

## **SPELTA EHK OKASNISU**

### **Uus/vana nisu ka Eestimaa mahekasvatatelt: Speltanisu.**

Spelta ehk okasnisu kohta on lugeda Tiiu Väinsaare artikkel Maalehe lisast Targu talita, 23. ja 30. jaanuar 2003. Internetist leiame okasnisu kohta infot märksõnadega spelt, dinkel, farro, Triticum Spelta, organic spelt, luomuviljely, [Hildegard](#) jt. Allpool väike ülevaade okasnisu puudutavast infost.

### **Päritolu**

Speltanisu kasvatati Mesopotaamias ja Pärsias juba 8000 a tagasi. Moosese raamatus (2.Mo 9 31 - 32) on teda mainitud odra, tavanisu, läätse, hirsu ja lina kõrval. Rooma riigi aegu jõudis speltanisu ka Euroopasse. Saksamaal soovitas 1100ndatel aastatel Hildegard Bingenist, hilisem pühak, seda nisu kui paljude haiguste ennetamiseks ja raviks sobivat vilja. Speltanisu on olnud oluline toiduteravili kuni 1800ndate aastate lõpuni Lõuna-Saksamaal, Schveitsis ja Austrias ja kasvatati teda ka Poolas, Leedus, Rootsis, Inglismaal jm. XX sajandi algul spelta unustati tootlikumate ja intensiivviljeldavate sortide ilmumisega. 1980ndatel aastatel leitakse ta uuesti tänu maheviljeluse levimisele.

### **Kasvatamine, töötlemine**

Tavanisuga võrreldes on speltanisel sügavam juurestik, ta kasvab igasugustel muldadel ja on põuakindlam. Tera on kaetud tihedalt liibuvate sõkaldega, seetõttu haigus- ja kahjurikindlam. Ei reageeri eriti väetamisele. Külvatakse 3 - 5 cm sügavusele 200 kg/ha. Kasvuaeg taliviljal 330 päeva, hektarisaak 2 - 3,5 tonni sõltuvalt sordist ja talvitumistingimustest. On ka suvisorte. Käib tihe aretustöö tavanisuga ristamise teel lootuses saada vähenõudlikke saagikaid heade küpsetus- ja raviomadustega hübriide.

Terade ettevalmistamisel jahvatamiseks on raskusi sõkalde eemaldamisega. Ajalooliselt on kasutatud kiviveskit. Sobivam seade on leiutatud Sloveenias. Hakkama saab ka sobiva kiirusega pöörleva desintegraatortüüpi veskiga, milles on õige suure avaga sõel või on see hoopis välja võetud. Järgneb tuulamine ja/või sorteerimine. Puhtad sõkaldeta terad saab jahvatada nagu tavanisugi, teha neist helbeid, kruupi või tangu..

### **Omadused**

Speltanisu toiteväärtus on palju suurem kui nisul: proteiini ja energiat on kuni 50% rohkem. On palju B-grupi vitamiine, amiinohappeid, rasvhappeid, karbohüdraate (mükopolüsahhariide), kiudaineid. Tähtsaks on hea seeduvusega. Sobib beebidele, lastele, vanuritele, sportlastele taastumisperiodiks. Ületab nisu

ja rukist tsingi ja fosfori allikana. Hea kvaliteediga ja intensiivse maitsega gluteen on talutav ka allergikutele (siiski soovitatavalt arsti järelevalve all).

Hildegardi Instituudis Saksamaal on leitud kinnitust 900 aastat tagasi antud soovitudele speltanisu kasulikkusest tervist turgutava toiduainena. Häid tulemusi saadi suhkruhaigete ravis, mao- ja soolepõletike puhul, närvi- ja immuunsüsteemi tugevdamisel, vereloomes, reumaatiliste, ainevahetus- ja nahahaiguste puhul, keskendumisvõime parandamisel ja depressioonide leevendamisel. (Mõned allikad küll kahtlevad niivõrd universaalse toime võimalikkuses, peab objektiivsuse huvides lisama).

Speltanisu teras on kiud- jt. ained jagunenud tera ulatuses ühtlasemalt kui nisus. Seepärast on valge, kooritud teradest tehtud speltajahu täisterajahu omadustega ja seda tuleks küpsetisteks kasutada täisteraretseptide kohaselt. Tervislikum on muidugi kasutada koorimata teradest ehk täisterajahu.

Jahu sobib sepikuks, küpsisteks, makaronideks, kukliteks, pannkoogiks, vahvliteks. Speltanisu kleepvalgu omadused on siiski kehvemad, sai kerkib vähem, küpsetis saab struktuurilt ebaühtlasem ja on sobivam nn. lameleibadeks, karaskiks, sepikuks, kiirküpsetisteks krõbeda kooriku ja tiheda sisuga. Sobib nii ühe- kui kahekordse kerkimis-sõtkumistsükliga pagaritoodeteks. Sõtkuda ja kergitada 2/3 normaalsest ajast.

### **Padjad, madratsid**

Lisaks ülal toodud headele ravi- ja toitumisomadustele saab speltanisu mittesöödavat osa - sõklaid – kasutada tervistavates patjades ja madratsites.

Speltanisu terade kest sisaldab 90% ränihapet(?). Mõjudes läbi naha sidekudedele paranevat keha vastupanuvõime haigustele. Padi on tänu kohevusele üsna püsiv ja hästi õhustatud. Ta pakub head tuge peale, kaelale ja õlgadele igas magamisasendis ja lihased saavad hästi lõdvestuda. Pea ei higista. Kestad on läbi tuulatud ja vabad tolmust. Mahetoodetud speltanisuus ei leidu ka jälgi ebasoovitavatest kemikaalidest.. Keskajal kasutati ka lapsevoodites, madrats või padi ei jäänud märjaks ja ihu ei läinud hauduma.

Speltapadjal magades vähenevad peavalud, kaela ja õlgade pinged, unetus, nägemis- ja kuulmishäired, põsekoopapõletikud, liigeste kangus, menstruaal- ja menopausiprobleemid. Eriti mõnus on padi eelsoojendada 60 - 70°C juures ja asetada ta siis valutavale kohale.

Speltapatja tasub vahetevahel õues päikese käes õhutada. Kestad öeldakse vastu pidavat kuni neli aastat, padjakotti peab muidugi aegajalt pesema. Kui pesta ka kesti (või patja tervikuna), siis on oluline kestad korralikult kuivatada ja tombud lahti muljuda.