

Koetoiminta ja käytäntö

Liite 16.10.2006 63. vuosikerta Numero 3 Sivu 2

Tattarista terveellistä popsittavaa

Marjo Keskitalo, Markku Kontturi, Maarit Mäki, Juha-Matti Pihlava ja Pirjo Rantamäki, MTT

Keskellä kauneinta kesää saattoi maaseudulla kulkija pysähtyä ihmeissään pellon laitaan valkoisen kukkameren ääreen. Tuossahan kasvaa kauraa ja tässä vehnää, mutta mikä tämä kukkarunsaus on? Se oli tattari, joka aloitti kukintansa heinäkuun alkupuolella ja jatkaa sitä syyshaloihin asti. Kukista kehittyy ruskeita pähkylöitä, jotka kiinnostavat terveellisyytensä takia.

Tattari (*Fagopyrum esculentum*) on yksi Suomen vanhimmista viljan tavoin käytettävistä kasveista, vaikka sitä ei perinteiseksi viljakasviksi määritelläkään. Kasvia viljeltiin erityisesti Itä-Suomen kaskipelloilla. Nykyisin viljelyala on noin 500 - 800 ha. Lannoituksen suhteen tattari on vaatimaton, sillä tyypeä kasvi tarvitsee vain alle 50 kg/ha. Fosforin kasvi irrottaa itse maasta. Tattarin viljely soveltuu Etelä- ja Keski-Suomen multaville kivennäismaille ja kasvi on myös hyvä välikasvi. Tärkeää viljelyssä on kasvin hyvä alkuun lähtö, sillä kaksisirkkaisia rikkoja ei voi tattarista kemiallisesti torjua. Ruskean kuoren peittämät tattarin pähkylät puidaan syyskuussa. Satoa saadaan yleensä 500 - 1500 kg/ha.

Tattarikemiaa pähkylässä

Tattarin ruskeat pähkylät ovat nykyään arvokkaampia kuin vielä joitakin vuosia sitten osattiin kuvitella. Tällä hetkellä ehkä kaikkein eniten kiinnostavat tattarin sisältämä *D-chiro*-inositoli ja sen galaktosyylijohdannaiset eli fagopyritolit. *D-chiro*-inositoli saattaa olla hyödyksi aikuisiän diabeteksen hoidossa.

Pähkylöissä ei ole gluteenia, joten tattari sopii keliakiasta kärsivien ruokavalioon. Tattaria sisältäviä tuotteita onkin jo markkinoilla. Tattarin valkuainen on ravitsemuksellisesti hyvälaatuaista, koska se sisältää paljon välttämättömiä aminohappoja. Valkuainen on hitaasti sulavaa, joten se saattaa olla avuksi painonhallinnassa. Vitamiineista erityisesti B₁- ja B₂-vitamiineja on runsaasti. Tattari on myös hyvä mineraalien lähde ja sen antioksidanttipitoisuudet ovat korkeita. Antioksidanteista tunnetuimpia on rutiini.

Tattarin terveysvaikutuksia

Eläinkokeissa *D-chiro*-inositolin on osoitettu alentavan seerumin glukoosipitoisuutta. Molekyyli on rakenneosana

insuliinin välittäjäaineissa. Eläinkokeissa on todettu tattarin myös vähentävän veren kolesterolia ja estävän sappikivien muodostumista. Solutason mekanisme ei vielä tunneta. Tattarin on raportoitu myös ehkäisevän syöpää.

Kiinassa viljellään tavallisen tattarin lisäksi sen karvaampaa sukulaista *Fagopyrum tartaricumia*. Karvaus liittyy kasvin sisältämiin terveellisiin aineosiin. Tätä tattarilajia on käytetty hoidettaessa diabetesta, korkeaa verenpainetta, veren korkeita kolesterolipitoisuuksia ja sappikiviä. Epidemiologista tutkimusta tattarin vaikutuksista on tehty Lounais-Kiinassa Yi-kansan keskuudessa. Tutkimuksessa todettiin, että runsaasti tattaria ruokavaliossaan käyttävällä väestönosalla seerumin kokonais- ja LDL-kolesteroli oli alhaisempi sekä HDL- ja kokonaiskolesterolin suhde korkeampi kuin vähemmän tattaria käyttävillä väestöllä.

Tattaritutkimuksia MTT:ssä

MTT:ssä on tutkittu tattaria maa- ja metsätalousministeriön rahoittamassa hankkeessa. Tattari kiinnostaa tutkijoita erityisesti sen terveellisyyden takia. Niinpä pähkylän käytölle etsitäänkin uusia vaihtoehtoja.

Tattari on myös erilainen viljelykasvi. Erityistä ovat tattarin hyvät ominaisuudet ympäristön kannalta. Tutkimustietoa on karttunut uusien tattarilajikkeiden menestymisestä, suomalaisen tattarin perusainekoostumuksesta ja elintarvikeprosessien soveltuvuudesta uusien tattarituotteiden kehittämiseksi. Tuloksia on tarkoitus julkaista Koetoiminta ja käytäntö -liitteessä keväällä 2007.

Lisätietoja: marjo.keskitalo@mtt.fi
puh. (03) 4188 2462

Marjo Keskitalo



Kukkiva tattaripelto on harvinainen näky Suomessa, vaikka vaatimattomassa kasvupaikassa viihtyvä kasvi tuottaa terveellisiä pähkylöitä.