

14. Peruna ja vilja

1. Viljavisa – Ovatko seuraavat väittämät oikein vai väärin?

- Hirssi on yksi neljästä kotimaisesta viljalajista. _____
- Jyvän uloin kerros on alkio. _____
- Sämpyläjauhoissa on eri viljalajien ja jauholaatujen sekoituksia. _____
- Speltti on vehnäsukuinen jalostamaton vilja. _____
- Täysjyväpasta on kuitupitoisempaa kuin durumvehnäjäuhoista valmistettu pasta. _____
- Kuidun päivittäinen saantisuositus on 25–35 g. _____
- Kaura on maailmalla eniten viljelty viljalaji. _____
- Ravintokuidut ovat energiapitoisia hiilihydraatteja, jotka imeytyvät tehokkaasti ruoansulatuksessa. _____
- Grahamjauhot valmistetaan vehnästä. _____
- Keliaakikko ei voi syödä mitään viljatuotteita. _____

2. Mitä viljavalmisteita valitset ruokiin ja leivonnaisiin?

Yhdistä viljavalmistet ja ruoka tai leivonnainen.

- | | |
|---------------------------|-----------------|
| Kauraleseet • | • Marjasmoothie |
| Neljän viljan hiutaleet • | • Vispipuuro |
| Mannasuurimot • | • Hiutalepuuro |
| Vehnäjauhot • | • Tuorepuuro |
| Sämpyläjauhot • | • Tortillaletut |
| Maissijauhot • | • Pulla |
| Hiivaleipäjauhot • | • Perunarieska |
| Vehnänalkiot • | • Sämpylä |

3. Perunaristikko – Täydennä puuttuvat osat.

- Vanhoihin perunoihin alkaa kasvaa _____.
- Perunat tulee säilyttää _____, jotta ne eivät viherry.
- Hyvällä perunalla on ehyt ja tasainen _____.
- Keitettävien perunoiden tulee olla _____, jotta ne kypsyvät samanaikaisesti.
- Tällainen peruna sopii keittoihin ja salaatteihin. Se on värikoodiltaan vihreä.
- Peruna on aterioiden pääraaka-aine, mutta myös monikäyttöinen _____.
- Tämä osa perunasta käytetään ravinnoksi.
- Keltaisen värikoodin peruna.
- Perunapusseista löytyy tällainen merkintä.

Pystyy: hiilihydraatti, jota perunassa on paljon.

