Pro Peruna ry



TIEDOTE
28.10.2009

Keittiömestarin vinkeillä herkullista perunaruokaa syysiltoihin

Syksyn tullen päivänvalon määrä vähenee ja kaamosväsymys tekee tuloaan. Pimeän vuodenajan aiheuttamaa väsymystä kannattaa torjua pienillä arkisilla keinoilla, kuten hyvällä ruualla ja yhdessäololla. Peruna on suomalaisessa ruokavaliossa hyvä B- ja C-vitamiinien lähde, jota kannattaa suosia syksylläkin. Lisäksi perunalla on pieni hiilijalanjälki, joten se on ekologiselle ruoanlaittajalle sopiva valinta. Suomen keittiömestarien puheenjohtajan Ulla Liukkosen lämpimät perunaruuat houkuttelevat kaikki yhdessä pöydän ääreen.

Kaamosajan oireiden ilmaantuessa ei kannata jäädä yksin. Suomen keittiömestarien puheenjohtaja **Ulla Liukkonen** neuvoo, että ruuanlaittaminen itsessään on jo rentouttavaa puuhaa ja ystävien tai perheen kanssa kokkaus on hyvä tapa viettää aikaa yhdessä. Lapsetkin kannattaa ottaa mukaan vaikka kuorimaan perunoita tai pyörittelemään sämpylöitä.

Sinisellä perunamuusilla piristystä pöytään

– Ammattilaisena täytyy todeta, että peruna on hyvä raaka-aine. Se taipuu niin moneksi: alku- ja pääruoaksi, leivonnaisiin, keittoihin, laatikoihin ja paistoksiin, Ulla Liukkonen kertoo.

Hän muistuttaa, että Suomessa on jopa yli 60 perunalajiketta. Vanhojen tuttujen, kuten Nicolan ja Van Goghin, lisäksi on hyvä välillä valita aivan uusia.
– Ruuan onnistumisen kannalta on tärkeää valita ruokalajiin parhaiten sopiva lajike. Lajikkeilla saa myös vaihtelua. Kannattaa kokeilla esimerkiksi sinisiä Blue Kongo -perunoita ranskanperunoiden tai perunamuussin valmistukseen: sininen versio tutusta ruoasta herättää varmasti hilpeyttä ruokapöydässä, Liukkonen jatkaa.

Puolivalmisteilla helpotusta kiireisen keittiöön

Ammatikseen ruokaa laittava Ulla Liukkonen suosittelee kiireisille tai väsyneille kotikokeille myös elintarviketeollisuuden tuottamia puolivalmisteita ja pakasteita, joita on saatavilla laaja kirjo.
– Jos kokkaukseen on käytettävissä vähemmän aikaa, ovat puolivalmisteet ja pakasteet hyvä apu. Ne helpottavat ja nopeuttavat ruuanlaittoprosessia huomattavasti. Puolivalmisteista tehtyyn ruokaan on myös helppo saada persoonallisuutta lisäämällä siihen mukaan tuoreita raaka-aineita ja kattamalla annokset kauniisti. Ripaus estetiikkaa saa ruuan maistumaan, Liukkonen vinkkaa.

Ulla Liukkonen jakaa syksyyn sopivimmat perunareseptinsä ja kehottaa viettämään aikaa yhdessä kokkauksen ja ruokailun merkeissä.
– Seurassa on aina mukavampi syödä ja siinä samalla syksyn kaamoskin unohtuu. Kermainen kasvisosekeitto on ihanan maistuva ruoka ja sen seuraksi sopivat kotiseudultani Lappeenrannasta olevat perunalepuskat. Ne ovat mitä parhainta herkkua, joita tarjotaan jopa Linnan juhlissa.

Kermainen kasvissosekeitto (neljälle)

1l vettä
200g perunaa (sopivia lajikkeita ovat esimerkiksi Rosamunda, Pito, Lady Claire, Van Gogh tai Opera)
100g porkkanaa
100g lanttua

2dl kermaa
100g koskenlaskija-sulatejuustoa
mustapippuria myllystä
suolaa

Laita kuoritut perunat,porkkanat ja lantut veteen kiehumaan. Lisää hyppysellinen suolaa. Keitä kypsäksi. Kaada suurin osa keitinvedestä pois, mutta jätä sitä vähän pohjalle antamaan makua. Lisää kerma, koskenlaskija-juusto ja pippuria myllystä. Tarjoa lämpimän leivän kanssa tai paahda leivästä krutonkeja keiton pinnalle.

Perinteiset perunalepuskat

1kg perunoita (sopivia lajikkeita ovat esimerkiksi Rosamunda, Pito, Lady Claire, Van Gogh tai Opera)
3dl ohrajauhoja
2dl vehnäjauhoja
2rkl suolaa
1dl maitoa

Keitä perunat kypäksi ja soseuta ne. Anna perunasoseen jäähtyä. Lisää maito, suola ja jauhot ja sekoita taikinaksi. Tee taikinasta pieniä kakkaroita ja taputtele niistä jauhon päällä noin 1 centtimetrin paksuisia leipiä. Paista 225° C noin 10 minuuttia.

Perunalepuskoihin voi lisätä erilaisia täytteitä. Tässä Ullan suosittelema savumuikkutäyte:

purkki savumuikkua
purkki smetanaa
1rkl tilliä
suolaa ja pippuria

Sekoita kaikki ainekset ja käytä lepuskan täytteenä.

Lisätietoja:
Pro Peruna ry, projektipäällikkö Hannele Kallio, puh. 0400 216 150, hannele.kallio@properuna.fi
Suomen keittiömestarit ry, Ulla Liukkonen, puh. 050 352 9006, ulla.liukkonen@hotmail.com

www.properuna.fi
www.chefs.fi