

KARI KAIPAINEN

# SPELTILLA

luonnollisesti  
parempaa

Tammi



KARI KAIPAINEN

**SPELTILLÄ**  
*luonnollisesti  
parempaa*

KUSTANNUSOSAKEYHTIÖ

**TAMMI**

Helsinki



© Tekijät ja Kustannusosakeyhtiö Tammi 2014

Valokuvat © Sanna Peurakoski

Graafinen suunnittelu: Emmi Jormalainen

ISBN 978-951-31-8001-0

Painettu EU:ssa

## ALKUSANAT

# *Speltti – menneisyyden lahja nykyisyydelle*

Speltti tuo makua ja elinvoimaa koti- ja ammattikeittiöihin. Ruoka voi olla samaan aikaan taidetta ja makuelämyksiä, käytännönläheisesti ja arkisesti toteutettuna. Alkuperäisyys ja puhtaus yhdistettynä arvopohjaiseen ruoan tuotantoon on kasvava trendi maailmalla. Me suomalaiset olemme onnellisessa asemassa, koska elämme luonnon puhtaiden antimien ja hyvän ravinnon äärellä.

Neljä vuotta sitten minulle syntyi idea speltti-keittokirjasta. Halusin yhdistää samoihin kansiin nuoruuden ja luovuuden, käytännön ja ammattimaisuuden, arjen ja juhlan. Vuosien aikana keräämistäni kontakteista lähdin visioimaan ajatusta, jolla tuoda ammattikeittiö kirjan muodossa lähelle kotikeittiötä. Tulos, josta olen äärimmäisen ylpeä, on nyt käsissäsi.

Nauti ilolla ja kaikilla aisteilla tämän kirjan herkuista, jotka on tehty neljän vuodenajan hengessä meille kaikille.

*Kari Kaipainen*



# SISÄLLYS

## AAMIAISET JA PIKKUSYÖTÄVÄT

Spelttipopparit	37
Kantarellipesto	45
Pikkelöityä omenaa	45
Spelttihummus	56
Vadelmavispipuuro	76
Aamiaisjogurtti	76
Tuorepuuro	77
Tomaattisalsa	79

## KALA

Savukalakeittoa ja savustettua sipulia	21
Sokeri-suolattua siikaa juhlaan	47
Kvinoa-juuressalaatti ja savukalaa	59
Haukipihvit ja muhennettua kaalia	60
Parsaa ja ahventa	63
Särkipullat nytyssä	65
Särkivoileipäkakku	96
Ahvenconfit & spelttä	100
Tiristetyt kitkanviisaat	108
Spelttiset kvinoapiirakat	116
Lohi-sitruunapappardelle	126
Talkkunaleivitetty silakkapihvit ja punajuurta	129
Tilli-spelttisuurimorisottoa ja rautua	165

## KASVIS

Kvinoasushirullat	22	
Siitakesieni-karpalopasta	25	
Nokkospiirakkaa ja tuorejuustoa	26	
Pistaasivinegretti ja salaattia	38	
Grillattua parsaa ja paahdettua kvinoaa	40	
Kesäpasta	83	
Sesongin salaatti savujuustosta ja spelttihelmistä	98	
Metsäsienitoast	112	
Juuressosekeitto	115	
Punajuurikvinoaa ja avokadoa	122	
Blinit, sienisalaattia ja talkkunasmetanaa	125	
Spelttipihvit ja kirsikkatomaattisalsa	130	
Sieni-spelttirisotto	133	
Kvinoasalaatti	142	
Speltti-punajuuripaistos ja vuohenjuustoa	151	
Avokado-vuohenjuustopasta	176	

## LIHA

Grillatut karitsankyljykset ja spelttitaboulleh	80	
Jänisossobucco ja spelttipilahvi	103	
Lämmin linnunmaksa-spelttisalaatti	104	
Hirvenlihapullat ja spelttipastaa	118	
Häränhätäragu	152	
Lihakääryleet ja speltti-pinaattirisottoa	154	
Riekonrintaa ja kvinoa-siitakesienipuuroa	163	
Poronkäristyspastaa yösyöpöille	168	

## LEIVONTA

Tiikerikakku	28
Speltilakuleipä	44
Sitruunainen jogurtti-mustikkakakku	49
Raparperi-lakritsiپییراس	69
Spelttiräiskäleet	73
Kesäkurpitsapiirakka	84
Kääretorttu	87
Raparperipulla	88
Speltti-perunarieska	106
Heikin spelttileipä	115
Sieni-tomaattipiirakka	134
Marja-tuorejuustopiirakka	136
Speltti-hapanjuuri	146
Rosmariinisämpylät	147
Spelttinäkkäri	147
Lihapiirakat	148
Speltti-suklaacookies	156
Speltti-pistaasikakkua ja lakritsipyreetä	167
Spelttipizza	175
Spelttikeksit	179
Mustikkakukko	180
Lakukakku	183

