitys yleensä lähtee käyntiin ideasta, jonka jälkeen luodaan joko uusi tuote tai parannellaan entistä. Kehitystä tehdessä pitäisi koko ajan etsiä uutta tietoa ja ideoita erilaisista lähteistä. Tuotekehitysideoita voi tulla yrityksen sisäisesti tai ulkoisilta tuotteiden käyttäjiltä. Uudet ideat arvioidaan ja tämän pohjalta päätetään, lähdetäänkö ideaa kehittämään (Osaavayrittaja.fi, N.d.). Tuotekehitys sekä jatkojalostus tuovat lisäarvoa sekä nostattaa jalostusastetta. Se voi mahdollistaa myös kausityöläisen työllistymisen koko vuodeksi. (Ulrich ym. 2019.; Auer ym. 2013.; Schwaber ym. 2017.)

Tuotekehityksen prosessi voi olla lyhyt tai tuskaisen pitkä sekä halpa tai erittäin kallis. Luonnollisesti yritykset haluaisivat prosessin olevan mahdollisimman lyhyt ja edullinen. Tuotekehittämisen tavoitteena on pysyä mukana kilpailussa, parantaa kannattavuutta sekä vastata asiakkaiden muuttuneisiin tarpeisiin (matricomp.fi, N.d.). Tuotekehitys ei kuitenkaan ole vain elintarviketuotteen tai palvelun luomista, vaan prosessiin kuuluu monia eri askelia, joita kaikkia hyödyntämällä tuotteesta saadaan mahdollisimman hyvä mahdollisimman edullisen ja nopean kehitysprosessin jälkeen. (Harmoninen ym. 2021.)

Tuotekehitysprosessissa on monia eri askelia ideasta lopullisen tuotteen myymiseen kaupassa. Tuotekehittämisen alkuvaiheessa on hyvä miettiä vastauksia seuraaviin kysymyksiin: mikä on kohderyhmämme, onko tuotteelle tarpeita, mitä lisäarvoa tuote tuo, onko samankaltaisia tuotteita jo markkinoilla, onko tuote peruselintarvike vai gourmet -tuote, millaiset ovat markkinaraot, mikä on tuotteen hinta. (Harmoninen ym. 2021.)

Ennen tuotekehitysprosessin alkua on hyvä arvioida resurssit sekä budjetti. Budjettia ei kulu vain itse kehitysprosessiin vaan myös markkinointiin onnistuneen tuotteen jälkeen, jotta uusi tuote saisi näkyvyyttä. Uuden tuotteen kehittäminen saattaa tarvita myös uusia koneita tai laitteita ja tiloja saatetaan joutua myös muokkaamaan paremmiksi. (Harmoninen ym. 2021.)

6 SUOMALAISTEN PERUNANKÄYTTÖ

6.1 Tutkimusmenetelmä

Mietimme useita eri tapoja, miten voisimme tutkia suomalaisten perunankäyttöä. Oli ilmiselvää, että kyseessä tulisi olemaan määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus ja lopulta päädyimme tekemään aiheesta kyselyn Google Formsin avulla erilaisilla somealustoilla, jotta voisimme kerätä vastauksia ympäri Suomen. Määrällinen tutkimus perustuu erilaisiin lukuihin, tilastoihin ja asioiden vertailuihin. (Jyväskylän yliopisto, N.d.) Koemme, että määrällisellä tutkimusmenetelmällä saamme enemmän kyselyyn vastanneista tietoa ja se on myös asiakkaalle helpompi tapa toteuttaa kysely.

Kyselyllä pyrimme tutkimaan sitä, millaista suomalaisten kotitalouksien perunankäyttö nykyään on. Millaisia perunaostoksia ihmiset tekevät kaupoista ja mitkä asiat vaikuttavat perunaostoksiin sekä miten perunaa käytetään kotioloissa. Tämä tutkimus tukee vahvasti opinnäytetyömme aihetta siitä, millaista on suomalaisten perunankäyttö nykypäivänä arjen kotikeittiössä.

6.2 Tutkimuksen toteutus

Toteutimme kyselyn käyttäen Google Forms lomaketta (liite 29). Pohdimme kysymyksiä, joita haluaisimme ihmisiltä kysyä ja joista saisimme yksinkertaisella vastauksella mahdollisimman paljon tietoa, jota voisimme hyödyntää ja analysoida sekä tietoa, joka tukisi aihettamme mahdollisimman paljon. Lähetimme linkkinä tutkimusta moniin eri sosiaalisen median kanaviin, joista henkilöt pystyivät kyselyyn vastaamaan. Linkin jakoon käytimme erilaisia sovelluksia, kuten WhatsAppia, Facebookia sekä sähköpostia. Näin saimme laajennettua tutkimusaluetamme ulottumaan mahdollisimman laajalle alueelle ympäri Suomen sekä mahdollisimman paljon vastauksia eri ikäryhmiltä.

6.3 Tutkimuksen tulokset ja analyysi

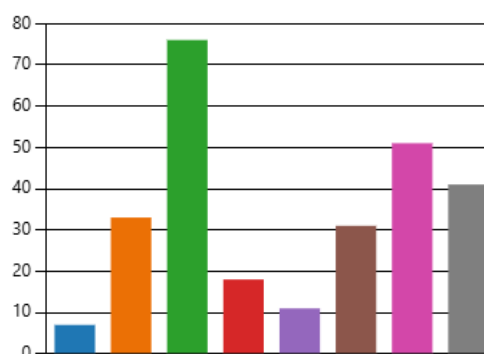
Saimme vastauksia 268 henkilöltä. Kyselyyn vastanneista 78 % oli naisia ja 20 % oli miehiä. Aineisto sisältää erilaisia kysymyksiä, joilla olemme yrittäneet selvittää henkilön taustoja, jotka saattavat jollain tapaa vaikuttaa perunan käyttöön, sekä itse aiheeseen liittyviä kysymyksiä, jotka koemme hyödylliseksi aiheemme kannalta.

Koemme, että tutkimuksessamme henkilöiden ikäjakauma on hyvinkin tärkeässä roolissa. Toimittaja Petri Turusen Iltasanomiin kirjoittama artikkeli ”*Ruokatilasto paljastaa: Peruna ja makkara jakavat kansaa kahtia*” (20.8.2018) kerrotaan, että vanhimmat ikäluokat syövät jopa 35 kilogrammaa perunoita henkeä kohden vuodessa, kun taas nuoremmat syövät vain 10 kilogrammaa perunaa vuodessa. Suurin osa kyselyyn vastanneista olivat nuoria aikuisia ja ikäjakaumaan saattoi vaikuttaa se, että moni kyselyyn vastanneista olivat meidän ystäviämme ympäri Suomen. (Kuvio 6.)

1. Ikä

Lisätietoja

| | |
|---------|----|
| Alle 15 | 7 |
| 16-21 | 33 |
| 22-27 | 76 |
| 28-33 | 18 |
| 34-39 | 11 |
| 40-50 | 31 |
| 51-60 | 51 |
| Yli 60 | 41 |



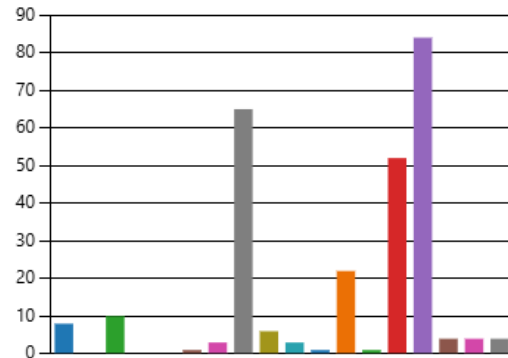
Kuvio 6. Kyselyyn vastanneiden ikä.

Kyselyyn vastanneiden kotipaikkakunta ja syntymäkunta voivat vahvasti vaikuttaa perunan käyttöön ja sen yleisyyteen arkipöydässä. Henkilöt, jotka tulevat seuduilta, joissa perunan viljely on yleistä, käytetään perunaa mahdollisesti hyvin eritavoin ja peruna näkyy mahdollisesti arjessa enemmän, kuin alueilla, joissa peruna ei ehkä ole ollut jokapäiväisessä ruokapöydässä. (Kuvio 7.)

3. Mistä päin Suomea olet?

Lisätietoja

| | |
|---------------------|----|
| ● Lappi | 8 |
| ● Kainuu | 0 |
| ● Pohjois-Pohjanmaa | 10 |
| ● Keski-Pohjanmaa | 0 |
| ● Pohjanmaa | 0 |
| ● Etelä-Pohjanmaa | 1 |
| ● Satakunta | 3 |
| ● Pirkanmaa | 65 |
| ● Varsinais-Suomi | 6 |
| ● Kanta-Häme | 3 |
| ● Päijät-Häme | 1 |
| ● Uusimaa | 22 |
| ● Kymenlaakso | 1 |
| ● Etelä-Karjala | 52 |
| ● Pohjois-Karjala | 84 |
| ● Etelä-Savo | 4 |
| ● Pohjois-Savo | 4 |
| ● Keski-Suomi | 4 |



Kuvio 7. Mistä päin kyselyyn vastanneet olivat kotoisin?

