

Tattarilla on pitkä historia Suomessa

Marjo Kasi, harjoittelija, Luonnonvarakeskus, 31600 Jokioinen, mario.kasi@luke.fi

Kuvaus kasvista

Tattari (*Fagopyrum esculentum*), toiselta nimeltään viljatar, on itse asiassa raparperin sukulainen yksivuotinen ruohokasvi. Tattareissakin on eroja. Esimerkiksi maatiaistattari on punavartinen, jolla on pienet mustat pilkulliset siemenet eli pähkylät. Tattarin siemen on hauras pähkylä, mutta sitä verhoavat suojalehdet ovat tiukassa. Tattarin kuoriminen kotiloissa on haasteellista. Kuorimattomasta tattarista tehty jauho taas jää väkevän makuiseksi ja se on väriltään lähes mustaa. Tummat jauhot on aina kypsennettävä, koska tattarin kuoret ovat lievästi myrkyllisiä.

Mistä kasvi on kotoisin

Tattarin arvellaan olevan kotoisin Lounais-Aasiasta. Suomeen kasvi on mahdollisesti tullut idästä Euraasiasta jopa 7000 vuotta sitten. Tähän arvioon päätyivät Helsingin yliopiston tutkijat, jotka löysivät Kymenlaaksosta otetusta järvisedimentistä tattarin siitepölyä. Tattarin viljelyn alkuvaiheet eivät ole täysin selvät, mutta on mahdollista että kasvia on viljelty meillä jo ennen kuin se saavutti Keski-Euroopan 1300- ja 1400 –lukujen aikana.

Suomessa tattaria on perinteisesti viljelty ja käytetty erityisesti Itä-Suomessa. Osasyynä saattaa olla se, että kasvia viljeltiin pehmeillä kaskimailla, jossa siemenet itivät vaikka muokkausvälineet olivat perin alkeellisia. Sen sijaan Länsi-Suomen savimaila maata ei pystytty tattarin vaatimalla tavalla tuolloin muokkaamaan.

Ennen ensimmäistä maailmansotaa Suomeen alettiin tuoda rehukäyttöön vihreävirtista ja harmaasiemenistä lajiketta. Maultaan se ei pärjännyt alkuperäiselle lajikkeelle, mutta oli satoisampi. Silloin puhuttiinkin ihmisen- ja siantattarista. Nykyisin maatiaistattari on harvinainen.

kasvin ravitsemuksellinen koostumus

	Tattarisuurimo tai –jauho, 100 g	Tattari, keitetty, suolaton, 100 g
energia	323 kcal	129 kcal
hiilihydraatti	60,5 g	24,2 g
proteiini	11,9 g	4,8 g
rasva	2,0 g	0,8 g
kokonaiskuitu	5,8 g	2,3 g

Lähde Fineli

Tattari on luontaisesti gluteeniton ja se soveltuu käytettäväksi viljan tavoin. Pähkylöissä on melko runsaasti proteiinia ja aminohapoista erityisesti lysiniä on enemmän kuin viljoissa.

Kasi, M. 2018. Tattarilla on pitkä historia Suomessa. FutureCrops – Uusia kasvilajeja tuotantoon, tietoa ja elämyksiä kysynnän ja liiketoiminnan tueksi. www.luke.fi/futurecrops 22.3.2018

Myös B1- ja B2 –vitamiineja, kalsiumia ja magnesiumia tattarissa on enemmän kuin rukiissa ja vehnässä. Tattaria on luonnehdittu ruokaisaksi ja pähkinäiseksi.

Kasvissa hyödynnettävää

Tattarin kuoritut pähkylät käytetään ravinnoksi. Kuorien osuus voi olla jopa suurempi kuin 25 % ja onkin hyvä, että myös niille on löydetty käyttökohteita. Kuoria hyödynnetään esimerkiksi tyynyjen täytteenä. Pellolla kasvaessaan tattari tuottaa runsaasti biomassaa, mikä on hyväksi maan rakenteelle. Tattarin mesi houkuttaa myös mehiläisiä puoleensa ja hyöty on molemmin puolinen. Mehiläisten pölytystyön tuloksena sadot voivat kohota jopa kolmanneksen. Tattarihunajan maku on poikkeuksellinen ja muistuttaa mallasta ja poltettua sokeria.