## JÄLKIRUOAT

Speltilakubrûlée	31
Kookos-talkkunajäätelö	66
Suklaa-lakritsitryffelit	159
Raakasuklaakonvehdit	185

## JUOMAT

Kirsikkacocktail	35
Omenasmoothie	55
Voimasmoothie	77
Puolukka-selttitalkkunashotti	95



# KEVÄT

Sasu Laukkonen 19

Kira Åkerström-Kekkonen 33

# KESÄ

Arto Rastas 53

Teresa Välimäki 71

# SYKSY

Jarmo Pitkänen 93

Heikki Ahopelto 111

Maija Silvennoinen 121

# TALVI

Joonas Hämäläinen 141

Tero Mäntykangas 161

# SPELTTIKLASSIKOT

Kari Kaipainen 173

# MITÄ ON SPELTTI?

Speltti on vehnäsukuinen jalostamaton vilja noin 10 000 vuoden takaa. Se on säilyttänyt ainutlaatuisen ja alkuperäisen koostumuksensa näihin päiviin saakka. Speltrin hyödyt ovat kiistattomia sekä luonnon kiertokululle että ihmiselle.

Speltti on kasvuvaatimuksiltaan vaatimaton ja se sopii erityisen hyvin luonnonmukaiseen viljelyyn mukautuen luonnon omaan ekologiseen kiertoon. Se menestyy ilman lannoitusta karuillakin maaperillä ja sen kasvualue ulottuu Suomessa vehnää korkeammalle, aina Oulun seudulle asti. Parhaiten speltti viihtyy vähäravinteisilla rinteillä. Usein sanotaan, että speltrin sadot jäävät huomattavasti pienemmiksi kuin tavallisen vehnän, mutta kokemus on osoittanut, että ammattitaidolla viljeltynä myös speltti tuottaa hämmästyttäviä satoja. Speltrin viljely on hyväksi luonnolle; kun lannoitusta ei tarvita, säästetään ympäristöä. Speltrin jyvä itsessään on paremmin suojattu ilmansaasteita vastaan kuin tavallinen vehnän jyvä, sillä speltrin jyvää peittää kova ja tiivis kuori. Speltrin jyvä on seitsemän kerroksinen. Jyvä on ydintä myöten erinomaista, maukasta ja arvokasta ravintoa.

Speltrin viljelijät ovat Suomessa joko biodynaamisia tai luomuviljelijöitä.

## Speltin historia

Vehnän sukuun kuuluvat viljat ovat olleet ihmisten ravinnon tärkeä osa ainakin 19 000 vuoden ajan. Aluksi jyviä on kerätty niiden luonnollisilta, alkuperäisiltä kasvualueilta. Myöhemmin, agrologisten löytöjen mukaan noin 12 000 vuotta sitten, viljely on ollut jo laajalle levinnyttä. Vehnälajeja, villejä ja viljeltyjä, on monia mutta kautta historian vehnän lajeista speltti on ollut arvostetuin.

Useat muinaiskulttuurit käyttivät spelttiä ravinnoksi merkittävässä määrin. Sanotaan, että Egyptin faaraoiden armeija oli kauan voittamaton speltin ansiosta, Aleksanteri Suuren kerrotaan valloittaneen maailman joukoilla, jotka söivät spelttiä ja Rooman keisarit eivät tarinan mukaan olisi pystyneet valloittamaan maailmaa ilman spelttiä. Keskiajalla Euroopan luostareissa opetettiin speltin parantavan sairaita.

Speltti levisi Balkanille ja muualle Eurooppaan Lähi-Idästä pronssikauden aikana 4000–1000 eKr. Speltin tuotanto on säilynyt merkittävänä tietyillä alueilla Saksassa ja Sveitsissä aina näihin päiviin asti.

Suomessa spelttiä kasvavaa viljelyalaa on nykyään noin 2 000 hehtaaria.

## Superspeltti SPELTIN RAVINTOSISÄLTÖ

Speltti on ravintoarvoltaan ja terveysvaikutuksiltaan hyvä vilja. Se sisältää runsaasti B-vitamiineja, jotka ovat tärkeitä aineenvaihdunnalle ja hermoston toiminnalle. Speltistä löytyy kaikki kehon tarvitsemat aminohapot ja siitä 13–18 % on hyvälaatuista proteiinia. Speltti sisältää myös runsaasti erilaisia kivennäis- ja hivenaineita sekä kuitua.

Koska speltti parantaa aineenvaihduntaa, se sopii erityisen hyvin vatsa- ja suolisto-ongelmista kärsiville. Jopa jotkut vilja-allergiset pystyvät nauttimaan speltistä. Speltti sulaa elimistössä hyvin ja imeytyy helposti. Speltin kuiturakenne aktivoi vatsan ja suoliston toimintaa puhdistuen elimistöä kuona-aineista.