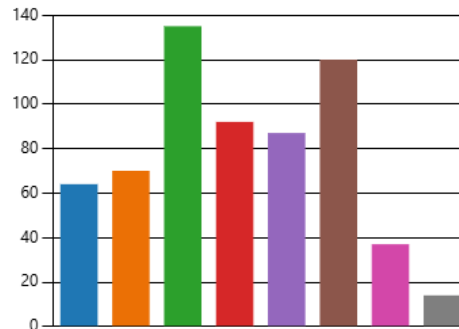
71% vastanneista asuivat jonkun muun henkilön kanssa samassa taloudessa (liite 29). Voi olla mahdollista, että saimme vastauksia samoissa talouksissa asuivilta henkilöiltä ja saimme silti hyvin erilaisia vastauksia esimerkiksi siihen, miten usein perunaa käytetään. Kysyimme avoimen (liite 29) kysymyksen vastaajilta myös heidän nykyisistä työpaikoistaan, koska meidän mielestämme on mielenkiintoista tietää, vaikuttaako henkilön nykyinen työ- tai opiskelupaikka ja työtehtävät siihen, miten paljon kyselyyn vastanneet kuluttavat perunaa kuukaudessa. Totesimme, että enemmän perunan käyttöön vaikuttaa henkilöiden ikä sekä se asuvatko he vielä vanhempinsa tai kumppanin kanssa samassa taloudessa. Perunan käyttöön kuukaudessa vaikuttaa myös ruokailumahdollisuus työpaikalla tai koulussa. 51 % vastanneista olivat työssäkäyviä ja 29 % vastanneista opiskelevat. ”Muu” vaihtoehtoon vastasi 16 % henkilöistä ja suurin osa heistä olivat eläkeläisiä.

Vastaajista noin 66 % kertoo syövänsä perunaa noin kerran viikossa tai useammin. 23 % kertoo syövänsä perunaa vain kaksi tai kolme kertaa kuukaudessa. Mieluisin muoto, jossa perunaa syödään, on perunamuusi ja kesäisin tietenkin keitetty varhaisperuna. Myös ranskalaiset tai ristikkoperunat olivat vastaajien mieleen. (Kuvio 8.)

8. Missä muodossa syöt mieluiten perunan

Lisätietoja

| | |
|--|-----|
| ● Keitetty (kuorittu) | 64 |
| ● Keitetty (kuorimaton) | 70 |
| ● Muusi | 135 |
| ● Ranskalaiset, ristikkoperunat (pa... | 92 |
| ● Lohkoperunat (itse tehty) | 87 |
| ● Varhaisperuna (keitetty) | 120 |
| ● Uuniperuna | 37 |
| ● Muu | 14 |



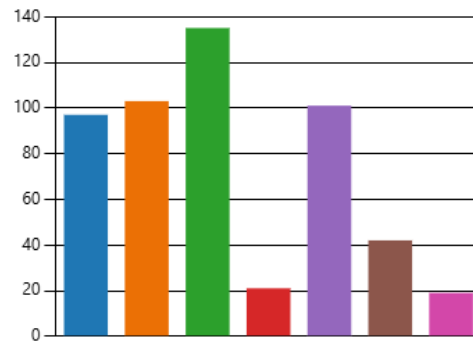
Kuvio 8. Missä muodossa kyselyyn vastanneet syövät mieluiten perunan?

Kyselyyn vastanneiden perunaostoksiin vaikuttaa vahvasti kotimaisuus sekä perunan hinta sekä miltä peruna näyttää ulkoapäin. Yläpuolella olevista kysymyksistä voi kuitenkin huomata pienen ristiriidan liittyen lajikkeisiin. Vastaajien mukaan lajike vaikuttaa paljon perunaostoksiin, mutta kun kysytään mitä lajiketta usein käyttää, niin lajikkeeseen ei tällöin kiinnitetäkään huomiota. Voisiko siis olla, että todennäköisesti suurin osa kyselyyn vastanneista ostavat perunat värikoodatuista pusseista niiden käyttötarkoituksen mukaan. Jos taas perunan lajikkeeseen kiinnitettäisiin huomiota – on Annabelle lajikkeiden kärjessä. Kyselyssä muita lajikevaihtoehtoja olivat Puikula, Rosamunda, Siikli, Timo, Matilda sekä vaihtoehtona ”muu”. (Kuvio 9, 10.)

10. Mikä vaikuttaa perunaostoksiisi?

Lisätietoja

| | |
|----------------------|-----|
| Hinta | 97 |
| Ulkonäkö | 103 |
| Kotimaisuus | 135 |
| Tuottaja | 21 |
| Lajike | 101 |
| En kiinnitä huomiota | 42 |
| Muu | 19 |

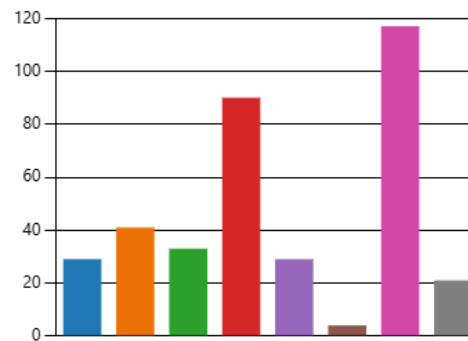


Kuvio 9. Mitkä asiat vaikuttavat perunaostoksiisi?

11. Mitä perunalajiketta käytät useimmin?

Lisätietoja

| | |
|----------------------|-----|
| Puikula | 29 |
| Rosamunda | 41 |
| Siikki | 33 |
| Annabelle | 90 |
| Timo | 29 |
| Matilda | 4 |
| En kiinnitä huomiota | 117 |
| Muu | 21 |



Kuvio 10. Mitä perunalajiketta käytät useimmin?

6.4 Tutkimuksen havainnointi ja pohdinta

Huomasimme pian, että vastaukset jakautuivat aika pitkälti Etelä- ja Pohjois-Karjalan alueille. Myös usea saman perheen asukas saattoi vastata kyselyyn, ja vastaukset eivät saattaneet aina olleet yksi yhteen, vaan perheenjäsenillä saattoi olla erilainen näkemys esimerkiksi käytettävästä lajikkeesta tai perunan määrästä, jota syö. Olisimme voineet myös huomioida kyselyssä paremmin eri elämäntilanteissa olevat ihmiset. Emme olleet muistaneet huomioida eläkeläisiä, jotka vastaavat kyselyymme, jonka takia kysymykseen, jossa tiedustelimme ovatko vastaajamme töissä vai opiskelijoita, muu vastaus sai kannatusta ja vastaajat kirjoittivat itse olevansa eläkkeellä.

Analyysiä kirjoittaessa huomasimme myös pieniä ristiriitoja vastauksissa, kuten siinä, että lajike vaikuttaa paljon vastaajien perunanostopäätöksiin, kun sitten taas syötävään lajikkeeseen ei kiinnitetä huomiota paljoakaan. Johtopäätöksenä koemme, että perunan käyttö on vähentymässä ja perunaa ostetaan nykyään enemmän pakastetuotteena suomalaisiin kotitalouksiin. Suomalaiset eivät kiinnitä oikeastaan huomiota siihen, mikä lajike kaupasta lähtee mukaan, mutta perunan laatuun kiinnitetään kuitenkin huomio.

7 PERUNARESEPTIIKAN KEHITTÄMINEN

7.1 Perunareseptien tuotekehitys

Somessa leviävät trendit ja ruokaideoiden jakaminen toimivat lähtökohtina, joiden avulla haluttiin kokeilla perunan monipuolisuutta ja tuoda se esille uudella tavalla. Sosiaalisen median kautta löytyi runsaasti luovia tapoja valmistaa perunaa, joita ei ollut aiemmin laajalti hyödynnetty suomalaisessa keittiössä, ja tämän pohjalta alettiin kehittää reseptejä, jotka tarjoaisivat uudenlaista näkökulmaa perunan käyttöön arkiruoassa. Toteutusprosessissa inspiroivat erityisesti TikTokin ja Instagramin tarjoamat reseptivideot ja ruokaideat, joita muokattiin ja sovellettiin eri kulttuureista. Valittiin ainekset ja valmistustavat, jotka voisivat tuoda perunalle uuden ulottuvuuden, ja näitä alettiin soveltaa omiin kokeiluihin.

Itse kehittelemämme reseptit testattiin useaan kertaan, jotta varmistettiin niiden toimivuus sekä maultaan, että koostumukseltaan. Testauksessa otettiin huomioon raaka-aineiden saatavuus ja valmistukseen kuluva aika. Kehittämisvaiheessa oli tärkeää käyttää aitoja ja helposti saatavilla olevia raaka-aineita, jotta resepteistä tulisi käytännöllisiä ja helposti toistettavia kotikeittiöissä. Maistatimme tuotoksia ja saimme suoraa palautetta mausta, ulkonäöstä ja valmistusprosessin sujuvuudesta. Lopputuloksena syntyi reseptejä, jotka tarjoavat perunalle uudenlaista roolia ruokapöydässä ja heijastavat nykypäivän ruokatrendien monimuotoisuutta. Sosiaalisen median inspiroimat reseptit yhdistävät perinteisen ja innovatiivisen näkökulman ja tarjoavat mielenkiintoisia ja moderneja ruokalajeja, jotka voivat inspiroida muita kokeilemaan uusia makuja ja valmistustapoja. Reseptien kehittäminen on ollut antoisa kokemus, joka on yhdistänyt luovuutta ja käytännön kokkailutaitoja.

