

Vuoden 2002 Vihannes on tomaatti

Tomaatti on valittu Vuoden Vihannekseksi 2002. Vuoden vihanneksen valitsevat puutarha-alan keskusjärjestö Puutarhaliitto ja Kotimaiset Kasvikset ry. Tavoitteena on vihannesten, tällä kertaa tomaatin käytön monipuolistaminen ja tomaattitietouden levittäminen.

Kolumbuksen mukana Etelä-Amerikasta Eurooppaan

Tomaatti on nykytiedon mukaan lähtöisin Perusta ja Chilestä, Etelä-Amerikan Andien ja Tyynen valtameren väliseltä kapealta alueelta, joka pohjoisessa ulottuu Kolumbiaan ja etelässä Chilen 30. leveysasteen paikoille. Perun intiaanit käyttivät villitomaattia ravintokasvina jo noin 500 e.kr.

Kolumbuksen löytöretkien aikoihin 1400- ja 1500-lukujen vaihteessa tomaattia oli viljelty Perussa jo pitkään. Sieltä tomaatin viljely levisi Väli-Amerikan kautta Meksikoon, jossa tomaatti on jo vuosisatojen ajan ollut eräs tärkeimmistä ruoka-aineista. Espanjaan ja muualle Eurooppaan tomaatti tuli Kolumbuksen toisen löytöretken tuliaisina vuonna 1498.

Nimensä tomaatti sai Meksikossa ravinnoksi käytetyltä lyhtykoisolta (*Physalis*), jonka hedelmiä kutsuttiin nimellä 'tomat'. Samaa nimitystä alettiin käyttää myös tomaateista.

Mystisestä lemmenomenasta jokapäiväiseksi arkiherkuksi

Euroopassa tomaattia pidettiin pitkään koristekasvina ja uuden mantereen erikoisuutena. Hedelmiä ei aluksi uskallettu syödä, koska niiden arveltiin olevan myrkyllisiä. Myöhemmin tomaattia alettiin pitää lääkekasvina, jonka uskottiin muun muassa vauhdittavan rakkauselämää. Tomaatti sai lempinimet ”paratiisiomena” ja ”lemmenomena”.

Tomaattia alettiin Euroopassa arvostaa syötävänä tuotteena vasta 1800-luvun alussa. Sen kaupallinen viljely alkoi noihin aikoihin Italiasta, josta se levisi ensin muihin Välimeren maihin ja sitten Keski-Eurooppaan. Epäluulo tomaatin syömäkelpoisuutta kohtaan kyti pitkään. Esimerkiksi Saksassa ja Hollannissa tomaatti saavutti kuluttajien täyden hyväksynnän vasta 1800-luvun puolivälin ja ensimmäisen maailmansodan välisenä aikana.

Suomessa tomaattia on viljelty 1870-luvulta asti. Närpiön tunnetulla tomaatintuotantoalueella viljely aloitettiin tiettävästi vuonna 1917. Tomaatin kulutus pysyi kuitenkin pienenä. Käsitys tomaatin haitallisuudesta sinnitteli ihmisten mielessä pitkään ja tomaatin käyttö yleistyi meillä vasta toisen maailmansodan jälkeen.

Pohjois-Amerikkaan tomaatti siirtyi emigranttien mukana Euroopasta. Sielläkin tomaatti pysyi melko tuntemattomana 1800-luvun alkuun saakka.

Nykyisin tomaatti on saavuttanut arvostetun aseman kaikkialla maailmassa. Siitä on tullut maailman eniten viljelty vihannes.

Lajikkeet kehittyvät kysynnän mukaan

Ensimmäiset Keski-Euroopassa viljeltyt tomaattilajikkeet olivat englantilaista alkuperää. Esimerkiksi legendaarinen 'Ailsa Craig' -lajike tuli Hollantiin 1913 ja pysyi viljelyssä aina 1960-luvulle saakka. Aluksi lajikkeiden jalostuksen tavoitteena oli runsas sato. 1970-luvun puolivälin jälkeen alettiin satoisuuden lisäksi kiinnittää entistä enemmän huomiota myös sisäisiin

laatutekijöihin, säilyvyyteen ja makuun. Kuluttajien toiveiden huomioon ottaminen on viime vuosikymmenten aikana monipuolistanut tomaattivalikoimaa huomattavasti. Markkinoille ovat tulleet muun muassa pihvitomaatit sekä runsas valikoima erimuotoisia ja -värisiä tomaatteja.

