

Speltin tarina

Marjo Kasi, harjoittelija, Luonnonvarakeskus, 31600 Jokioinen, mario.kasi@luke.fi

Kuvaus kasvista

Speltti (*Triticum spelta*) on yksi vehnän alkumuodoista ja ne molemmat kuuluvat viljakasveihin. Vehnästä poiketen speltin jyviä peittää kuorikerros, mikä ei irtoa puitaessakaan. Ennen käyttöä ja myllytystä jyvät onkin kuorittava.

Speltistä on olemassa sekä syys- että kevätlajikkeita. Pääasiassa Suomessa viljellään vain syyslajikkeita, koska kevätlajikkeet eivät aina ehdi tuleentua. Viljelyksessä on sekä puhdasta spelttiä että speltin ja vehnän risteymiä. Speltin vaatimattomuutta ravinteiden ja kasvupaikan suhteen saadaan parhaiten hyödynnettyksi luonnonmukaisessa viljelyssä. Myös jyvien kuori antaa hyvän suojan kasvitauteja ja tuholaisia vastaan.

Leivonnassa kannattaa huomioida speltin tavanomaisesta poikkeava sitko, joka vaikuttaa sen leivontaominaisuuksiin. Speltillä nostatuksen lämpötilan tulee olla korkeampi ja kohotusajan pitempi kuin vehnällä. Taikina jää myös pehmeämmäksi ja tilavuudeltaan pienemmäksi verrattuna vehnäjauhoihin. Nesteiden määrää kannattaakin pienentää tai vastaavasti lisätä jauhojen määrää. Lisäksi jauhoja kannattaa lisätä leipomukseen vähitellen, sillä lopputulokseen vaikuttavat sitko ja kosteusprosentti eroaa eri erien välillä. Paremmen sitkon saa jos taikinan laittaa jääkaappiin odottamaan. Paistolämpötila on alhaisempi ja leivonnaiset valmistuvat vehnätuotteita nopeammin.

Mistä kasvi on kotoisin

Vanhimmat arkeologiset spelttiin liittyvät löydökset ovat 9000 vanhoja ja sijoittuvat Eufraatin ja Tigrisin laaksoihin eli nykyisen Irakin alueelle. Speltin uskotaan syntyneen silloisen viljalajin risteytyessä villikannan kanssa. Tämän arvellaan olevan myös syynä speltin hyvään menestymiseen sen aikaisiin viljoihin verrattuna. Arvellaan myös, että speltti olisi kotoisin Etu-Aasian alueelta tai Kaakkois-Euroopasta.

Pronssikaudella 1500 eKr.-500 jKr. speltti levisi jo lähes kaikkialle Euroopassa. Varsinkin köyhälle väestölle se oli tärkeä ravinnon lähde ja kauppatavara. Spelttiä on kutsuttu myös ensimmäiseksi sosiaaliavustukseksi, kun sitä jaettiin ilmaiseksi köyhille. Myös Rooman sotaväelle ja kreikan urheilijoille speltti antoi energiaa.

Suomessa spelttiä on viljelty ainakin 300-luvulta lähtien Salon seudulla ja myöhemmin koko keskiajan. Runsaat parisataa vuotta sitten, 1800-luvulla speltti oli suosittu leipävilja Saksassa ja Sveitsissä, josta se levisi Pohjois-Amerikkaan sveitsiläisten siirtolaisten mukana. Sata vuotta sitten eli 1900-luvun alussa nykyisen leipävehnän suosio ohitti speltin ja viljely rajautui karuille vuoristoalueille. Suomessa speltin suosio on lähtenyt kasvuun luomuviljelyn ja myös muiden alkuperäislajien nosteessa. Speltissä kiinnostavat sen mahdolliset terveysvaikutukset.

Kasvin ravitsemuksellinen koostumus

Täysjyvä spelttijauho sisältää:

	100 g
energia	349 kcal
hiilihydraatti	63,5 g
proteiini	13,3 g
rasva	2,4 g
kokonaikuitu	8,4 g

Lähde Fineli

Speltissä on paljon B-vitamiineja, kaikki tarvittavat aminohapot sekä paljon proteiinia. Se on helposti sulavaa ja tekee hyvää suolistolle. Ärtävästä suoletta kärsivän kannattaa kokeilla spelttiä vehnän sijaan. Speltti ei kuitenkaan ole gluteeniton, joten keliakikoille se ei sovellu.

Speltin käyttö Suomessa ja ulkomailla

Spelttijauhoja voidaan käyttää leivonnassa ja ruuanlaitossa samalla tavalla kuin muitakin viljatuotteita. Suurimot sopivat riisiin ja ohran tapaan risottoihin, salaatteihin, wokkeihin sekä pataruokiin. Saatavilla on lisäksi spelttihiutaleita, spelttihelmiä sekä speltistä valmistettuja aamiaismuroja. Spelttiä käytetään myös mysleissä, kekseissä, pastassa, oluessa ja lakritsassa.

Sveitsissä ja Saksassa valmistetaan speltistä Grünkern –tuotteita, joissa erikoisuutena on se, että sato puidaan ennen keltatuleentumista. Tuotteissa on ainutlaatuinen ja miellyttävä maku. Ennen käyttöä speltin jyvät tulee kuoria ja jauhaa. Kuoria on käytetty eläinten ruokana sekä tyynyjen täytteenä.

Speltin tapakulttuuri

Hildegard Bingeniläinen (Hildegard von Bingen) oli 1098-1179 elänyt saksalainen abbedissa, joka kirjoitti speltin terveysvaikutuksista ja terveydestä laajemminkin. Hildegardin ruokareseptejä on säilynyt tähän päivään asti. Hänen nimellään toimii Suomessa Pyhän Hildegardin seura ry.

Lisätietoa käyttötavoista

Birkalan tila Suomusjärvellä viljelee luomuspelttiä ja valmistavat siitä erilaisia jauhoja, hiutaleita, helmiä ja esimerkiksi voileipäkorppuja. Heillä on sivuillaan tarjolla runsaasti erilaisia [reseptejä](#) speltin käyttöön.

Spelttiä jalostaa myös [SunSpelt litalassa](#). Heillä on valikoimassaan pastan, puurojen ja hiutaleiden lisäksi mm. spelttinäkkileipää sekä kuitulisä -jauheita, joita saa myös mustikalla tai tyrnillä maustettuina.

Merinomi on Etelä-Pohjanmaalla, Pääntäneellä sijaitseva yritys. Heidän kauttansa saa ostettua luomuspeltin siementä ja he myös tekevät viljelysopimuksia luomuspeltin viljelyyn.

Lähteet

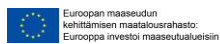
Kasi, M. 2017. Speltin tarina. FutureCrops – Uusia kasvilajeja tuotantoon, tietoa ja elämyksiä kysynnän ja liiketoiminnan tueksi. www.luke.fi/futurecrops 22.3.2018

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/63157/Koskelainen_Katri.pdf?sequence=1

<https://www.birkkala.com/speltti/>

<https://www.jarki.fi/fi/perustietoa-kasvilajeista>

Kasi, M. 2017. Speltin tarina. FutureCrops – Uusia kasvilajeja tuotantoon, tietoa ja elämyksiä kysynnän ja liiketoiminnan tueksi. www.luke.fi/futurecrops 22.3.2018



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasato:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



ammattopesta
Livia



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

Sarka
MAATALOUSKASVIT