7.2 Reseptit

Kehittelimme yhteensä 15 erilaista reseptiä, mutta valitsimme nämä neljä, koska ne edustavat kokonaisuutemme kannalta monipuolisinta, kiinnostavinta ja onnistuneimpia tuotoksia. Mukana on sekä parhaimpia tuotoksia, kokeiluja, joissa vaihtelu ja luovuus olivat keskiössä, että reseptejä, jotka yllättivät lopputuloksellaan. Loput näistä resepteistä voit löytää liitteistä (kohdat 1–15).

Tämä kastike on syntynyt osana Tampereen ammattikorkeakoulun opintojakson yhteydessä tullutta toimeksiantoa, jossa tavoitteena oli kehittää vegaaninen versio klassisesta hollandaisekastikkeesta. Perinteisessä hollandaisekastikkeessa käytetään kananmunankeltuista emulgointiaineena, mutta vegaanisen vaihtoehdon kehittämisessä keskeiseksi haasteeksi nousi juuri sen korvaaminen ilman, että menetetään kastikkeen tunnistettava rakenne ja makuprofiili.

Valmiissa ratkaisussa keltuainen

korvattiin perunamuusilla, jonka tärkkelyspitoisuus ja rakenne mahdollistivat halutun koostumuksen saavuttamisen. Samalla peruna toi kastikkeelle sen tutun kellertävän sävyn, joka lisää tuotteen visuaalista tunnistettavuutta. Makuun ja suutuntumaan kiinnitettiin erityistä huomiota kehitystyön aikana, ja lopputulos onnistuikin yhdistämään harmonisesti pehmeuden, happamuuden ja suolaisuuden.

Kastike on käytännöllinen, helposti valmistettava ja monikäyttöinen. Se toimii niin lämpimien vihannesten, kasviproteiinien kuin myös lihan kanssa. Monipuolisuutensa ansiosta kastike täyttää sekä kotitalouksien että ammattikeittiöiden vaatimukset, erityisesti tilanteissa, joissa tarvitaan vegaanisia, mutta perinteisiä vaihtoehtoja muistuttavia ratkaisuja. Reseptin yksinkertaisuus ei vähennä sen kulinääristä arvoa, vaan korostaa raaka-ainevalintojen tarkoituksenmukaisuutta sekä kehitystyössä onnistunutta maku ja koostumustasapainoa. Lopputulos ilmentää, kuinka onnistuneella reseptiikalla voidaan vastata erityisruokavalioiden vaatimukseen ilman, että lopputuotteesta tingitään aistinvaraisen laadun tai käytökelpoisuuden osalta.

Hollandaisekastike

Vegaanisena



4 annosta 20 minuuttia

AINESOSAT

1 rkl margariinia
n. 1 dl perunamuusia
2 rkl vettä
1 rkl sitruunamehua
ripaus suolaa
mustapippuria

VALMISTUSOHJE

1. Sulata margariini kattilassa.
2. Mittaa muusi ja vesi kattilaan ja sekoita tasaiseksi.
3. Sekoita voimakkaasti, kunnes seoksesta tulee kuohkeaa ja sakeaa, noin 3–5 minuuttia.
4. Mausta kastike mustapippurilla, sitruunamehulla ja suolalla.

Vinkki! Kastikkeen koostumusta voi muokata vedenmäärällä

Peruna mochit -reseptin inspiraatio sai alkunsa sosiaalisessa mediassa jaetusta videosta, jossa aasialaistaustainen vaihto-opiskelija valmisti vastaavanlaista tuotetta Yhdysvaltalaisen vaihtoperheensä luona. Alkuperäisessä versiossa käytettiin bataattia, mutta tämä toi annokseen paljon makeutta ja pehmeyttä. Halusimme soveltaa reseptiä ja tuoda mukaan myös paikallista raaka-aineajattelua. Mielestämme peruna toimi tähän mainiosti sen neutraalimman maun ja suomalaisessa ruokakulttuurissa vakiintuneen aseman vuoksi.

Lopputuloksena yhdistää aasialaisvaikutteisen muodon ja rakenteen perinteiseen suomalaiseen raaka-aineeseen. Peruna antaa pallojen rakenteelle tukevuutta ja tasapainottaa niiden makua, tehden tuotteesta vähemmän makean ja näin ollen monipuolisesti käytettävän. Tuotos soveltuu erinomaisesti naposteltavaksi, alkupalaksi tai lisukkeeksi, ja sen yhteydessä tarjoiltava kastike tuo kokonaisuuteen lisää makuivahteita. Resepti edustaa kulttuurien välistä vuoropuhelua, jossa perinteiset elementit muovautuvat uuteen käyttöyhteyteen.

Peruna mochit

kastikkeella



6-8 annosta 45 minuuttia

AINESOSAT

500 g perunaa
4 rkl perunajauhoja
1/4 tl suolaa
mozzarella helmiä
2 rkl soijakastiketta
4 rkl vettä
2 rkl fariinisokeria
20 g voita

VALMISTUSOHJE

1. Kuori perunat, pilko pienemmiksi lohkoiksi ja keitä kypsäksi suolatussa vedessä.
2. Muussaa kypsennetyt perunat
3. Lisää muusin joukkoon perunajauhot ja suola
4. Jaa taikina noin 6-8 osaan (mitä enemmän osia, sitä pienempiä mocheja).
5. Painele osat tasaisiksi ja lisää mozzarellahelmi keskelle. Sulje taikina niin, että juusto ei pääse valumaan ulos taikinan sisältä.
6. Paista mochit öljyssä kuumalla pannulla, kunnes ne ovat kullan ruskeita
7. Sillä välin kun mochit paistuvat, voit tehdä kastikkeen sekoittamalla soijan, veden, fariinisokerin ja voisulan yhteen.
8. Lisää osa kastikkeesta pannulle kun mochit ovat valmiita ja paista vielä pari minuuttia.
9. Lopun kastikkeesta voit käyttää dippaukseen.

Tämä perunapiirakkapohja edustaa reseptityyppiä, joka on siirtynyt suullisena tai oman käyttöön vakiintuneena tietona, vailla kirjallista dokumentaatiota. Resepti on ollut tekijöille pitkään itsestäänselvyys ja niin olennainen osa omaa leivontakäytäntöä, että sen oletettiin olevan yleisesti tunnettu. Prosessin aikana kävi kuitenkin ilmi, ettei näin ollut, mikä loi perustellun tarpeen sen systemaattiseen kokoamiseen ja julkaisuun.

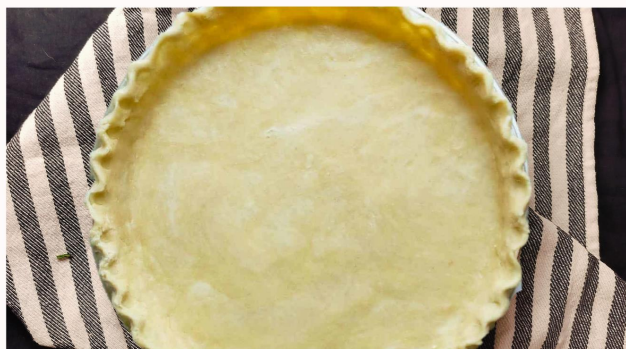
Reseptin erityinen arvo piilee sen rakenteellisessa ja aistin-

varaisessa onnistumisessa: perunan sisältämät tärkkelykset parantavat taikinan rakennetta ja suun tuntumaa, mikä tekee siitä poikkeuksellisen toimivan gluteenittomaksi pohjaksi. Lopputulos on samanaikaisesti rapea ja pehmeä, ilman gluteenittomille pohjille tyypillistä kuivuuden tunnetta. Tämän vuoksi resepti palvelee erinomaisesti sekä suolaisten että makeiden täytteiden alustana.

Tämä resepti toimii esimerkkinä siitä, miten hiljainen ruokaperintö, jotka eivät ole päätyneet kirjalliseen muotoon voi nostaa esiin arjen kulinaarista asiantuntijuutta. Sen dokumentointi ei ainoastaan laajenna gluteenittomien leivontaratkaisujen kirjoa, vaan vahvistaa myös perinteisten raaka-aineiden soveltamista nykykeittiön vaatimuksiin.

Piirakkapohja

perunasta



10-12 annosta 20 minuuttia

AINESOSAT

100 g margariinia
1 dl perunahiutaleita
1,5 dl gluteenitonta
jauhoseosta
1 tl leivinjauhetta
1 dl vettä
riippaus suolaa

VALMISTUSOHJE

1. Sulata voi.
2. Sekoita perunahiutaleet, siivilöidyt jauhot ja leivinjauhe.
3. Lisää joukkoon vesi ja voisula, sekota tasaiseksi.
4. Taputtele taikina 28cm piirakkavuokaan pohjalle ja reunoille.
5. Anna taikinan olla jääkaapissa noin tunti.
6. Nosta pohja suoraan jääkaapista uuniin.
7. Esipaista pohjaa 200 asteessa noin 10 minuuttia
8. Lisää haluamasi täyte.