Koska elimistö saa speltin ravintoaineet tasaisesti käyttöönsä, verensokeri pysyy tasaisena ja näläntunne pitkään poissa. Speltti hillitsee myös makeannälkää. Olotila pysyy pidempään vireänä ja aktiivisena. Tämän vuoksi speltti sopii hyvin myös diabeetikoille ja painonhallinnan kanssa kamppaileville.

Speltillä on kehoa vahvistava ja uudistava vaikutus. Se sisältää runsaasti vitamiineja, joita keho tarvitsee kasvuun ja soluvuonoksi. Sisäistä lämpöä tuovat ominaisuudet säästävät kehon omia lämpövarastoja. Speltti edistää kehon kokonaisvaltaista hyvinvointia osana monipuolista ja puhdasta ruokavaliota.

## Speltin ainutlaatuinen maku

Speltin maku on herkullinen ja luonnollinen. Hieman pähkinäinen ja paahteinen aromi sopii loistavasti leivontaan ja ruoanlaittoon. Speltin erinomaista makua tukevat hienosti luonnolliset valkaisuaineet, vuorisuolat, tuoreet ja kuivatut laadukkaat yrtit ja muut puhtaasti aidoista raaka-aineista. Huhut kertovat, että moni puuroja inhonnut lapsi, ja aikuinenkin, on oppinut nauttimaan puuroista saatuaan maistaa spelttipuuroa.

## Speltti ruoanvalmistuksessa

Nykyisin spelttiä voi ostaa ja käyttää monessa muodossa. Kokonaisia jyviä voi käyttää riisin tapaan lisäkkeenä, pataruoissa ja keitoissa. Spelttijyviä voi myös idättää vehnän tapaan. Jyviä on saatavilla myös rouheena.

Spelttihiutaleita käytetään puuroihin, sämpylöihin ja ruokien seassa. Puuroja varten valmistetaan myös spelttimannaryynejä, joista syntyy vaikkapa erinomainen vispipuuro. Spelttileseet sopivat puurojen, viilien ja jogurttien sekaan sekä leipiin ja sämpylöihin.

Spelttijauhoissa on paljon vaihtoehtoja: erikoishienojauho, puolikarkeajauho, hiivaleipäjauho, karkeajauho, grahamjauho, täysjyväjauho ja sämpyläjauho. Spelttijauhokäyttöä sopivat kaikkeen leivontaan. Lisäväriä leipomiseen tuo se, että jokainen jauhoerä on hiukan erilainen ja leipomiseen kannattaa etsiä luonnollinen käsintuntema. Spelttijauhojen sitko on hyvä, mutta hiukan erilainen kuin tavallisissa vehnäjauhoissa. Speltistä valmistetaan nykyisin Suomessa myös pastaa sekä näkkileipää.

Speltti on tehnyt vahvan paluun koti- ja ammattikeittiöihin maukkaana ja trendikkäänä viljana. Hyvät ravitsemukselliset ominaisuudet yhdistettynä täyteläisen pehmeään makuun ovat johtaneet speltin käytön lisääntymiseen. Speltti inspiroi uusiin ideoihin ja makuelämyksiin sekä ruoanvalmistuksessa että leivonnassa.

# KOTIMAINEN KVINOAA

Tämän kirjan reseptiikassa on speltin rinnalla käytetty myös ravinteikasta kotimaista luomukvinoa. Kvinoa on gluteeniton siemenkasvi, joka on sukua jauhosavikalle, nokkoselle ja pinaatille. Kvinoa on kotoisin Etelä-Amerikasta ja oli aikoinaan Etelä-Amerikan alkuperäisväestön perusravintoa.

Suomessa viljelty kvinoa sopii monipuolisesti leivontaan ja ruoanlaittoon. Sitä voi käyttää mm. lisäkkeissä, risotoissa, salaateissa, piirakantäytteissä, keitoissa ja puuroissa. Kvinoa on tervetullut ja maukas vaihtoehto myös keliakikoiden ruokavaliioon. Kvinoaa on useita lajikkeita. Kotimainen kvinoa on ominaisuuksiltaan puuroutuvampaa kuin Etelä-Amerikasta kotoisin oleva kvinoa.

Kvinoassa on 14 % hyvälaatuista proteiinia, jonka aminohapporakenne sisältää merkittävästi esimerkiksi leusiinia, arginiinia ja tryptofaania. Nämä ainesosat vaikuttavat positiivisesti verisuonien kuntoon ja lihaksiston palautumiseen. Rasvahappokoostumukseltaan erinomainen kvinoa sisältää myös runsaasti erilaisia kivennäis- ja hivenaineita sekä kuitua.