Tällä hetkellä näyttäisi olevan kysyntää erityisesti lajikkeille, joille on tyypillistä korkea kuiva-aine pitoisuus, jauhomainen suutuntuma ja mieto maku. Välimeren maissa tämän tyyppisiä lajikkeita käytetään elintarviketeollisuudessa ketsupin ja säilyketomaattien raaka-aineena, kotitalouksissa lähinnä lämpimien tai keitettyjen tomaattiruokien valmistuksessa.

Kasvava tomaatti rakastaa lämpöä ja aurinkoa

Tomaatti on lämpöä vaativa ja kuivuutta hyvin kestävä kasvi. Alkuperäisillä kasvupaikoillaan se on monivuotinen, meillä pääasiassa kasvihuoneessa viihtyvä yksivuotinen kasvi. Lämpimillä kasvupaikoilla tomaattia voidaan tosin meilläkin viljellä esimerkiksi talojen eteläseinustoilla.

Hyvän kasvun varmistaa runsas valo ja tasainen 20-25 asteen lämpötila. Lämpötila vaikuttaa erityisesti hedelmien laatuun. Yli 27 asteen lämpötilassa hedelmöittyminen vaikeutuu ja 32 asteessa se saattaa estyä kokonaan. Siitepöly irtoaa parhaiten 17-23 asteen lämpötilassa.

Lämpötila vaikuttaa myös tomaatin väritymiseen. Punaista väriainetta, lykopenia ei muodostu liian korkeissa (29-32 °C) tai liian matalissa (noin 16 °C) lämpötiloissa. Koko kasvi paleltuu alle yhden asteen lämpötilassa.

Tuottaakseen hyvää satoa tomaatti vaatii lisäksi runsaasti valoa. Vähässä valossa sen kukat eivät kehittyvät huonosti tai eivät lainkaan.

Tomaatista syödään hedelmä

Tomaatin hedelmä on kasvitieteellisesti määritellen kaksi- tai monilokeroinen marja. Kaksilokeroinen hedelmä on kahdesta emilehdestä kehittyvä perusmuoto. Kolmelokeroinen hedelmä muodostuu, kun toinen emilehti jakaantuu kahdeksi. 4-5-lokeroiset hedelmät syntyvät kaksi- tai kolmelokeroisten hedelmänaiheiden kasvaessa yhteen.

Hedelmän koko ja paino vaihtelevat kasvuolojen ja lajikkeen mukaan. Pienten kirsikka- tai minitomaattien hedelmän paino voi jäädä muutamaan grammaan, kun suurimmat pihvitomaatit saattavat kasvaa jopa kilon painoisiksi.

Väriltään tomaatin hedelmät ovat punaisia, keltaisia, oransseja tai jopa vaaleanpunaisia, valkoisia, violetteja ja raidallisia. Muodoltaan tomaatti voi olla litteän tai pyöreän pallomainen, pitkänomainen tai uurteinen.

Markkinoille on myös tulossa entistä kirkkaamman punaisia lajikkeita, joissa väriä aiheuttavan lykopenin pitoisuus on selvästi nykyisiä lajikkeita suurempi.

Makuvivahteet monipuolistuneet

Ruuanlaitossa tomaatti on monipuolinen raaka-aine, jolla voi myös korostaa muiden ruoka-aineiden makua. Tomaateista on pystytty eristämään satoja

erilaisia aromaattisia yhdisteitä, joiden määrä vaihtelee tomaattityypeittäin ja -lajikkeittain. Makua antavat lisäksi tomaatin erilaiset sokerit, happoyhdisteet ja kivennäisaineet. Myös kypsyys vaikuttaa makuun. Kypsinä poimitut tomaatit sisältävät enemmän sokereita kuin raakana poimitut, joissa puolestaan on enemmän hapokkuutta.

