

Koulutusala Matkailu-, ravitsemis- ja talousala	
Koulutusohjelma Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Katri Koskelainen, Jenni Räisänen	
Työn nimi Speltti – Superviljaa aikojen takaa	
Päiväys	Sivumäärä/Liitteet 35/22
Ohjaaja(t) Sinikka Määttä	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Pohjois-Savon maa- ja kotitalousnaiset	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Speltti on vielä melko tuntematon vilja Suomessa. Kotimainen speltti edustaa luomutuotantoa, lähiruokaa ja vihreitä arvoja, jotka ovat tärkeitä nykyajan kuluttajille.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutustua speltin ominaisuuksiin ruoanvalmistusviljana, sekä selvittää sen ravintokoostumusta ja hintaa verrattuna muihin viljoihin. Tavoitteena oli kehittää kotikeittiöön soveltuvaa spelttiruokareseptiikkaa, johon raaka-aineet ovat helposti saatavilla. Työn toiminnallinen osuus muodostui spelttiruokien tuotekehityksestä resepteineen sekä spelttiruokakurssin suunnittelusta ja toteuttamisesta. Toiminnallista osuutta tukee työn teoreettinen viitekehys, jossa esitellään spelttiä ruoanvalmistusviljana, tuotekehitystä sekä kurssin järjestämisen teoriaa, joka on sovellettu oppitunnin suunnittelun teoriasta.</p> <p>Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Pohjois-Savon maa- ja kotitalousnaiset. Työn kirjallinen tuotos on spelttiruokakurssin materiaali, joka sisältää perustietoa speltistä sekä 14 spelttiruokareseptiä. Toimeksiantaja halusi värikkään, selkeän ja reseptikaltaan monipuolisen kurssimateriaalin. Materiaali toteutettiin näiden toiveiden mukaisesti. Jokainen resepti testattiin kokeitehtiössä ja testauskerrasta tehtiin muistiinpanoja. Testauskerroilla tarkasteltiin speltin ominaisuuksia ruoanvalmistusviljana. Kurssimateriaaliin valitut reseptit soveltuvat parhaiten kotikeittiöön, sillä niissä käytetään perusraaka-aineita eikä niiden tekemiseen tarvita erikoislaitteita. Kurssimateriaali sisältää suolaisia ja makeita leivonnaisia sekä ruokia kuten spelttipasta ja spelttihelmistä valmistettu sienirisotto. Materiaali jää maa- ja kotitalousnaisten käyttöön valtakunnallisesti. Ruoanvalmistuskurssi toteutettiin Iisalmessa 24.3.2013. Kurssilla valmistettiin kuusi kurssimateriaalista valittua ruokaa, jotka sopivat parhaiten kurssin toteutukseen.</p> <p>Speltin näkyvyys on ollut kasvussa eri medioissa viime aikoina ja se on löytänyt tiensä myös ravintoloiden ruokalistoilta. Päivittäisruokakauppojen spelttituotevalikoimat ovat laajentuneet, mutta speltti on vielä tällä hetkellä muihin viljoihin verrattuna kallista. Kuluttajat ovat kuitenkin usein valmiita maksamaan luomu- ja terveysvaikutteisista tuotteista normaalia hintatasoa enemmän. Speltti on ravintorikas ja käytöltään monipuolinen vilja, jolla voi ruoanvalmistuksessa korvata muita viljalajeja.</p>	
Avainsanat Speltti, tuotekehitys, ruoanvalmistuskurssi	

Field of Study Tourism, Catering and Domestic Services			
Degree Programme Degree Programme in Hotel and Restaurant Management			
Author(s) Katri Koskelainen, Jenni Räisänen			
Title of Thesis Spelt – Ye olde supercereal			
Date		Pages/Appendices	35/22
Supervisor(s) Sinikka Määttä			
Client Organisation /Partners Pohjois-Savon maa- ja kotitalousnaiset			
<p>Abstract</p> <p>In Finland spelt is still quite an unknown cereal. Finnish spelt represents organic production, locally produced food and green values which are important to modern consumers.</p> <p>The meaning of this thesis was to get familiar with the qualities of spelt in cooking and to find out its nutritional consistency and price compared to other cereals. The goal was to develop spelt recipes, suitable for home cooking, in which the raw materials are easily available. The practical part of the thesis was formed of product development of spelt food recipes and planning and carrying out a spelt food course. The practical part is supported by theoretical framework where spelt as a cooking cereal, product development and the theory of arranging a course, which is applied from the theory of lesson planning, are introduced.</p> <p>The client of this thesis was Pohjois-Savon maa- ja kotitalousnaiset. The written outcome of this thesis is the material of a spelt food course, which contains basic information of spelt and 14 spelt food recipes. The client wanted a course material which is colourful, clear and has versatile recipes. The material was carried out according to these wishes. All the recipes were tested in test kitchen and notes were made of the test trials. Spelt's qualities as a cooking cereal were observed during testing. The recipes chosen to the course material were best suitable for home cooking because they contain basic raw materials and they can be made without special equipment. The course material includes savoury and sweet pastries and foods like spelt pasta and a mushroom risotto made from spelt pearls. Maa- ja kotitalousnaiset can use the course material nationwide. Spelt food course was carried out in Iisalmi on 24.3.2013. During the course six different foods from the course material, which suited best the execution of the course, were made.</p> <p>Visibility of spelt has been rising lately in different medias and it has found its way also to the menus of restaurants. The selection of spelt products in grocery shops has expanded but spelt is still expensive compared to other cereals. However consumers are often willing to pay more than the average price level for organic and functional products. Spelt is rich in nutrients and is a versatile cereal which can replace other cereals in cooking.</p>			
Keywords Spelt, Product development, Cooking course			