Tämä vadelma-valkosuklaa-täyte kehitettiin osaksi resepti-kokonaisuutta, jonka kantavana ajatuksena oli hyödyntää perunajauhoa paitsi rakenteen parantajana myös gluteenittomuuden takaajana. Resepti tuo esiin perunajauhon monikäyttöisyyden jälkiruokaleivonnassa – sen avulla täytteeseen saadaan pehmeä, mutta leikkauskelppoinen rakenne ilman gluteenia sitovana ainesosana.

Täytteen makumaailma rakentuu vaniljakastikkeen ja ranskankerman yhdistelmästä, jota raikastaa ripaus sitruunamehua. Valkosuklaa tuo mukaan makeaa syvyyttä ja vastapainoa tuoreille vadelmille. Reseptiä voi helposti varioida käyttämällä kauden marjoja tai pakastettuja vaihtoehtoja, jolloin lopputuloksessa säilyy sen herkullinen, mutta muuntuva luonne.

Vadelma-valkosuklaa täyte piirakkaan



🍴 10-12 annosta ⌚ 45 minuuttia

AINESOSAT

500 g vaniljakastiketta
150 g ranskankermaa
2 kananmunaa
1 tl sitruunamehua
1,5 rkl perunajauhoja
200 g tuoreita vadelmia
50 g valkosuklaata

VALMISTUSOHJE

1. Sekoita vaniljakastike, ranskankerma, sitruunamehu, munat ja perunajauhot siivilöitynä.
2. Kaada massa pohjalle.
3. Asettele pinnalle vadelmat ja rouhi valkosuklaata.
4. Paista uunin alaosassa 200 asteessa n. 30 min.
5. Anna jäähtyä hyvin ennen tarjoilua.

8 PODCAST

8.1 Podcast yleisesti

Termi podcast tulee sanasta "podcasting" (iPod ja broadcasting), jolla viitataan audiotiedostojen siirtämiseen Applen MP3 -sottimeen – iPodiin. Koska iPod ei ole enää välttämätön podcastien kuunteluun, termi on myöhemmin määritelty lyhenteeksi sanoista "portable on demand". Suomessa ensimmäiset podcastit aloitettiin vuonna 2005. (JAMK, N.d.)

Podcast on äänitetty ohjelma, jota voi kuunnella milloin haluaa. Yleensä podcastit äänitetään sarjamuotoon ja usein podcastin uudet jaksot ilmestyvät tiettyinä ajankohtana tai se koostuu useammasta jaksosta (Uutismedian liitto, N.d.). Podcast muistuttaa usein radio-ohjelmaa, mutta on vapaampi ja ilmestyy usein vain internetissä (JAMK, N.d.). Podcastien tavoitteena on olla kevyttä kuuntelemista ja kuka vain voi tehdä podcasteja mistä tahansa aiheesta. Podcastit ovat usein vapaamuotoisia eikä jaksoilla ole tiukkoja kaavoja tai muodollisuuksia. Jotkin jaksot voivat kestää vain pari minuuttia, kun osa jaksoista saattaa kestää jopa tunnin. Podcastit antavat usein tilaa asioiden pohdiskelulle sekä spekuloinnille (Uutismedian liitto, N.d.; JAMK, N.d.)

Vaikka podcastit yleisesti ottaen ovat äänitiedostoja, on niihin nykypäivänä yleistynyt myös videokuva podcastissa puhuvista henkilöistä. Jos podcastissa käytetään videota, voi keskusteluun lisätä hauskoja eleitä sekä ilmeitä tukemaan aiheesta puhuttavaa asiaa ja visuaalisuuden lisä saattaa joillekin kuuntelijoille olla myös mieluisampi vaihtoehto. Podcasteja tehdään usein halutun kuuntelijakunnan ehdoilla. Kuuntelija ei usein päädy vain vahingossa podcastien ääreen vaan usein kuuntelija valitsee itse mitä haluaa kuunnella. Tämän takia podcastin sisällön tulisi olla aidosti kiinnostavaa. Myös aikataulutettu jaksujen julkaiseminen auttaa sitouttamaan kuuntelijoita oman podcastin pariin (Nieminen, 2024).

8.2 Pottucäst

Podcastin suunnittelu lähti ideasta tuottaa opinnäytetyöhön jotain erilaista, jota vielä ei olla muuten oikein hyödynnetty opinnäytetöiden teossa. Podcastiin pyysimme vieraiksemme ystäviämme sekä perheenjäseniämme ja tästä podcastista tuli kaksijaksoinen pieni tutkimuksellinen lisä muun opinnäytetyön ohelle.

Laadimme yhdessä kysymykset (liite 30). Muokkasimme kysymyksiä keskustelun edetessä ja kysyimme myös muutamia lisäkysymyksiä. Editoin podcastin netistä löytyvällä ilmaisohjelmalla nimeltä Audiomass. Lisäksi halusimme podcastin alkuun ja loppuun jonkin kivan musiikin ja päädyimme tekemään AI:ta hyödyntäen kappaleen jaksoihimme. Halusimme lisätä jaksot Youtuben videopalveluun, jossa ne pystytään käydä kuuntelemassa jaetun linkin kautta (Liitteet 25–26). Emme tätä pystyneet kuitenkaan tekemään, sillä äänitteissä ei ollut videokuvaa tai mitään muuta kuvaa, vaan se oli pelkkänä MP3-tiedostona.

Ensimmäisessä jaksossa vieraaksemme podcastiin pääsi ystävämmme Iitu Koskinen. Nauhoitimme podcastin jakson Tampereen ammattikorkeakoululla. Toisen jakson vieraina kuullaan äitimme, Marja-Liisa Heimonen sekä Minna Nuutinen, joiden kanssa keskustelimme etänä Microsoft Teams -palvelun välityksellä. Saimme mahtavia ideoita sekä näkökulmia muun muassa kehittämisosioomme, jossa teimme reseptejä perunasta ja keskustelut saivat ajatuksemme virtaamaan.

9 POHDINTA

Opinnäytetyön toteutus koettiin kokonaisuutena mielekkääksi ja opettavaiseksi. Työskentelyprosessi tarjosi mahdollisuuden syventyä ruokaperunan käyttöön suomalaisissa kotitalouksissa sekä tarkastella aihetta monipuolisesti niin teoreettisen viitekehyksen kuin käytännön esimerkkien kautta. Alusta asti työ jaettiin selkeästi tekijöiden kesken, ja työnjako tapahtui luontevasti aiemman osaamisen sekä henkilökohtaisten kiinnostuksenkohteiden mukaan. Tehtävät jakautuivat taiseisesti, mikä edesauttoi sujuvaa etenemistä ja tuki yhteistyötä.

Podcastin tekeminen osoittautui erityisen mielekkääksi osaksi projektia. Nauhoitusvaiheessa työskentely oli innostavaa, ja myös editointiprosessi osoittautui yllättävän vaivattomaksi, vaikka se aluksi vaikutti teknisesti haastavalta. Työn loppuvaiheessa kuitenkin heräsi pohdintaa siitä, oliko podcast sittenkään välttämätön tämän opinnäytetyön kannalta. Sen toteuttaminen koettiin jälkikäteen ylimääräiseksi lisätyöksi, jolla ei lopulta ollut merkittävää vaikutusta työn tutkimuksellisiin päätavoitteisiin.

Samankaltaista pohdintaa herättivät myös reseptit, jotka tuotiin osaksi opinnäytetyötä konkretisoivina elementteinä. Ne havainnollistivat ruokaperunan käyttömahdollisuuksia arjessa ja lisäsivät työn käytännölläisyyttä, mutta niiden määrää olisi voitu rajata ilman, että työn informatiivinen arvo olisi kärsinyt. Tässäkin kohdassa olisi ollut mahdollista säästää resursseja ilman, että työn laatu tai kattavuus olisi olennaisesti heikentynyt.

Opinnäytetyön päätavoitteena oli selvittää ruokaperunan käyttöä suomalaisissa kotitalouksissa, ja tähän kysymykseen saatiin vastaus tutkimusmenetelmien avulla. Kokonaisuudessaan työ toteutettiin laajana ja osin ehkä jopa ylikattavana kokonaisuutena, jossa olisi ollut mahdollista tehdä rajauksia jo suunnitteluvaiheessa. Toisaalta laajuus mahdollisti aiheen tarkastelun useista eri näkökulmista ja antoi mahdollisuuden oppia uutta monipuolisesti. Vaikka alkuperäisiin suunnitelmiin sisältyi vielä useampia toteutusideoita, niiden tarpeellisuutta tarkasteltiin kriittisesti matkan varrella, ja osa suunnitelmista jätettiin perustellusti toteuttamatta, koska ne eivät enää palvelleet työn ydintavoitetta.

