

Jamssi

DIOSCOREA SPP.



Kuva 1 jamssi

Tyynenmeren saarilla, Afrikassa, Aasiassa ja Amerikassa kasvaa noin 600 jamssilajia. Niiden syömäkelpoiset juuret ovat olleet vakioruokaa maailman monilla alueilla. Jamssin kasvava suosio ravinnonlähteenä varsinkin Afrikassa on ehkä vähentänyt muiden kotoperäisten kasvien viljelyä ja kulutusta. Eräät jamssilajit ovat niin myrkyllisiä, että niitä käytetään

myrkkynuolissa, mutta ehkä jopa Afrikan perinteinen syötävä jamssi **Dioscorea sativa** voi olla terveysriski.



Kuva 2 Dioscorea sativa

ALKUPERÄALUE: Kaakkois-Aasia, Tyynenmeren saaret, Afrikka ja Etelä-Amerikka

TYYPPI: Monivuotinen trooppinen köynnös

PAINO: Vaihtelee : D.elephantipes voi painaa yli 300 kg

© RAVINTOKASVI

© LÄÄKEKASVI

© Muu hyötykasvi

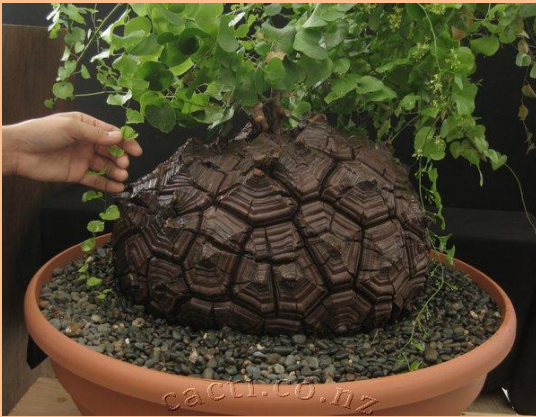
© KAUPPAKASVI

Ihmiskunta on käyttänyt vuosituhansien mittaan ruoakseen ainakin 3000:a kasvilajia: nykyisin noin 20 kasvilajia ruokkii suurimman osan ihmisistä.

Tony Winch, *Growing Food: A Guide to Food Production*, 2006

ETUJA JA HAITTOJA

Jamssi on ollut tärkeä ravintokasvi tropiikin yli 100 miljoonalle ihmiselle. Täykkelyspitoinen ja miedonmakuinen jamssi sisältää paljon hiilihydraatteja, mineraaleja ja vitamiineja, mutta hyvin vähän proteiinia. Siinä on myös myrkyllistä dioskoriinia, joka tuhoutuu keittämällä tai uunissa tai pannussa paistamalla. Länsi-Afrikassa jamssi kuoritaan, keitetään ja murskataan ravinnepitoiseksi **fufu**-nimiseksi taikinaksi. Filippiineillä siitä tehdään makeisia ja hilloja ja Guayanassa **kala**-olutta. Jopa myrkyllistä **D. hispidaa**, ja **D. dumertoriumia** syödään silloin tällöin, ellei muuta ruokaa ole. (Koska jamssin myrkkymäärän pienenemistä täytyy odottaa ainakin viikko, onneton kotikana saa yleensä saa toimia maistajana.) Eräistä juurista tehdään hyönteismyrkkyjä, ja **D. piscatorumista** on jo kauan tehty Malaijassa myrkyllisiä kalasyötteitä ja myrkkynuolia. Kasvi nimettiin lääkeominaisuuksien takia Dioskorideen mukaan, joka kirjoitti *De Materia Medica*n ajanlaskumme ensimmäisellä vuosisadalla. Nykyisin jamssista saadaan kasvisteroideja, sapogeniineja, ja tiettyjä lajeja käytetään ehkäisytablettien ja kortisonin valmistamiseen sekä astman ja niveltulehduksen hoitamiseen.



