

3 MINUTEN INFO



Spelt

SPELT BEHOORT NET ALS TARWE TOT DE GRASSENFAMILIE EN WORDT BESCHOUWD ALS EEN PRIMITIEVE TARWESOORT. HET WORDT AL GETEELD SINDE 7000 VOOR CHRISTUS. NA DE MIDDELEEUWEN IS SPELT MEER EN MEER VERDRONGEN DOOR GEWONE TARWE, OMDAT DEZE EEN HOGERE OPBRENGST PER HECTARE BIEDT EN GEMAKKELIJKER TE PELLEN IS. TEGENWOORDIG IS DE INTERESSE IN SPELT WEER STERK TOEGENOMEN, MET NAME VANUIT DE BIOLOGISCHE LANDBOUW.

Herkomst

Spelt is een oud Europees gewas, dat al eeuwenlang wordt geteeld in verschillende landen in Midden-Europa, zoals België, Duitsland, Oostenrijk, Slovenië en noordelijke

delen van Italië. Meer recent wordt het ook in Canada en de Verenigde Staten verbouwd en op kleinere schaal in Spanje, de Zwitserse en Franse Jura en de Tsjechische Republiek.



Sinds 2013 wordt spelt ook in Nederland geteeld. Onder andere de Franckenkorn en de Oberkulner Rotkorn.

Teelt

Spelt is een wintergraan. Dit wil zeggen dat de zaaiperiode ligt tussen midden oktober en half december. Spelt heeft als overwinterende graansoort de inwerking van kou en vorst nodig om te kunnen bloeien en de aren te laten ontwikkelen. Het kan bovendien op schrale grond groeien en geeft zelfs met een lage

bemesting een goede oogst en een minerale opbrengst die vergelijkbaar is met tarwe. Spelt heeft wel aanzienlijk meer landbouwgrond nodig dan moderne tarwesorten om dezelfde opbrengst te kunnen leveren.

Uiterlijk

De aar van spelt is twee-rijig, in tegenstelling tot een tarweaar, die vier-rijig is en daardoor vierkant van vorm. Spelt is volledig bedekt met een kaf maar deze kafjes zijn, in tegenstelling tot bijvoorbeeld



Spelt bevat iets meer eiwit dan tarwe en heeft over het algemeen een iets hoger vetgehalte

rijst of gerst, niet met de korrel vergroeid. Door de aanwezigheid van dit kaf rondom de graankorrels, kent spelt een goede resistentie tegen ziekten. Hierdoor is tijdens de teelt geen gebruik van bestrijdingsmiddelen of pesticiden nodig. Wel is het lastiger om dit harde kaf van spelt te verwijderen. Dit, in combinatie met de kleinere opbrengst per hectare, maakt spelt duurder dan tarwe.

Gebruik

Spelt kent een ware wederopstanding door de groei van de biologische teelt. Uit de vers geoogste, van kaf ontdane en gemalen korrels wordt het populaire speltbrood gebakken. Tegenwoordig zie je dat spelt in de bakkerij ook in andere producten wordt toegepast. Denk hierbij aan bolletjes, beschuit, crackers, koek en gebak.

Omdat de speltkorrel volledig omsloten is door een kaf, is hij beter bestand tegen ziektes. Daarom is spelt populair in de biologische landbouw.



VOEDINGSWAARDEN SPELT PER 100 GRAM

Voedingsmiddel	Spelt	ADH*	Aandeel ADH*
Energie (kJ)	1420		
Energie (kcal)	338		
Vetten (g)	2,4		
Verzadigde vetten (g)	0,5		
Koolhydraten (g)	70,2		
Suikers (g)	6,84		
Voedingsvezel (g)	10,7	40	27%
Eiwitten (g)	14,6		17,3%
Zout (g)	0,020		
Kalium (mg)	388	2000	19,4%
Fosfor (mg)	401	700	57,3%
Magnesium (mg)	136	375	36,3%
Vitamine B1 (mg)	0,4	1,1	36,4%
Vitamine B5 (mg)	1,1	5	22%

* Aanbevolen hoeveelheid per dag

bron: USDA Nutrient Database 2013/14, *doorbereking uit Carole Marques ea, Comparison of glyceimic index of spelt and wheat bread in human volunteers. Food Chemistry 100 (2007) 1265-1271.

Bovenstaande voedingswaarden gelden voor het graan spelt. Voor de voedingswaarde van brood met spelt, verwijzen wij u graag door naar uw bakker.

Voedingswaarde

Spelt is als graansoort nauw verwant aan tarwe. Je zou ze neef en nicht kunnen noemen. De voedingswaarde van deze graansoorten verschilt dan ook nauwelijks. Spelt bevat iets meer eiwit dan tarwe en heeft over het algemeen een iets hoger vetgehalte, maar dit verschilt per soort en zelfs per onderzoek. Qua vitaminen en mineralen zijn er nauwelijks aantoonbare verschillen. Wie kiest voor gezond, kiest het beste volkoren – of dat nu van tarwe of van spelt is gemaakt. Wie volkoren producten eet, profiteert het meest optimaal van alle voedingsstoffen die de graankorrel te bieden heeft.

SPELT FACTS

- Spelt is het neefje of nichtje van (brood)tarwe
- Spelt is een wintergraan
- Spelt heeft een licht nootachtige smaak
- Spelt is voedzaam, met over het algemeen iets hogere eiwit en vetgehaltes dan tarwe

Deze informatie wordt u aangeboden door uw ambachtelijke (banket)bakker