

Huikkea terveispommi, joka ehkäisee rasvan muodostumista kehoon – silti moni suomalainen ei ole kuullutkaan

JULKAISTU 6.08.2015 07.05

Kanadasta kotoisin olevaa saskatoon-marjaa viljellään runsaasti Suomessakin, mutta monille tämä terveispommi on silti vielä tuntematon herkku.



Saskatoon-marjat

sopivat käytettäväksi vaikka piirakoihin mustikoiden lailla.

Oletko koskaan kuullut terveispommista nimeltä saskatoon? Meille suomalaisille tämä muiden marjojen tapaan vitamiineja pursuava terveysherkku on vielä melko tuntematon. Kotimaassaan Kanadassa supermarjaksi tituleerattua saskatonia on sen sijaan nautittu jo satojen vuosien ajan. Suomenkin marjatiloilla saskatonia on viljelty jo vuosia, mutta varsinaista läpimurtoa marjamarkkinoilla ei ole vielä nähty.

Mustikan ja mantelin makua

Ulkoisesti saskatoon-marja muistuttaa hieman mustikkaa ja sen makeassa maussa on myös havaittavissa mustikkamaisia vivahteita.

– Se on makea ja tuoreena hyvin mustikan makuinen. Kuumennettaessa marjan mausta tulee mantelimainen ja joku onkin ihmetellyt syödessään, onko marjapiirakkaan lisätty Amaretto-mantelilikööriä. Siitä tulee Amaretton maku ilman prosentteja, nauraa saskatonia viljelevän kouvoolalaisen Marjatila Koivulan *Mikko Sjöblom*.

Mikko Sjöblomin saskatoon-possunpaisti:

noin 1 kg possun paisti suolattuna

Kuorrutus:

3 dl saskatoon marjoja

1 rkl hunajaa

3 rkl sinappia
timjamia
basilikkaa

Sekoita kuorrutuksen aineet keskenään. Käytä sauvasekoitinta, jotta saat marjat murskattua. Levitä kuorrutus paistin ympäri ja paista uunissa esim. saviastiassa tai foliolla peitettynä vuossa 170-200 C noin 1 h. Samalla saadaan valmis kastike.

Saskatoon säilyy pakasteena hyvin ja sitä voi käyttää mustikan tapaan vaikkapa puuron päällä, smoothieissa ja piirakoissa. Marja sopii hyvin myös täytekakkujen koristeeksi, sillä se ei värjää kuorrutusta, toisin kuin mustikka. Marjanviljelijä Sjöblom käyttää saskatoonia itse mielellään myös suolaisissa ruoissa. Koska saskatoon on hyvin hedelmälihainen, kovakuorinen ja kiinteä marja, se ei hajoa kypsennettäessä lainkaan.

– Saskatoon pitää murskata. Sitä voi laittaa esimerkiksi lihan sekaan, kuten intiaanit aikanaan. Marjaa voi paistaa pannulla, eikä se siinäkään hajoa. Olen laittanut marjaa jauhelihan sekaan esimerkiksi täytettyihin paprikoihin. Suolaisuus ja makeus yhdistyvät todella hienosti, Sjöblom kehuu.

Vitamiinipommi, joka ehkäisee rasvan kiinnittymistä



Muun muassa Itä-Suomen yliopisto on tutkinut Suomessa saskatoonin ominaisuuksia ja terveysvaikutuksia. Yliopiston vuonna 2010 toteutetussa EU-rahoitteisessa tutkimuksessa selvisi, että Suomessa viljeltyjen saskatoon-marjojen terveysvaikutukset ovat vähintäänkin yhtä hyvät kuin kanadalaisten marjojen.

Tutkimusten mukaan marjan syönteä ehkäisee muun muassa rasvan kiinnittymistä rasvakudokseen sekä määrättyjen syöpäsolujen kasvua. Saskatoon sisältääkin yli tuplasti enemmän kuitua, kolminkertaisesti kaliumia ja hieman enemmän C-vitamiinia sekä proteiinia kuin mustikka.

– Kyllä voisi sanoa, että se pesee terveyshyödyissään jopa mustikan, Sjöblom toteaa.

Kaupallisesti potentiaalinen marja

Saskatoon viihtyy Suomen olosuhteissa hyvin, sillä kasvi on tottunut ääriolosuhteisiin Kanadassa. Marja pitää valosta, joka saa sen myös maistumaan makeammalta. Saskatoon on viljelijälle kohtuullisen helppohoitoinen ja poiminta voidaan suorittaa koneellisesti, mikä tekee marjasta kaupallisesti potentiaalisen.

– Tänä vuonna tosin poiminta päästiin aloittamaan kuukauden myöhässä kylmän kesän vuoksi, Sjöblom kertoo.

Saskatoonin satoaika on parhaillaan käynnissä ja marjoja poimitaan seuraavat 2-3 viikkoa. Marjoista syntyy Koivulan Marjatilalla muun muassa saskatoon-hilloa myytäväksi. Monet marjatilat tarjoavat mahdollisuuden myös saskatoonin itsepoimintaan. Suuri osa marjoista myydään pakastetuina kuluttajille. Saskatoon-tiloja löytyy Kouvolan lisäksi tällä hetkellä muun muassa Lohjalta, Turusta, Kajaanista ja Pyhtäältä.