Kuva 3 D.elephantipes

Jamssi ei yksinään muuttanut Afrikan ja eräiden muiden alueiden ravintohistoriaa, mutta jalostettujen ruokien tuonnin sekä maissin, soijapapujen ja muiden paljon proteiinia sisältävien ruokien leviämisen takia siitä on tullut ongelma, johon Afrikassa on puututtu vasta äskettäin: ravinnon köyhyys. Kehitysmaissa kärsitään nälästä toisin kuin kehittyneissä maissa (termi on ristiriitainen, kun ajattelee länsimaisten ihmisten lihavuutta ja ruokavaliosta johtuvia terveysongelmia). Tämä johtuu osittain siitä, että kehittynyt maailma on käyttänyt muita maita puutarhoinaan: työvoima on halpaa, ilmasto on suotuisa ja maata saa edullisesta. Amerikkaan, Eurooppaan ja Aasiaan kasveja tuottavat viljelmät voivat kuitenkin köyhdyttää maaperän ja saastuttaa ja kuluttaa vesivarannot. Kun maaperä ja työvoima on varattu tuontilajien kasvattamiseen, perheet eivät viljele eivätkä syö kotoperäisiä kasveja, kuten monikäyttöistä lehmänpapua¹, pullokurpitsaa² tai malabarinpinaattia³. Vaikka näitä kasveja on halveksittu "köyhän

¹ <https://fi.wikipedia.org/wiki/Lehm%C3%A4npapu>

² <https://fi.wikipedia.org/wiki/Pullokurpitsa>

³ <https://fi.wikipedia.org/wiki/Malabarinpinaatti>

naisen työnä ja köyhän miehen ruokana", niistä saa maukkaita ja ravinteikkaita aterioita, joissa on runsaasti hivenaineita.



Kuva 4 Malabarinpinaatti

Maailmassa on arviolta 7000 syötävää kasvia, mutta monet afrikkalaiset perheet ovat tottuneet käyttämään enimmillään kahta: jotain viljelykasvia, kuten hirssiä, ja juurikasta, kuten jamssia. Tällaisiin ruokiin pitäisi lisätä terveystietoa. Vuonna 2007 keskivertosveitsiläisen elinikä odote oli 80 vuotta ja noususuunnassa, kun taas Unicefin mukaan nigeriläisen elinikä odote oli laskenut 47 vuoteen - pienemmäksi kuin puoli vuosisataa aiemmin. Syinä on monia poliittisia rauhattomuuksista ja yleisestä korruptiosta sisällissotaan, mutta perinteisten siemenkasvien ja vanhojen ruokalajien valmistustaidon häviämisestä ei ole ollut ainakaan apua. Uuden, paljon hiilihydraatteja ja niukasti proteiineja sisältävän ruokavalion uskotaan lisäävän niveltulehdusta ja diabetesta ja vähentävän

elimistön luontaista kykyä torjua *Giardia lamblia*⁴ loisen tuhoisia vaikutuksia.



Kuva 5 Tony Winch

NIMIEN SEKASOTKU

Intiassa se on **aloo**, koska sanskritissa **álu** tarkoitti mitä tahansa syömäkelpoista ja ravinteikasta juurta. Silti eurooppalainen nimi jamssi on yleistynyt. Miksi? Erään tarinan mukaan espanjalaiset näkivät afrikkalaisten orjien kaivavan maasta mukuloita ilta-ateriaksi. Kun heiltä kysyttiin, mitä he söivät, he ymmärsivät väärin ja vastasivat käyttäen guineankielistä sanaa **nyami**, joka tarkoittaa syömistä. Espanjassa sana muuttui muotoon **ñame**, portugalissa **inhame** ja ranskassa **igname**. Myöhemmin jamssilla on alettu tarkoittaa melkein mitä tahansa juurta, jota "alkuasukkaat" kaivoivat maasta syödäkseen. Kaiken lisäksi Yhdysvalloissa **yam** voi tarkoittaa myös aivan eri

⁴ https://fi.wikipedia.org/wiki/Giardia_lamblia

kasvisukuun kuuluvaa bataattia (*Ipomoea batatas*).



Kuva 6 lehmänpapu



Kuva 7 pullokurpitsa



Kuva 8 Raskassarjalainen. Jamssilaji *Dioscorea elephantipes* on saanut nimen "norsunjalka", siksi, että sen varresta kasvaa paksuja laattoja.