LÄHTEET

Audiomass.com. Editointiohjelma. <https://brev.ai/app>

Biolan. Artikkele. ”Näin kasvatat ruukkuperunaa”. N.d. Haettu 17.3.2025. <https://www.biolan.fi/artikkelit/nain-kasvatat-ruukkuperunaa.html>

Harmoninen, T., Kaipainen, R. & Kivijärvi, P. ”*Elintarvikkeiden tuotekehitys ja asiantuntijapalvelut*”. Luonnonvarakeskus. Hanke. Julkaistu 14.12.2021. Haettu 14.4.2025 <http://ekoneum.com/wp-content/uploads/2022/01/Elintarvikkeiden-tuotekehitys-ja-asiantuntijapalvelut.pdf>

Ahvenniemi, P. Peruna-alan ammattilehti. ”*Tuottava peruna*”. Julkaistu. 2021. Haettu 30.4.2025. <https://www.energiapaju.fi/jaot/T%C3%A4rkkelyspitoisuus%20ja%20keittolaatu%20TP.pdf>

Ahvenniemi, P. ”*Perunan ulkoisen laadun ja keittolaadun määritysopas*”. Julkaistu 2017. Haettu 30.4.2025 <https://www.energiapaju.fi/jaot/laadunmaaritys.pdf>

Fineli.fi. N.d. Luettu 7.2.2025. <https://fineli.fi/fineli/fi/elintarvikkeet/11511>

Hultan tila.”*Perunalajikkeet*”. N.d. Haettu 11.3.2025. <https://hultantila.fi/perunalajikkeet/>

Salonen, H. Iltalehti. Artikkele. ”*Uudet suosituks: 3 syytä, miksi perunaa kannattaa syödä*”. Julkaistu 2.12.2024. Haettu 7.2.2025. <https://www.iltalehti.fi/terveys-uutiset/a/b36f4642-54f3-4201-ad3e-84c7cecdafb1>

Turunen, P. Iltasanomat. Artikkele. ”*Ruokatilasto paljastaa: Peruna ja makkara jakavat kansaa kahtia*”. Julkaistu 20.8.2018. Haettu 18.2.2025. <https://www.is.fi/taloussanomat/oma-raha/art-2000005808974.html>

JAMK. Avoin oppimateriaali. N.d. Haettu 11.4.2025. <https://oppimateriaalit.jamk.fi/fi/podcast/podcast/>

Jyväskylän yliopisto. Avoin oppimateriaali. "*Määrällinen tutkimus*". N.d. Haettu 11.3.2025. <https://sites.app.jyu.fi/mehu/fi/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/maarallinen-tutkimus>

Kantaperuna.com. Artikkel. "*Annabelle on nyt Suomen suosituin perunalajike!*" Julkaistu 16.12.2022. Haettu 11.3.2025. <https://www.kantaperuna.com/annabelle-on-nyt-suomen-suosituin-perunalajike>

Taskila, S., Sotaniemi, V. & Ahokas, M. Kehittyvä elintarvike. Artikkel. "*Perunan kuorimassan rehuarvo ylös mikrobien avulla*". Julkaistu 9.6.2017. Haettu 18.3.2025 <https://kehittyvaelintarvike.fi/artikkelit/teemajutut/valmistus-ja-lisaaaineet-tuotekehitys/ke-3-2017-teema-perunan-kuorimassan-rehuarvo-ylos-mikrobien-avulla>

Kilokalori.net. Informatiivinen teksti. "*Peruna, uusi*". Haettu 28.3.2025. <https://www.kilokalori.net/ravinto/yleinen/peruna-uusi>

Mansikkamäki, S. & Inberg, P. Teos. "*Peruna*". Julkaistu 2018. [Readme.fi](https://www.readme.fi)

Kankaala, A., Hiltunen, S., Lahdenperä, H., Myllykangas, K. & Virtanen, E. Luonnonvarakeskus. MTT-raportti. "*Peruna paremmaksi*". Julkaistu 1.1.2015. Haettu 26.2.2025. <https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/485079/mtt-raportti171.pdf?squence=1&isAllowed=y>

Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliitto. Haettu 30.4.2025 <https://www.mtk.fi/>

Nieminen, K. Markkinoinnin trendit.fi. Artikkel. "*Mikä on podcast?*". Julkaistu 21.6.2022. Muokattu 11.9.2024. Haettu 14.4.2025. <https://markkinoinnintrendit.fi/mika-on-podcast/>

Tuominen, P. MTV uutiset. Artikkel & video. "*Suomen paras perunalajike? Ekspertillä yksi takuuvarma suosikki: "En ikinä keitä sitä"*". Julkaistu 19.10.2019. Haettu 11.3.2025. <https://www.mtvuutiset.fi/makuja/artikkeli/suomen-paras-perunalajike-ekspertilla-yksi-takuuvarma-suosikki-en-ikina-keita-sita/7601088>

Tuominen, P. MTV uutiset. Artikkele. ”*Tässä on Suomen suosituin peruna: ”Aivan erityisen herkullinen maku”*”. Julkaistu 11.2.2025. Haettu 11.3.2025. <https://www.mtvuutiset.fi/makuja/artikkeli/tassa-on-suomen-suosituin-peruna-ai-van-erityisen-herkullinen-maku/9098458>

Matilainen, L. MTV.fi. Artikkele. ”*Kiinteä vai jauhoinen? Perunalajike selviää nerokkaalla testillä*”. Julkaistu 14.5.2015. Haettu 20.3.2025. <https://www.mtvuutiset.fi/makuja/artikkeli/kiinteä-vai-jauhoinen-perunalajike-selviaa-nerokkaalla-testilla/5068586>

Mustila Puutarha. Nettisivut. N.d. Haettu 11.3.2025. <https://www.mustilapuutarha.fi/Timo-siemenperuna-1-kg?srsId=AfmBOoqlc9yYF-MEXdjShQLdK0C7gPp6FYUo3SAjk1JF2ZNXmWLh-dssE>

OpenAI. BrevAi. Musiikki. Hakusanat: Intro music for potato podcast. Haettu 12.12.2024. <https://brev.ai/app>

Osaavayrittaja.fi. Informatiivinen teksti. Tuotekehitys. N.d. Haettu 28.3.2025 <https://www.osaavayrittaja.fi/yritystoiminnan-kehitt%C3%A4minen/tuotekehitys>

Payr. #peruna365. Blogiteksti. ”*Peruna ruokasuosituksissa*”. N.d. Haettu 23.2.2025. https://perunasta.fi/uutiset_/peruna-ruokasuosituksissa/

Peda.Net. Informatiivinen teksti. ”*Peruna*”. N.d. Haettu 20.3.2025. <https://peda.net/hankeet/geenivaraoppi/yl%C3%A4koulu/kotitalous2/mor/kasvikset/peruna>

Pexels. Kuva. Hakusanat: Bag of garden soil. Haettu 11.3.2025 <https://www.pexels.com/photo/bag-of-garden-soil-4751959/>

Pexels. Kuva. Hakusanat: Close-up of tomatoes. Haettu 11.3.2025 <https://www.pexels.com/photo/close-up-of-tomatoes-12008052/>

Pexels. Kuva. Hakusanat: Close-up photo of watering of plants. Haettu 11.3.2025 <https://www.pexels.com/photo/close-up-photo-of-watering-of-plants-4750273/>

Pexels. Kuva. Hakusanat: Person holding potatoes. Haettu 11.3.2025
<https://www.pexels.com/photo/person-holding-potatoes-10854385/>

Pexels. Kuva. Hakusanat: Photo of freshly harvested potatoes. Haettu 11.3.2025
<https://www.pexels.com/photo/photo-of-freshly-harvested-potatoes-12191414/>

Pexels. Kuva. Hakusanat: Sweet potato plant in glass vase on white background. Haettu 11.3.2025
<https://www.pexels.com/photo/sweet-potato-plant-in-glass-vase-on-white-background-30654872/>

Pexels. Kuva. Hakusanat: Woman during planting. Haettu 11.3.2025
<https://www.pexels.com/photo/woman-during-planting-7728880/>
poppycooks.com.

Martat.fi. "*Perunan kasvatusta astiassa*". N.d. <https://www.martat.fi/puutarha/hy-otykasvit/perunoiden-kasvatusta-astiassa/>

Ruokavirasto. Informatiivinen teksti. "*Perunan ja raakojen tomaattien glykoalkaloidit*". Päivitetty 5.9.2023. Haettu 18.3.2025. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/elintarvikeala/vierasaineet-ja-jaamat/luontaiset-toksiinit/perunan-ja-raakojen-tomaattien-glykoalkaloidit>

Saarinen, A. Opinnäytetyö. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. "*Kypsennysmenetelmien vaikutus perunan aistittavaan laatuun*". Julkaistu 2011. Haettu 2.3.2025. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/34935/saarinen_anna.pdf;jsessionid=D6D604B6020880F9AC2F7BCF6A0AAEB6?sequence=1

Siemenperuna.fi. Informatiivinen teksti. "*Et usko perunasta!*". N.d. Haettu 12.3.2025 <https://siemenperuna.fi/et-usko-perunasta/>

Siemenperuna.fi. Informatiivinen teksti. "*Siemenperunat ja niiden ominaisuudet*". N.d. Haettu 18.3.2025 <https://siemenperuna.fi/>

Siemenperuna.fi. Informatiivinen teksti. ”*Valitse perunalajike käyttötarkoituksen mukaan*”. N.d. Haettu 11.3.2025. <https://siemenperuna.fi/siemenperuna-lajikkeet/>

Siemenperunakeskus.fi. Nettisivu. ”*Melody*”. N.d. <https://www.spk.fi/fi/melody/>
Suomen Perunakeskus. Informatiivinen teksti. ”*Tuhansia vuosia vanha peruna*”.
N.d. Haettu 18.3.2025 <https://www.spk.fi/fi/perunan-historiaa/>

Markus. Blogiteksti. ”*Pikakelaus perunan historiaan*”. Superprof. Julkaistu 5.3.2025. Haettu 18.3.2025 <https://www.superprof.fi/blog/pikakelaus-perunan-historiaan/>

Kara, A. Artikkele. Sydan.fi. ”*Planetaarinen ruokavalio – hyvinvointia kaikille*”. Julkaistu 24.8.2023. Haettu 4.4.2025. <https://sydan.fi/artikkeli/planetaarinen-ruokavalio-hyvinvointia-kaikille/>

Ulrich, K. & Eppinger, S. Teos; *Product Design and Development*. 5. uud. painos. Julkaistu 2012. McGraw-Hill Education.