*Sitten  
kokkaamaan!*









KEVÄT





# SASU LAUKKONEN

*Olen Sasu Laukkonen, helsinkiläinen keittiömestari.  
Ravintolani Chef & Sommelier avattiin Helsingin  
Eiraan vuonna 2012. Ravintolani on luomuun  
keskittynyt ravintola, jossa käytän myös luonnon  
villejä raaka-aineita sekä reilun kaupan tuotteita.*

*Ruokani on määrätietoista, puhtaan makuista ja  
käsityönä tehtyä. Sitä samaa halusin ilmentää  
myös näissä arkipäivään sopivissa resepteissä.  
Speltti on minulle monipuolinen ja puhtaan  
makuinen, aito ja kotimainen raaka-aine.*

SAVUKALAKEITTOA JA SAVUSTETTUA SIPULIA  
KVINOASUSHIRULLAT  
SIITAKESIENI-KARPALOPASTA  
NOKKOSPIIRAKKAA JA TUOREJUUSTOA  
TIIKERIKAKKU  
SPELTTILAKUBRULÉE



# Savukalakeittoa ja savustettua sipulia

(4 annosta alkuruoaksi)

## SAVUSTETTUA SIPULIA

- 3 keltasipulia
- savustuspussi
- 1 tl suolaa
- 2 dl spelttitalkkunaa
- 50 g voita

## SAVUKALAKEITTO

- 4 perunaa
- 2 porkkanaa
- 2 dl kermaa
- 4 dl maitoa
- 1 tl suolaa
- ½ ruukkua rakuunaa
- 200 g lämminsavulohta

Kuori ja puolita sipulit. Savusta uunissa savustuspussin ohjeen mukaisesti tai savustuspöntössä noin 15 minuuttia. Jäähdytä sipulit. Leikkaa sipulit 4 osaan. Mausta ne suolalla ja pyörittele talkkunassa. Paista sipulit voissa rapeiksi.

Kuori ja pilko perunat ja porkkanat kuutioiksi. Keitä ne kerma-  
maidossa melkein kypsiksi ja mausta kevyesti suolalla. Lisää jouk-  
koon rakuunanlehdet ja ota keitto pois hellalta. Lisää savukala  
paloina. Tarjoa keitto savustettujen talkkunasiipulien kanssa.

Tämän keiton kanssa sopii esimerkiksi villinä kerätty ketunleipä,  
suolaheinä tai siankärsämö. Metsään vaan keräilemään!

# Kvinoasushirullat

(n. 30 palaa)

- 4 dl kotimaista luomukvinoaa
- 5 dl vettä
- 2 rkl etikkaa
- ripaus suolaa ja sokeria
- ½ kurkku
- 1 kpl varsisellerin varsi
- 1 porkkana
- 8 kpl saksanpähkinöitä hienonnettuna
- 3 oksaa lehtipersiljaa
- 3 dl seesaminsiemeniä
- soijakastiketta tarjoiluun

Huuhtele kvinoaa lämpimällä vedellä. Keitä kvinoaa vedessä noin 3 minuuttia ja nosta se hellalta sivuun. Peitä kelmulla ja anna vetäytyä noin 15 minuuttia. Mausta kvinoaa etikalla sekä suolalla ja sokerilla. Anna jäähtyä.

Leikkaa kurkku, selleri ja porkkana pitkiksi, ohuiksi tangoiksi. Levitä kvinoaa tuorekelmun päälle ohueksi kerrokseksi neliön muotoon ja kokoa sen keskelle kasviksia, pähkinää ja persiljanlehtiä. Rullaa kelmun avulla pötköksi kuten sushirulla. Pyöräytä rullat seesaminsiemeneissä ja nosta hetkeksi jääkaappiin tekeytymään. Leikkaa annospaloiksi ja tarjoile soijakastikkeen kera.

*Mitä kaikkea  
speltistä voikaan  
tehdä – tästä kirjasta  
löydät reseptit arkeen  
ja juhlaan!*

**Hyödynnä vaivattomasti sesongin kotimaisia  
raaka-aineita ja terveellistä spelttiä,  
saat maistuvaa ja hyvää tekevää ruokaa!  
Kirja tarjoaa raikkaan ja modernin näkökulman  
suomalaisen superruoan arkiseen käyttöön.**

**Reseptien takaa löytyy arvostettuja keittiömestareita  
ja tunnettuja ruokaihmisiiä.**

*Heikki Ahopelto • Joonas Hämäläinen  
Sasu Laukkonen • Tero Mäntykangas  
Jarmo Pitkänen • Arto Rastas  
Maija Silvennoinen • Teresa Välimäki  
Kira Åkerström-Kekkonen*



9 789513 180010

KL 68.2

ISBN 978-951-31-8001-0

[www.tammi.fi](http://www.tammi.fi)