Aivan viime vuosina tomaattien tarjonta on monipuolistunut myös maun osalta. Vaihtoehtoja on sekä voimakkaan että miedon tomaatin ystäville. Miedoimpia ovat keltaiset lajikkeet sekä paljon kuiva-ainetta sisältävät pihvitomaatit. Aromit puolestaan ovat voimakkaimmillaan pienissä kirsikka- ja luumutomaateissa.

Tomaatin kanssa sopivat hyvin muun muassa erilaiset lihat, juustot, valkosipuli, yrttimausteet ja kasviksista muun muassa sipuli, peruna ja kesäkurpitsa.

Säilytä oikein

Tomaatit ovat maukkaimmillaan kypsän punaisina ja hiukan pehmenneinä. Useimmiten tomaattien kannattaa antaa kypsyä keittiön pöydällä muutaman päivän, jolloin niiden väri syvenee ja maku muuttuu makeammaksi.

Tomaatit tulisi aina säilyttää yli 13 asteen lämmössä. Tätä viileämmässä niiden rakenne vetistyy ja maku heikkenee. Tomaatteja kannattaa ostaa useamman päivän varalle, koska ne säilyvät huonelämmössä noin viikon. Viileäkaapissa 13 asteessa tomaatit säilyvät pari viikkoa. Kun tomaatteja kypsytetään tai säilytetään useita päiviä, ne kannattaa myös laittaa esimerkiksi paperipussiin, joka vähentää haihduntaa.

Kymmenen kiloa vuodessa

Suomalaiset ovat ahkeria tomaattien syöjiä. Tuoreita tomaatteja kulutetaan noin kymmenen kiloa henkeä kohti vuodessa. Tästä seitsemän kiloa on kotimaassa viljeltyä.

Tomaatteja viljellään Suomessa noin 900 yrityksessä, yhteensä 127 hehtaarin alalla. Kotimaisista tomaateista 70 prosenttia tulee Vaasan läänin alueelta, pääosin Närpiöstä. Suomessa viljeltävistä tomaateista noin 95 prosenttia on pyöreitä perustomaatteja. Erikoistomaattien viljely ja kulutus ovat kuitenkin kasvaneet. Erityisesti punaiset, oranssit ja keltaiset kirsikkatomaatit ovat lisänneet suosiotaan. Uutuuksina markkinoille ovat tulleet muun muassa aromikkaat luumutomaatit ja luumuterrettutomaatit. Uuden viljelytekniikan ansioista kotimaisia tomaatteja on myös saatavilla jo lähes ympäri vuoden.

Tomaatin lykopeeni ehkäisee infarkteja

Ravitsemuksellisesti tomaatti on erinomainen elintarvike. Se sisältää paljon C-vitamiinia, foolihappoa ja erilaisia kivennäisaineita. Kuopion yliopistossa kesäkuussa 2001 julkistetusta tutkimuksesta ilmenee, että tomaatin ja tomaattivalmisteiden syönti vähentää muun muassa riskiä sairastua sydäninfarktiin. Tulos perustuu tomaatin sisältämään karotenoidiin lykopeeniin. Tutkimuksen mukaan sydäninfarktin ja aivohalvauksen riski oli kolminkertainen niillä miehillä, joiden veren lykopeenitasot olivat matalat verrattuna miehiin, joiden veressä oli enemmän lykopeenia. Tomaatin lykopeenin on todettu ehkäisevän myös eturauhassyöpää.

Lykopeeni on ravinnosta, lähinnä tomaateista ja tomaattivalmisteista saatava yhdiste. Suomalaisten tärkeimpiä lykopeenin lähteitä ovat paitsi tuoreet tomaatit, myös tomaattipohjaiset kastikkeet ja ketsuppi.

Suomalaisten lykopeenin saanti on edelleen alhaista verrattuna esimerkiksi eteläeurooppalaisiin, joilla veren lykopeenitasot ovat kolme-neljä kertaa suuremmat kuin meillä. Lykopeeni kestää hyvin kuumennusta ja säilyy siis ruuanvalmistuksessa. Kypsennetyistä tomaattituotteista lykopeeni imeytyy paremmin kuin tuoreista tomaateista, joten tomaatteja kannattaa käyttää ruuanlaitossa entistä enemmän.

Oheinen teksti on vapaasti käytettävissä Vuoden 2002 vihanneksesta kertovissa jutuissa.

Teksti: Kotimaiset Kasvikset ry