Auer, A., Auer, L., Heinäsmäki, M., Hölttä, J., Kalliala, E., Laanti, M., Laine, K., Lekman, L., Miinalainen, P., Naski, H., Piiparinen, T., Puhakka, H., Pyhäjärvi, M., Pääkkönen, T., Räisänen, S., Sora, H., Taipale, M., Talvio, J., Tanninen, A., Toikkanen, T., Toivola, T., Toro, K., Valsta, A., Väyrynen, V. & Weissenberg, M. Teos; *Ketterää kehitystä*. Julkaistu 2013. Finn Lectura.

Schwaber, K. & Sutherland, J. Teos; *Scrum-opas*. *Scrum Inc.* Julkaistu 2020. Haettu 5.5.2025 <https://www.scrumguides.org>

Unsplash. Kuva. Hakusanat: A person holding a bag of food in their hand. Haettu 11.3.2025 <https://unsplash.com/photos/a-person-holding-a-bag-of-food-in-their-hand-LXZgZAeRnmE>

Uutismedian liitto. Artikkele. ”*Juttutyypit – Podcast*”. N.d. Haettu 11.4.2025. <https://juttutyypit.fi/juttutyypit/podcast/>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Julkaistu 2024. Haettu 24.2.2025. [Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset.](#)

Salovaara, T. Yhteishyva.fi. Artikkel. ”*Tunnetko eri perunat? Tutustu perunalajikkeisiin*”. Julkaistu 22.10.2018. Muokattu 30.1.2025. Haettu 7.2.2025 <https://yhteishyva.fi/ruoka-ja-reseptit/tunnetko-eri-perunat-tutustu-perunalajikkeisiin/article-820103>

Salmela, S. & Kurkela, A. Yhteishyvä. Artikkel. ”*Perunan kasvatusta parvekkeella*”. Julkaistu 22.10.2018. Muokattu 30.1.2025. Haettu 17.3.2025 <https://yhteishyva.fi/koti/perunan-kasvatusta-parvekkeella/article-64832>

Leppänen, P. Yle. Artikkel. ”*Peruna on yllättävän ekologinen valinta – suomalainen peruna on vähäpäästöinen ja pärjää vertailussa riisille ja pastalle*”. Julkaistu 27.5.2020. Haettu 28.3.2025. <https://yle.fi/a/3-11368856>

Hamk. ProAgria. Avoin oppimateriaali. N.d. ”*Peruna ravitsemuksessa ja osana monipuolista ruokavaliota*”. Haettu. 5.5.2025 https://www.hamk.fi/wp-content/uploads/2024/01/SatuNokkonen_Peruna-ravitsemuksessa-ja-osana-monipuolista-ruokavaliota.pdf

Reader, J. Teos; ”*Peruna – Eräs maailmanhistoria*”. Julkaistu. 2009. Like.

Matricomp. N.d Verkkosivu. ”*Tuotekehitys*”. Haettu 28.4.2025. <https://matricomp.fi/tuotekehitys/>

LIITTEET

Liite 1. Cheddar-perunakeitto

Cheddar-perunakeitto

Pekonilla



5-6 annosta



45 minuuttia

AINESOSAT

170 g pekonia
 1 suuri sipulia
 4 rkl vehnäjäuhoja
 2,5 dl täysmaitoa
 5 dl kanalientä
 3-5 kpl perunoita
 200g cheddaria
 1 tl paprikajauhetta
 suolaa ja pippuria

VALMISTUSOHJE

1. Ruskista pekoni pannulla rapeaksi ja siirrä sivuun.
2. Kuullota kuutioitu sipuli pekonirasvassa, sekoita joukkoon jauhot ja kypsennä noin minuutin ajan.
3. Lisää maito ja kanaliemi vähitellen vispilällä sekoittaen. Lisää perunat, paprikajauhe ja mausta suolalla ja pippurilla.
4. Hauduta, kunnes perunat ovat pehmeitä (noin 25 minuuttia), lisää sitten juusto ja pekoni.
5. Tarjoile keitto koristeltuna pekonimurulla, ylimääräisellä juustolla ja halutessasi ruohosipulilla.

Vinkki! Keitosta saa entistäkin ruokaisamman lisäämällä siihen esimerkiksi paistettua broileria

Hollandaisekastike

Vegaanisena



4 annosta



20 minuuttia

AINESOSAT

- 1 rkl margariinia
- n. 1 dl perunamuusia
- 2 rkl vettä
- 1 rkl sitruunamehua
- riippaus suolaa
- mustapippuria

VALMISTUSOHJE

1. Sulata margariini kattilassa.
2. Mittaa muusi ja vesi kattilaan ja sekoita tasaiseksi.
3. Sekoita voimakkaasti, kunnes seoksesta tulee kuohkeaa ja sakeaa, noin 3–5 minuuttia.
4. Mausta kastike mustapippurilla, sitruunanmehulla ja suolalla.

Vinkki! Kastikkeen koostumusta voi muokata vedenmäärällä

Liite 3. Karpalo porsas

Karpalo porsas

itse marinoituna



 5-6 annosta
  35 minuuttia

AINESOSAT

500g porsaan ulkofilettä
 0,5 dl punaviiniä
 1 rkl hunajaa
 1 dl karpaloita
 1 rkl basilikaa
 ripaus suolaa
 mustapippuria

VALMISTUSOHJE

1. Viipaloi ulkofilee noin sentin paksuisiksi viipaleiksi
2. Lisää kaikki ainekset porsaan kanssa kulhoon ja hiero mausteet porsaaseen
3. Anna marinadin imeytyä noin puolituntia
4. Paista öljyssä kuumalla pannulla
5. Tarjoile esimerkiksi röstiperunoiden, hollandaisekastikkeen ja karpaloiden kera

Piirakkapohja

perunasta



10-12 annosta



20 minuuttia

AINESOSAT

100 g margariinia
1 dl perunahiutaleita
1,5 dl gluteenitonta
jauhoseosta
1 tl leivinjauhetta
1 dl vettä
ripaus suolaa

VALMISTUSOHJE

1. Sulata voi.
2. Sekoita perunahiutaleet, siivilöidyt jauhot ja leivinjauhe.
3. Lisää joukkoon vesi ja voisula, sekota tasaiseksi.
4. Taputtele taikina 28cm piirakkavuokaan pohjalle ja reunoille.
5. Anna taikinan olla jääkaapissa noin tunti.
6. Nosta pohja suoraan jääkaapista uuniin.
7. Esipaista pohjaa 200 asteessa noin 10 minuuttia
8. Lisää haluamasi täyte.

Liite 5. Vadelma-valkosuklaa täyte

Vadelma-valkosuklaa täyte

piirakkaan



 10-12 annosta  45 minuuttia

AINESOSAT

500 g vaniljakastiketta
150 g ranskankermaa
2 kananmunaa
1 tl sitruunamehua
1,5 rkl perunajauhoja
200 g tuoreita vadelmia
50 g valkosuklaata

VALMISTUSOHJE

1. Sekoita vaniljakastike, ranskankerma, sitruunamehu, munat ja perunajauhot siivilöitynä.
2. Kaada massa pohjalle.
3. Asettele pinnalle vadelmat ja rouhi valkosuklaata.
4. Paista uunin alaosassa 200 asteessa n. 30 min.
5. Anna jäähtyä hyvin ennen tarjoilua.

Liite 6. Peruna-pinaatti täyte

Peruna-pinaatti täyte

piirakkaan



 10-12 annosta  45 minuuttia

AINESOSAT

200 g pakastepinaattia
sulatettuna
150 g ohueksi
viipaloitua perunaa
180 g ranskankermaa
150 g mozzarella
raastetta
1 rkl sitruunamehua
1 ruukkubasilikaa
hienonnettuna
1 tl suolaa ja pippuria
 $\frac{1}{2}$ tl sokeria

VALMISTUSOHJE

1. Viipaloi perunat mandoliinilla ohueksi.
2. Yhdistä täytteen ainekset kulhossa. Levitä piirakkapohjalle.
3. Kypsennä uunin alaosassa noin 35 minuuttia
4. Anna jäähtyä huolellisesti.

Puffinit

perunamuffinit



 24 annosta  45 minuuttia

AINESOSAT

12kpl keskikokoista
perunaa
Öljyä
Suolaa, pippuria,
pizzamaustetta
150g tomaattimurskaa
150g juustoraastetta
100g kinkkurouhetta
Ranskankermaa

VALMISTUSOHJE

1. Pese ja keitä perunat pehmeiksi.
2. Puolita jäähtyneet perunat.
3. Öljyä muffinssivuoka.
4. Mausta perunat lorauksella öljyä, suolaa ja pippuria.
5. Painele peruna muffinssimuottiin reunoja myöten.
6. Sekoita täyte; juustoraaste, tomaattimurska, kinkku, ranskankerma ja pizzamauste.
7. Kaada täyte muffinimuottiin.
8. Paista 175°C n. 25-30min.
9. Koristele persiljalla.

