

PERUNABINGO

Kysy perunasta:

1. Milloin peruna tuli Suomeen?
2. Mikä on herkullisin tapana nauttia perunaa?
3. Kuinka paljon perunassa on C-vitamiinia?
4. Mitä muita ravintoaineita perunassa on?
5. Tunnetko lastenlaulun "Peruna on pyöreä, peruna on soikea, peruna on ruoka aivan oikea"?
6. Käytätkö perunajauhoa?
7. Tiedätkö kuinka paljon perunaa viljellään Suomessa?
8. Entä kuinka paljon suomalainen syö perunaa keskimäärin?
9. Mikä on perunan kilohinta lähikaupassasi?
10. Ostatko peruna irtomyynnistä vai nappaatko kg-pussin vai viljeletkö itse tai ostat tilalta suoraan?
11. Jaa paras perunareseptisi tai perunaan liittyvä muisto!

1. Peruna tuli Suomeen noin 500 vuotta sitten.
2. On monia tapoja nauttia perunoita - valitse omasi!
3. Kesikokiossa on 4 mg C-vitamiinia kun saantisuositus on 75 mg. Päivässä tarvittaisiin siis lähes 20 perunaa jos se on ainoa C-vitamiinin lähde.
4. Perunassa on myös kaliumia, sinkkiä, magnesiumia, rautaa
5. Lastenlaulu jatkuu: "Perunaa kun syödä saa, voimia se kasvatata. Suureksi saa meidät pieni peruna." **TAI** "Perunan kun suhun vie, sillä alkaa pitkä tie. Vatsassa kai paras paikka aikos lie."
6. Perunajauhoa sisältää tärkeilystä, eli pelkkää hiilihydraattia sisältävä jauho on omiaan suurustamaan ja sitomaan kosteutta. Se on gluteenitonta.
7. Perunasato on Suomessa hieman yli 600 miljoonaa kiloa.
8. Suomalainen syö perunaa keskimäärin hieman yli 40 kg/henkilö/vuosi.

Vastaukset:

Gery

WWW.VOIMAARUUASTA.FI

PERUNA

Bingo!

MITÄ IHANAA TARJOAA PERUNA? RASTITA - BINGO!

HYVÄÄ MAKUA	C- VITAMIINIA	JAUHOA	LEIMA- SIMEN
HAUSKAN LAULUN	KALIUMIA	KOTI- MAISEN VAIHTO- EHDON	UUNI- HERKUN
KERMAI- SENA LISÄKKEEN	MAKU- PARIN NAKEILLE	MAGNE- SIUMIA	500 VUOTTA HISTORIAA
RAUTAA	SINKKIÄ	KUKAT	EDULLISTA RAVINTOA
KIUSAUK- SENA	PARIN SILLILLE	MUUSIN	GLUTEENIT TOMAN VAIHTOEH- DON

Gery

WWW.VOIMAARUUASTA.FI