

## PERUNA ON KEVYTTÄ SYDÄMELLE



*Peruna on perinteinen ja tärkeä osa suomalaisten ruokavaliota. Siitä valmistuvat maistuvat arkiruokat ja juhlahetkien houkuttelevat tarjoilut. Monipuolisten käyttömahdollisuuksien lisäksi peruna on terveellistä ja ekologisena tuotteena ykkösvalinta myös ympäristön kannalta. Perunaa voi syystäkin suosia - se on kevyttä sydämelle.*

### NAUTI HUOLETTA - PERUNA EI LIHOTA

Maukkaat keitetyt perunat, kuohkea perunasose tai pienoisateriaksikin soveltuva herkullinen uuniperuna ovat suomalaisten suosimia aterian lisäkkeitä. Peruna onkin erinomainen valinta lisäkkeeksi, sillä se sisältää vähemmän energiaa kuin vastaava määrä pastaa tai riisiä, mutta antaa siitä huolimatta pitkäkestoisen kylläisyyden tunteen. Lisäksi perunasta saa kosolti hyviä ravintoaineita. Ilman rasvaa valmistettu peruna on kevyttä syötävää ja sopii siksi myös laihduttajan ruokavalioon ja painonhallinnan tueksi. Peruna on kevyt herkku eikä se lihota, joten siitä voi nauttia huoletta.

### ILMASTOYSTÄVÄLLISTÄ RUOKAA

Kotimaisen perunan viljelyn ja tuottamisen aiheuttamat ilmastovaikutukset ovat erittäin pienet. Lisäksi vesivaroja on hyödynnetty kestävästi. Ilmaston ja ympäristön kannalta peruna on riisiä ja pastaa parempi vaihtoehto. Valinnoilla voit siis vaikuttaa - suosimalla perunoita, kasviksia ja muita ilmastoystäväisiä ruokavalintoja huolehdi oman hyvinvointisi lisäksi myös ympäristön hyvinvoinnista.

## PERUNASSA ON TÄRKEITÄ RAVINTOAINEITA

Perunan merkitys tärkeiden ravintoaineiden lähteenä ruokavaliossamme on kiistaton. Se on hyvä hiilihydraatin lähde ja muiden kasvikunnan tuotteiden ohella yksi merkittävimmistä C-vitamiinin lähteistämme. Lisäksi se sisältää terveydelle tärkeitä kivennäisaineita, kuten kaliumia ja magnesiumia. Peruna on maistuva ja ravitseva raaka-aine ja siksi mainio monipuolisen ja terveysttä edistävän ruokavalion perusta.



Annoskoko 100 g	Energia (kcal)	Hiilihydraatti (g)	Rasva (g)	Proteiini (g)	Kalium (mg)	Magnesium (mg)	C- vitamiini (mg)
Peruna, kuorineen keitetty, suolaton	64	13,18	< 0.1	1,60	425,00	20,4	8,50
Pasta, spagetti, keitetty, suolaton	101	19,92	0,42	3,60	54,00	8,1	0
Riisi, keitetty, suolaton	93	20,62	0,19	1,65	35,45	9,27	0

Taulukon lähde: Fineli

## JEPO-PERUNA ON PAREMPI VALINTA

JEPO-perunatuotteiden valmistuksessa käytämme pääasiassa suomalaista perunaa. Perunat tuotetaan ekologisesti tuotantolaitosten lähellä olevilla sopimusviljelytiloillamme tarkan laadunvalvonnan alla. Tuotteet valmistetaan tarkoin valikoiduista perunalajikkeista ja valmistetaan raaka-ainetta kunnioittaen. Laatu varmistetaan useilla laatuksilla perunan viljelystä valmiisiin tuotteisiin asti. JEPO kypsät perunat valmistetaan Sous Vide -menetelmällä kypsentämällä ne matalassa lämpötilassa vesihauteessa. Hellävaraisen valmistusmenetelmän ansiosta myös kypsissä tuotteissamme ovat tallella kaikki perunan tärkeät ravintoaineet, hyvä maku, rakenne ja aromi.