Vinkki! Muffinsseja voi pakastaa ja uunin kautta muffineista saa mainion välipalan!

Liite 8. Perunapitsa

Perunapitsa

pohja



 4 annosta  45 minuuttia

AINESOSAT

2 dl vettä
1 keitetty peruna
3 pussia kuivahiivaa
5 dl gluteenitonta
jauhoseosta
1 tl suolaa

VALMISTUSOHJE

1. Sekoita kuivahiiva kädenlämöiseen veteen.
2. Lisää hiljalleen jauhoja taikinaan ja lisää suola.
3. Lisää joukkoon muussattu keitetty peruna.
4. Jätä taikina kohoamaan vedottomaan paikkaan noin puoleksi tunniksi.
5. Muotoile taikinasta neljästä viiteen palloa, joista rupeat muotoilemaan pitsapohjia.
6. Pitsapohjat kannattaa pyörtittää suuressa määrässä jauhoja.

Liite 9. Perunapitsa täyte

Perunapitsa

täyte



4 annosta



15 minuuttia

AINESOSAT

1 keitetty peruna
0,5dl ranskankermaa
mozzarella

VALMISTUSOHJE

1. Levitä pitsapohjalle ranskankermaa.
2. Levitä viipaloidut perunat ja mozzarella tasaisesti pitsalle.
3. Paista 250 asteessa pitsakivellä noin 8 minuuttia.

Vinkki! Piitsan makua voi vaihdella maustamalla perunaviipaleita erilaisilla mausteilla.

Poccacia

Peruna foccaccia



8 annosta



120 minuuttia

AINESOSAT

4 dl vettä
 3 pussia kuivahiivaa
 6,5 dl gluteenitonta
 jauhoseosta
 2 keitettyä perunaa
 1 dl oliiviöljyä
 2tl suolaa

VALMISTUSOHJE

1. Sekoita kuivahiiva kädenlämpöiseen veteen.
2. Lisää jauhoja hiljalleen taikinaan ja lisää suola.
3. Lopuksi lisää öljy.
4. Jätä kohoamaan noin tunniksi vedottomaan paikkaan.
5. Siirrä poccacia korkeareunaiseen vuokaan ja anna jälleen kohota noin 45 minuuttia.
6. Poccacian kohotessa, voit kuoria ja pilkkoa keitetyt perunat valmiiksi.
7. Asettele perunasivut kohonneen taikinan pinnalle. Paina hieman, jotta ne osittain uppoavat taikinaan. Valuta vielä hieman oliiviöljyä tasaisesti täytteiden päälle. Ripottele lopuksi pinnalle suolaa ja pippuria.
8. Paista 225 asteessa noin 25 minuuttia.
9. Nauti tuoreena.

Perunalepuskat

Perinteisesti



10 annosta



30 minuuttia

AINESOSAT

500g perunamuusia
 1/2tl suolaa (riippuen suolan
 määrästä muusissa)
 0,5 dl ohrajauhoja
 1dl vehnä jauhoja

VALMISTUSOHJE

1. Sekoita muusin joukkoon suola tarvittaessa.
2. Sekoita kevyesti joukkoon molemmat jauhot ja lisää jauhoja tarvittaessa. (Muusin kiinteys vaikuttaa siihen, miten paljon jauhoja tarvitaan).
3. Ota taikinasta nokareita ja painele ne tasaiseksi ohueksi lätyksi leivinpaperilla vuoratun pellin päälle. Pistele haarukalla reikiä lepuskaan.
4. Paista lepuskat 240 asteessa noin 10 minuuttia.
5. Nauti lämpimänä voin kera.

Vinkki! Muusi kannattaa valmistaa jo edellisenä päivänä, jotta se olisi kylmää lepuskoita tehdessä. Näin lepuskoista tulee myös paremman makuisia ja koostumus on parempi. Perunamuusi tulee olla tehtynä voihin ja maitoon.

Duchesseperunat

Simppelöitynä



 34 kappaletta  75 minuuttia

AINESOSAT

400 g jauhoisia perunoita
 30 g voita
 1 kananmuna
 3 rkl kuohukermaa
 50 g parmesania
 ripaus muskottipähkinää
 suolaa
 pippuria

VALMISTUSOHJE

1. Kuori ja pilko perunat pienemmiksi lohkoiksi, keitä suolatussa vedessä.
2. Painele kypsät perunat siivilän tai perunapuristimen läpi, jotta lopputulos olisi mahdollisimman sileä. Sekoita joukkoon parmesaaniraaste ja anna seoksen viilentyä.
3. Lisää puristettujen ja jäähtyneiden perunoiden joukkoon kerma, sulatettu voi, kananmuna ja mausteet. Sekoita.
4. Laita seos pursotinpussiin ja purista nokareita leivinpaperin päälle. Voitele nokareet kevyesti voilla.
5. Paista 200 asteisessa uunissa 15–20 minuuttia tai kunnes ne ovat pinnasta kullanruskeita.

Liite 13. Peruna mochit

Peruna mochit

kastikkeella



6-8 annosta



45 minuuttia

AINESOSAT

- 500 g perunaa
- 4 rkl perunajauhoja
- 1/4 tl suolaa
- mozzarella helmiä
- 2 rkl soijakastiketta
- 4 rkl vettä
- 2 rkl fariinisokeria
- 20 g voita

VALMISTUSOHJE

1. Kuori perunat, pilko pienemmiksi lohkoiksi ja keitä kypsäksi suolatussa vedessä.
2. Muussaa kypsennetyt perunat
3. Lisää muusin joukkoon perunajauhot ja suola
4. Jaa taikina noin 6-8 osaan (mitä enemmän osia, sitä pienempiä mocheja).
5. Painele osat tasaisiksi ja lisää mozzarellahelmi keskelle. Sulje taikina niin, että juusto ei pääse valumaan ulos taikinan sisältä.
6. Paista mochit öljyssä kuumalla pannulla, kunnes ne ovat kullan ruskeita
7. Sillä välin kun mochit paistuvat, voit tehdä kastikkeen sekoittamalla soijan, veden, fariinisokerin ja voisulan yhteen.
8. Lisää osa kastikkeesta pannulle kun mochit ovat valmiita ja paista vielä pari minuuttia.
9. Lopun kastikkeesta voit käyttää dippaukseen.

Liite 14. Parmesanperunat

Parmesanperunat

aidolla parmesaanilla



8 annosta



35 minuuttia

AINESOSAT

500 g pieniä perunoita
2 kädellistä parmesaania
2 valkosipulin kynttä
1 tl paprikajauhetta
kuivattua oreganoa
suolaa, pippuria, öljyä

VALMISTUSOHJE

1. Keitä perunat kypsäksi suolatussa vedessä
2. Siivilöi perunat ja laita ne liinan alle kuivumaan siksi aikaa kun valmistat mausteöljyn.
3. Sekoita kaikki loput ainekset keskenään uunivuoassa
4. Leikkaa perunat lohkoiksi ja laita ne uunivuokaan, pyörittele perunat öljyssä.
5. Paista 180 asteisessa uunissa 30-40 minuuttia.

Röstiperunat

helposti



12 annosta



45 minuuttia

AINESOSAT

1,2 kg jauhoista perunaa

1 kananmuna

öljy

suolaa

pippuria

VALMISTUSOHJE

1. Raasta raa'at perunat ja purista niistä mahdollisimman paljon nestettä pois paperin avulla.
2. Laita raastetut perunat kulhoon ja sekoita joukkoon kananmuna ja ripaus suolaa sekä pippuria.
3. Paista öljyssä kuumalla pannulla taikinasta pieniä lättöjä. Käännä kun kullanuskea.

Liite 16. Kuvio 1.

Paljonko vettä tarvitaan, kun tuotetaan 1 kg perunaa, riisiä tai lihaa. Kuvio muokailtu Hamkin ja ProAgrian avoimesta oppimateriaalista.

