

Koetoiminta ja käytäntö

Liite 19.3.2007 64. vuosikerta Numero 1 Sivü 20

Tattari keittiössä meillä ja maailmalla

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

Tattari on viljelykasvina levinnyt ympäri maailman, ja tattariruokien kirjo on laaja. Tattarista valmistetaan paikallisia perinteisiä ruokia, mutta sille on kehitetty myös aivan uusia käyttötapoja. Nykykeittiössä hyödynnetään tietoisesti tattarin terveyttä edistäviä ominaisuuksia.

Suomessa vanhastaan tuttuja tattarituotteita ovat tattaripuuro ja laskiaisien aikaan paistettavat blinit, joita tarjotaan smetanan, sipulin ja mädin tai savukalan kanssa. Tattarijauhoja sisältävä blinitaikina muistuttaa ohukaistaikinaa, mutta se on hapatettu ja nostatettu hiivalla. Myös karjalanpiirakoiden alkuperäinen täyte on mahdollisesti tehty tattarisuurimoista.

Välillä unhoon vajonneen tattarin käyttö alkoi 1990-luvulla taas lisääntyä ja tattarivalmisteiden tarjonta kasvaa. Isoäidin aikaan kokonaisista suurimoista valmistettavaa puuroa piti hauduttaa pari tuntia, nyt kaurahiutaleiden tyyppiset tattarihiutaleet kypsyvät parhaimmillaan muutamassa minuutissa ja tattaria sisältäviä aamiaismurojakin on saatavilla. Koska tattari sopii keliakiaa sairastaville, useat erikoistuotteita valmistavat leipomot ovat ottaneet tattarituotteet valikoimiinsa. Suomen oma tattarisato ei riitä kattamaan kulutusta, vaan huomattava määrä tattaria tuodaan ulkomailta.

Tomi Leporinne / MTT:n arkisto



Tattaripuuro kuuluu perinteisiin suomalaisiin tattariruokiin. Puuron lisäksi tattarista voi valmistaa blinejä, leipää, keksejä tai vaikkapa nuudeleita. Tattarituotteet sopivat myös keliakikolle, sillä tattari ei sisällä gluteenia.

Kashaa ja polentaa

Japanissa tattarijauhosta valmistetaan nuudeleita. *Soba*-nimellä tunnetut tattaria ja vehnää sisältävät nuudelit ovat tärkeä osa sikäläistä ruokavaliota. Japanilaiset käyttävät myös tattarisuurimoita ja niistä tehtyä *farinaa* puuron valmistukseen sekä keittojen ja kastikkeiden sakeuttamiseen. Yunnanin maakunnasta Kiinasta on peräisin paahdetusta tattarista valmistettu *Ku Qiao Mai* -tee, joka on suosittu juoma Kaakkois-Aasiassa ja Japanissa. Koreassa tattaritärkkelyksestä valmistetaan hyytelöä nimeltä *memilmuk*.

Euroopassa tattari on yleisempi idässä kuin lännessä. Keski-Euroopassa tattaria tarjotaan keitettynä tai höyrytettynä riisin ja perunoiden tapaan. Itä-Euroopassa kokonaisista tattarisuurimoista valmistetaan paahdamalla *kashaa*. Tattaria käytetään myös leivässä ja pastassa yhdessä vehnän, maissin tai riisin kanssa. *Polenta* on suosittua Kaakkois- ja Etelä Euroopassa, erityisesti Italiassa. Usein se valmistetaan maissijauhoista, mutta myös maissin ja tattarin seosta tai pelkkää tattaria käytetään. Polenta oli aikoinaan yksinkertaista arkiruokaa, mutta nykyään ravintoloilla on omia polenta-annoksiaan ja supermarketit myyvät valmista polentaa korkeaan hintaan.

Tattari- tai maissijauhosta valmistettu jälkiruoka, *žganci*, kuuluu slovenialaiseen ja kroatialaiseen keittiöön. Blinin tyyppisiä tattaripannukakkuja paistetaan useissa maissa, erityisesti Venäjällä. Niihin kuuluu myös ukrainalainen *hrechanyky*. Tattaripannukakut olivat tavallista ruokaa myös Pohjois-Amerikan uudisraivaajien hirsimajoissa. Kanadassa ne tunnetaan nimellä *ployes*. Keski-Euroopan läntisin niemi, Bretagne, taas tarjoaa vierailleen kinkulla ja munalla täytettyjä paperinohuita tattariohukaisia, *galettes*.

Tuotevalikoima laajenee

Kuluttajalle on nykyään tarjolla laaja valikoima reseptejä, joiden mukaan voi itse valmistaa tattaria sisältäviä ruokia niin maun takia kuin vaikkapa terveydellisistä syistä. Tattaria voidaan lisätä jopa jälkiruokiin ja jäätelöön. Koska se sopii käsiteltäväksi ekstruuderiteknologialla, esimerkiksi tattarimurojen ja -keksien ravintoarvo on paljon parempi kuin pelkästä maissista tai vehnästä prosessoitujen tuotteiden. Tattarinuudelitkin ovat tehneet meille tuloaan. Suomalaisen yrityksen Soba-nuudelit tulivat myyntiin pari vuotta sitten.

Myös tattarioluen valmistusta on kokeiltu. Englannissa pidettiin viime vuonna ensimmäiset gluteenittomia olutlaatuja esitelleet olutfestivaalit. Tattaritutkijan mieltä kutkuttaa kysymys, olikohan tattariolut mukana. Panimot saivat nimittäin pitää liikesalaisuutenaan, mitä gluteenittomat oluet sisälsivät ja miten ne oli valmistettu.

MTT:n Terveyttä tatarista -hankkeessa valmistettiin useita tattaria sisältäviä mallielintarvikkeita, kuten hapanleipää, tattari-hedelmäpuuroa, keksejä ja makeisia. Samassa tutkimuksessa havaittiin glukoosiaineenvaihdunnan kannalta tärkeän *D-chiro*-inositolin kestävän kohtuullisesti kuumennusta laajalla pH-alueella, joten se ei tuhoudu helposti ruoanvalmistuksessa.

Lisätietoja: pirjo.rantamaki@mtt.fi
puh. (03) 4188 3281