

Pettu

Pettu on männyn kuoren ja varsinaisen puun välissä kasvava ohut nilakerros. Pettua on käytetty ravintona erityisesti Pohjoismaissa sekä Pohjois-Venäjällä, petusta valmistettua jauhoa on löydetty mm. viikinkien muinaishautoista. Suomessa pettu tunnetaan parhaiten katovuosien hätäravintona, jota lisättiin ruisjauhoon kun vilja loppui.

Pettu soveltuu kuitenkin leipäjauhon jatkeeksi 15-25% osuudellaan. Sitä markkinoidaan myös terveystuotteena, jota lääketeollisuus ostaa 150-200 eur/kg. Petun keruu on verovapaata tuloa. Kuivatusta ja jauhetusta petusta on tehty mm. pettuleipää, -sinappia ja -makkaraa. Suomalaista pettunjauhoa viedään mm. Keski-Eurooppaan.

Tutkimusten mukaan petulla on suotuisa vaikutus kolesterolitasoon. Se sisältää myös flavonoideja, jotka suojaavat sydän- ja verisuonitaudeilta sekä syövältä. Lisäksi petussa on runsaasti ravintokuitua sekä rautaa, mangaania ja sinkkiä. Korkean kuitupitoisuutensa vuoksi ei ole kuitenkaan suositeltavaa korvata kuin maksimissaan 25% jauhoista pettujaholla, joten vanhaan sanontaan "pannaan puolet petäjäistä" ei ole uskominen.

Pettupuut

- [Mänty](#) (82 kcal kesä, 62 kcal syyskuu)
- [Haapa](#)
- [Hopeapaju](#)
- [Jalavat](#)
- [Kataja](#)
- [Koivu](#)
- [Lehtikuusi](#)
- [Lepät](#)
- [Salava](#)
- [Vaahtera](#)

Keruu

Männyn nila irtoaa parhaiten ns. nila-aikana eli toukokuun loppupuolelta heinäkuun alkuun. Parhaita pettupuita ovat hyväkasvuiset, ohut- ja sileäkuoriset oksattomat puut.

1. Kaada puu keväällä ja raaputa pintakuori pois siten että yhtään vihreää ei jää jäljelle. viillä levyn muotoiset viillot ja vedä varovasti levy irti. Nuole maukas runko! Mänty maistuu aivan mangolle!
2. Kuivaa levyt auringossa tai kuivurissa. 20 asteessa päivä pitäisi riittää.
3. Paahda levyt kevyesti uunissa.
4. Jauha levyt jauhoksi.
5. 15-25% pettua voi laittaa jauhojen sekaan kun tekee leipää. (Puolet ja puolet on urbaani legenda, jota ei kannata uskoa.)

Aiheesta muualla

- [Pettu](#)