KUINKA PALJON VETTÄ TARVITAAN, KUN TUOTETAAN 1 KG:



Liite 17. Kuvio 2

Parvekeviljely



Liite 18. Kuvio 3

Perunan ravintoarvot 100 grammaa keitettyä perunaa kohti. Kuvan apuna käytetty kirjaa Peruna. S. Mansikkamäki & P. Inberg. S.219. Julkaistu 2018. Lainattu 2025

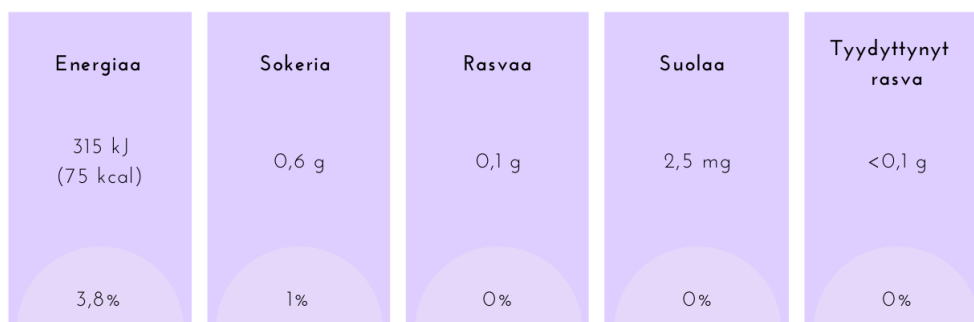


Liite 19. Kuvio 4

Ravintoaineen määrä ja osuus viittellisestä päiväsaannista. Aikuisen keski-ikäisen käyttäjän energian saannin vertailuarvo on 8 400 kJ (2 000 kcal) (Kuluttajainformaatioasetus EY 1169/2011)(fineli.fi)

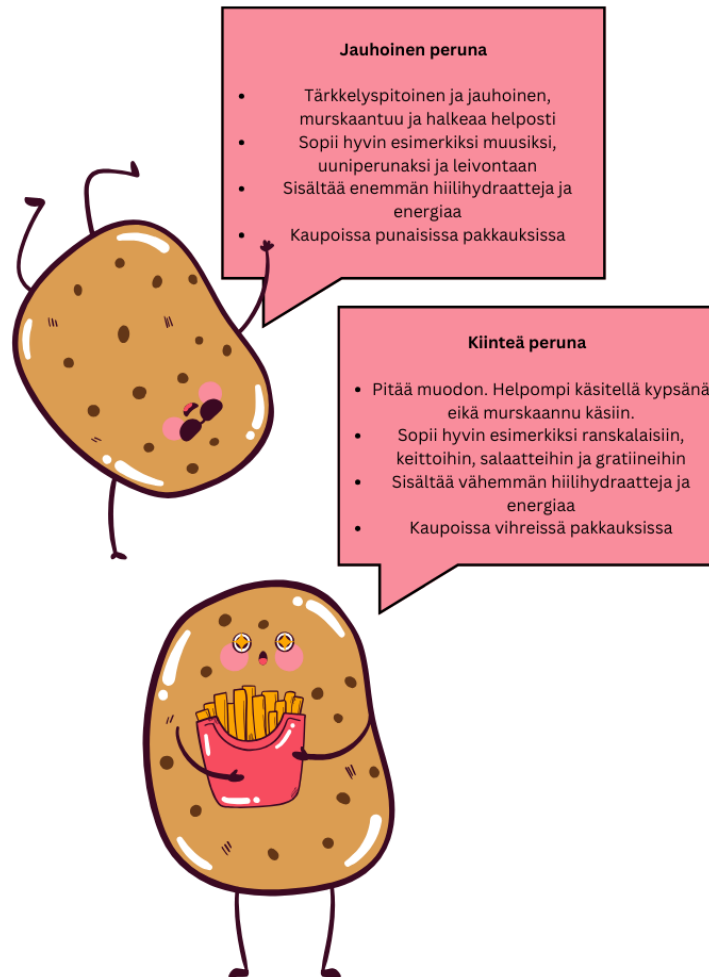
PERUNAN RAVINTOAIKUISEN
KESKIVERTOKÄYTTÄJÄN VIITTEELLISET PÄIVÄSAANNIT

100g annos sisältää



Liite 20. Kuvio 5

Jauhoinen ja kiinteä peruna vertailussa



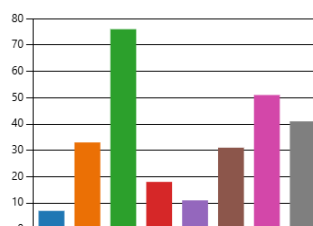
Liite 21. Kuvio 6

Kyselyyn vastanneiden ikäjakaumasta kertova taulukko.

1. Ikä

[Lisätietoja](#)

| | |
|---------|----|
| Alle 15 | 7 |
| 16-21 | 33 |
| 22-27 | 76 |
| 28-33 | 18 |
| 34-39 | 11 |
| 40-50 | 31 |
| 51-60 | 51 |
| Yli 60 | 41 |



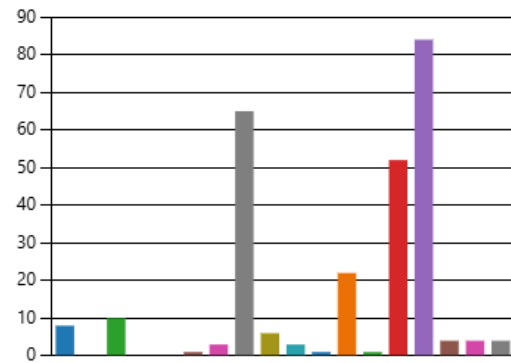
Liite 22. Kuvio 7

Mistä päin Suomea olet?

3. Mistä päin Suomea olet?

Lisätietoja

| | |
|---------------------|----|
| ● Lappi | 8 |
| ● Kainuu | 0 |
| ● Pohjois-Pohjanmaa | 10 |
| ● Keski-Pohjanmaa | 0 |
| ● Pohjanmaa | 0 |
| ● Etelä-Pohjanmaa | 1 |
| ● Satakunta | 3 |
| ● Pirkanmaa | 65 |
| ● Varsinais-Suomi | 6 |
| ● Kanta-Häme | 3 |
| ● Päijät-Häme | 1 |
| ● Uusimaa | 22 |
| ● Kymenlaakso | 1 |
| ● Etelä-Karjala | 52 |
| ● Pohjois-Karjala | 84 |
| ● Etelä-Savo | 4 |
| ● Pohjois-Savo | 4 |
| ● Keski-Suomi | 4 |



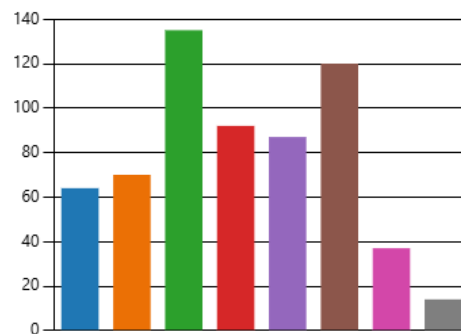
Liite 23. Kuvio 8

Missä muodossa syöt mieluiten perunan?

8. Missä muodossa syöt mieluiten perunan?

Lisätietoja

| | |
|--|-----|
| ● Keitetty (kuorittu) | 64 |
| ● Keitetty (kuorimaton) | 70 |
| ● Muusi | 135 |
| ● Ranskalaiset, ristikkoperunat (pa... | 92 |
| ● Lohkoperunat (itse tehty) | 87 |
| ● Varhaisperuna (keitetty) | 120 |
| ● Uuniperuna | 37 |
| ● Muu | 14 |



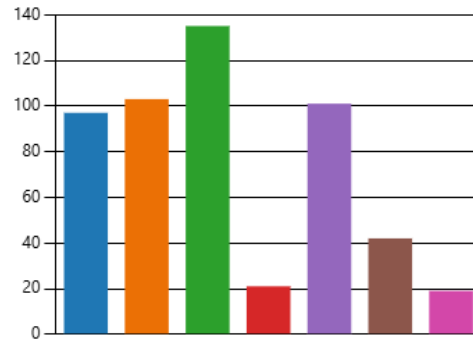
Liite 24. Kuvio 9

Mitkä asiat vaikuttavat perunaostoksiisi?

10. Mikä vaikuttaa perunaostoksiisi?

Lisätietoja

| | |
|------------------------|-----|
| ● Hinta | 97 |
| ● Ulkonäkö | 103 |
| ● Kotimaisuus | 135 |
| ● Tuottaja | 21 |
| ● Lajike | 101 |
| ● En kiinnitä huomiota | 42 |
| ● Muu | 19 |



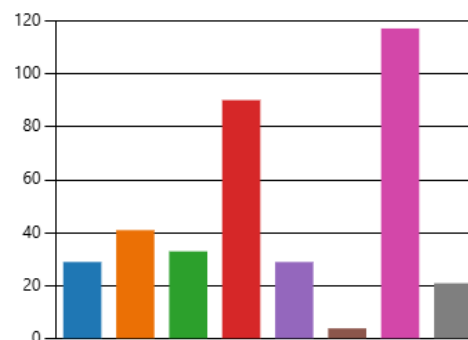
Liite 25. Kuvio 10

Mitä perunalajiketta käytät useimmin?

11. Mitä perunalajiketta käytät useimmin?

Lisätietoja

| | |
|------------------------|-----|
| ● Puikula | 29 |
| ● Rosamunda | 41 |
| ● Siikli | 33 |
| ● Annabelle | 90 |
| ● Timo | 29 |
| ● Matilda | 4 |
| ● En kiinnitä huomiota | 117 |
| ● Muu | 21 |



Liite 26. Podcast jakso 1

[Pottucäst - litu vieraana.mp3](#)

Liite 27. Podcast jakso 2

[Pottucäst - äidit vieraana.mp3](#)

Liite 28. Podcast jaksojen intro musiikki

[intro'.mp3](#)

Liite 29. Kysely

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=r0Rp-nzM2EyR-VMARMnmJEAemVT5q1c5NjhgZqOAgmvpUM0FVRjha-UUY0TDdNN1dHQtk4MjQ2WTZPRy4u>

Liite 30. Podcastin kysymykset

[Podcast kysymykset.docx](#)