

Spelt

Volda el. mylne as

www.mylna.no - mylna@mylna.no

SPELT

Spelt har vore dyrka i Midt-Austen og Europa i fleire tusen år. Spelt er omtalt i Bibelen, Esaias, kap. 28, 23-26 og Esekiel, kap. 4, 9 (Esekielbrød). Spelt var eit høgt vedsett brødkorn i Romarriket og i det gamle Hellas. Også i Norden finn ein restar av spelt frå eldre steinalder og utover til ca 500 f.Kr. Spelt har vore dyrka i mellom/sør-Europa (Tyskland/Sveits) fram til våre dagar. Her til lands har spelt dyrkinga teke seg opp siste åra, og no er det mogeleg å få kjøpe speltmjøl av norsk korn. Speltmjølet har til denne tid stort sett vore å finne i helsekostbutikkane som sikta eller sammalt spelt og speltflak. Desse produkta er alle malt eller valsa av avskala spelt (kjerner), dvs. speltkorn der alt skalet er fjerna før maling. Speltkornet blir treska med heile skalfraksjonen på, vanlegvis kalla uavskala spelt. Skal-delen er uvanleg høg, vanlegvis vel 30% av kornet.

Spelt inneheld gluten, men av noko ”slappare” kvalitet enn kveite. Det vert hevda at spelt gir betre fordøyelse, mindre overfølsomheit, større metthetsfølelse, betre almentilstand og har høgre smaksverdi samanlikna med kveite. Vidare skal det vere lettare å gå ned i vekt ved å bruke spelt i staden for kveite, spelt har betre feittsyresamansetning og høgre mineralinnhald.

Volda El. Mylne kjøper spelt frå dei områda i landet som til ei kvar tid har dei beste råvarene. Vi nyttar matspelt av sorten Uberkulmer Rotkorn, og vi foretrekk norskprodusert spelt, men pga for liten produksjon her til lands, må vi til tider importere ein del frå Danmark. All spelten vi nyttar er økologisk dyrka.

Speltmjøl av uavskala spelt kan kun produserast ”på gamlemåten”, ved bruk av steinkvern. Kverna må vere hoggen og innstilt spesielt til føremålet. Dette er ein omstendeleg prosess som vi truleg er åleine om. Teknikken med maling av skalrike kornslag har vi vidareutvikla frå maling av sammalt havremjøl. Vi har ei steinkvern der kvernsteintype (støypt), hogging og utstyr for vedlikehald er spesialisert til føremålet å kunne male fiber til fint mjøl. Ingenting av kornet er fjerna før maling eller sikta bort etterpå – alt er med.

Vi brukar namnet **Steinmalt spelt m/30% kostfiber** for å markere det høge kostfiberinnhaldet ein får ved maling av det vi kallar sammalt spelt (inneheld 100% av det uavskala speltkornet).

Dette speltmjølet er populært til baking, mest fordi ein liten andel (10-30%) av det i brøddeigen tilfører så mykje kostfiber. For stor andel kan gi tunge brød.

Steinmalt speltmjøl m/30% kostfiber eignar seg også godt til graut, suppe, kaker, pannekaker, vafler, sveler, m.m. for å få meir fiber, smak og fylde i slik mat. Spelt passar også glimrande til potetball (sjå oppskrift på vår nettside www.mylna.no).

Til brødbaking er det viktig å bruke lite gjær og lang hevetid. Vi har lagt ut oppskrifter på forskjellige speltbrød (sjå pdf-fil, hovudsida). Speltbrød er særleg velegna til reker og skaldyr.

Steinmalt speltmjøl av avskala spelt blir malt på steinkvern som er hoggen spesielt til føremålet, nemleg maling av korn med lite fiberinnhald (nakne kornslag eller avskala korn).

Dette mjølet har eit kostfiberinnhald på 8,8 %, og denne maleprosessen gir mjølet betre bakeeigenskapar ved at stivelsen blir ”ødelagd” på ein annan måte. Dette endrar vassopptaket og dermed også bakeeigenskapane, og det vert lettare å få god heving av mjøl med lavare proteininnhald (som er vanleg i økologisk mjøl). Dette mjølet vert mest brukt til bakverk, tilsv. som sammalt kveite fin, og eignar seg godt til graut. Grauten blir særleg god dersom ein blandar i litt valsa spelt (10%).

Valsa spelt frå Volda El. Mylne blir valsa på ein gamaldags valsestol etter avskalingsprosessen.

Dette gir det ferdige produktet ein spesiell, grov struktur samanlikna med sammalt (grov malt) speltmjøl. Valsa spelt vert i hovudsak nytta til bakverk. Grovbrød og grove rundstykke får grov struktur og vert saftige, luftige og gode ved å nytte ein rel. stor andel av valsa spelt i deigen. Sidan strukturen er såpass grov er valsa spelt godt egna til strø/dekor på bakverk.