Tattarin käyttö Suomessa

Tattaria myydään kaupoissa yleensä jauhoina, hiutaleina, rouheina, suurimoina tai pastana. On erilaisia puuroja, tattaripastaa hyödyntäviä salaattiohjeita. Myös monissa tutuissa ruuissa voidaan käyttää tattaria perinteisten viljatuotteiden sijaan kuten kasvis-tattaripihvit, pinaattikeitto, perunalatikko, lohipasta ja jauhelihamakaronilaatikko. Reseptejä löytyy niin porkkanakakun, tattariomenapiirakan, taatelikakun, tattariparien, blinien, tattarileipien kuin tattarinäkkärin valmistukseen. Tattarista soveltuu myös oluen valmistukseen ohran tapaan, lisäksi siitä valmistetaan teetä ja viskiä. Japanilaiset valmistavat Shōchū –nimistä alkoholijuomaa ruskeasta sokerista ja tattarista, joskin myös riisi, ohra ja bataatti soveltuvat raaka-aineeksi.

Tattarin käyttö ulkomailla

Eksoottisempiakin reseptejä löytyy. Tässä viisi reseptiä, joissa tattaria on käytetty: Kuttu ki Puri, Kuttu ka Dosa ja Kuttu ka Paratha. Nämä vaikuttaisivat olevan enemmän pikkupurtavaa. Falhari Pakode on pyöryköitä, joiden valmistuksessa on käytetty perunaa, tattarijauhoa, granaattiomenan siemenistä valmistettua jauhoa. Lisäksi ne on maustettu kuminalla, chilillä ja suolalla. Kebab-e-Kela on kasvis välipala. Se on valmistettu mm. banaanista, kanelista, korianterista, kardemummasta, tattarijauhosta ja chilistä. Ne ovat ikään kuin banaanikebabeja.

Tattarin tapakulttuuri

Intiassa tattarijauho tunnetaan nimellä kuttu ka atta. Siitä valmistetut ruuat kuuluvat olennaisena osana Navratri-festivaalia. Se on hindujen juhla, joka on omistettu jumalattaren eri muodoille.

Blinit kuuluvat slaavilaiseen keittiöön ja ovat osa suomalaista ja venäläistä ruokakulttuuria. Blinien tärkein raaka-aine on tattarijauho. Eroja löytyy tottumuksissa. Meillä blinit ovat paksuja, kuohkeita ja suolaisia ja ne syödään alku- tai pääruokana. Venäjällä puolestaan blinin tulee olla ohuita ja ne nautitaan makeana jälkiruokana.

Lisätietoa käyttötavoista



Kasi, M. 2018. Tattarilla on pitkä historia Suomessa. FutureCrops – Uusia kasvilajeja tuotantoon, tietoa ja elämyksiä kysynnän ja liiketoiminnan tueksi. www.luke.fi/futurecrops 22.3.2018

Keskisen Mylly Oy on keskittynyt tattarin jatkojalostukseen, ja [reseptejä](#) sekä käyttövinkkejä löytyykin heidän nettisivuilta. Nettikaupasta voi käydä ostamassa muun muassa tattarinokospastaa, tattarivoikukkapastaa sekä tattarikikhernepastaa. Leipomoasiakkaille on tarjolla suurempia eriä.

Tattarinkuoria on mahdollista ostaa Kirkkonummella toimivasta Sarwa Yoga Oy:n [verkkokaupasta](#) kymmenen kilon säkeissä.

Vuohelan herkkä valmistaa gluteenittomia tuotteita. Heidän valikoimassaan on paljon tattarista valmistettuja tuotteita ja heiltä saat paljon [reseptejä](#) valmistukseen.

Lähteet:

https://www.proagria.fi/sites/default/files/attachment/osa11_tattari_ja_spelts.pdf

<http://www.maatiainen.fi/tekstit/tattari2014.htm>

<http://jiid.in/2016/08/jiid11064345.pdf>

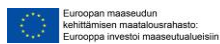
<https://www.valio.fi/reseptit/teemat/blinit-ovat-takuuvarma-talviherkku/>

<https://food.ndtv.com/food-drinks/navratri-2017-5-tasty-kuttu-recipes-that-you-can-savour-at-home-during-fast-vrat-1751082>

<https://www.uusisuomi.fi/kotimaa/21541-tattari-on-hyvan-olon-ruokaa>

<http://www.mtt.fi/koetoiminta/pdf/mtt-kjak-v64n01s20a.pdf>

Kasi, M. 2018. Tattarilla on pitkä historia Suomessa. FutureCrops – Uusia kasvilajeja tuotantoon, tietoa ja elämyksiä kysynnän ja liiketoiminnan tueksi. www.luke.fi/futurecrops 22.3.2018



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



ammattopesta
Livia



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

Sarka
MAATALOUSKESKUS