**USEIN KYSYTTYÄ**

**Ruislese**

1. **Mikä on ruislese?**

Ruislese on rukiinjyvän kuorikerroksista valmistettu myllytuote, jota käytetään usein leivissä lisäämässä niiden kuitupitoisuutta. Kuorikerrosten osuus rukiin jyvän kokonaispainosta on noin 10-15 %.

Ruislese valmistetaan rukiin uloimmista kuorikerroksista.

1. **Miksi se on hyödyllistä?**

Ruislese on rukiin ravinteikkain osa. Se sisältää runsaasti ravintokuitua sekä muita bioaktiivisia yhdisteitä kuten lignaaneja ja fenolisia happoja.

Lisäksi se sisältää B- ja E-vitamiineja sekä mineraaleja. Rukiin leseosasta saatavia mineraaleja ovat mm. mangaani, magnesium, rauta ja kupari.

Ravintokuidulla tarkoitetaan kasviksista saatavia hiilihydraatteja, jotka eivät imeydy ruoansulatuskanavassa.

Ravintokuitu on terveellistä, koska se:

* edistää suun ja hampaiden terveyttä. Kuitupitoinen ruoka vaatii enemmän pureskelua, minkä johdosta sylkeä erittyy enemmän ja sen seurauksena ikenet ja hampaat pysyvät terveempinä.
* lisää vatsahappojen muodostusta ja hidastaa vatsan sisällön siirtymistä ohutsuoleen ja sitä kautta ylläpitää kylläisyyden tunteen pidempään.
* nopeuttaa ruoan kulkua suolistossa ja vähentää haitallisten yhdisteiden pitoisuuksia sekä on hyväksi paksusuolen bakteerikannalle. Ravintokuitu vähentää ummetusta ja erilaisten syöpien riskiä sekä sitoo sappihappoa.
* estää ruoasta saatavan kolesterolin imeytymistä ja siten alentaa kolesterolipitoisuuksia. Lisää myös sappihappojen vapautumista paksusuolessa ja ehkäisee näin sappikivien syntyä ja pienentää sydän- ja verisuonitautien riskiä. Vaikuttaa myös plasman triglyseriditasoihin ja veren hyytymiseen positiivisesti.
* hidastaa hiilihydraattien imeytymistä ja siten tasoittaa veren glukoositasoja hyödyttäen erityisesti diabeetikkoja.
1. **Miksi ruislesettä ei löydy muista välipalatuotteista?**

Ruislese, kuten monien muidenkin viljojen leseosat, ovat runsaskuituisia ja siten vaikeita työstää. Esimerkiksi ruisleivän leivonta perustuu pääasiassa rukiin jyvän sisempien osien sisältämän tärkkelyksen vedensidontakykyyn ja liisteröitymiseen. Ruislese ei sisällä riittävästi tärkkelystä, jotta sitä voisi leipoa tai työstää.

Ruislesettä käytetään leivonnassa kuitupitoisuuden lisäämiseksi, mutta ruisleseestä itsestään ei voi leipoa.

Ruisvoiman kehittämän menetelmän ansiosta ruislesettä voidaan nyt hyödyntää TEMPO Ruisvälipalassa ja jatkossa muissa Ruisvoima-tuotteissa. TEMPO Ruisvälipala sisältää kuitua erittäin paljon – jopa 22% – joten vettä kannattaa juoda riittävästi välipalahetken yhteydessä.

**TEMPO Ruisvälipala**

1. **Viedäänkö TEMPO Ruisvälipalaa myös ulkomaille?**Toistaiseksi TEMPO Ruisvälipalaa on saatavilla Suomesta. TEMPO Ruisvälipala on suunniteltu nimenomaan suomalaiseen makuun, koska suomalaisilla on pitkät perinteet rukiin syömisessä ja se on suomalaisten pääasiallinen kuitulähde.
2. **Miksi TEMPO Ruisvälipala tuotetaan Saksassa?**

Tempo Ruisvälipala tuotetaan Saksassa, koska sieltä löytyi tarvittava teknologiaosaaminen sekä riittävän suuri kapasiteettivalmius.

1. **Miten pellavaa on hyödynnetty TEMPO Ruisvälipalassa?**

Pellava on hyödyllinen raaka-aine, koska siitä saadaan ravintokuitua, proteiinia, lignaaneja ja Omega-3 -rasvahappoja. Lignaanien lähteenä pellava on erinomainen, sillä se sisältää jopa 100-1000 kertaa enemmän lignaaneja kuin muut syötävät kasvit. Pellava toimii hyvänä Omega-3-rasvahappojen lähteenä myös kasvissyöjille.

1. **Onko TEMPO Ruisvälipalan valmistuksessa käytetty lisäaineita?**

TEMPO Ruisvälipalan valmistukseen ei ole käytetty lisäaineita, mutta sen sisältämä mausteseos sisältää pienen määrän lisäaineeksi luokiteltavaa muunneltua tärkkelystä. Mausteen sisältämää tärkkelystä on muunneltu, jotta se kestää paremmin mm. kuumuutta.

1. **Miten TEMPO Ruisvälipala pakataan?**

TEMPO Ruisvälipala pakataan polypropeenista valmistettuun pussiin, jotta tuoteominaisuudet säilyvät mahdollisimman hyvinä mahdollisimman pitkään. Pussi tulee kierrättää energiajakeeseen.

30 gramman pussi on sopiva kerta-annos nälän häätämiseen.

**Ruisvoima**

1. **Mikä on Ruisvoima?**

Ruisvoima Osakeyhtiö on Ruisvoima.fi – merkillä varustettujen tuotteiden takana oleva yritys. Ruisvoima-merkki takaa tuotteiden sisältävän runsaasti ravintokuitua. Ruisvoima Osakeyhtiö valmistaa rukiista uudenlaisia, innovatiivisia tuotteita, joissa pyritään hyödyntämään rukiin terveelliset ainesosat.

1. **Mitä muita tuotteita Ruisvoimalla on nyt tai tulevaisuudessa?**

TEMPO Ruisvälipala tuotesarja tulee kasvamaan yhdellä uudella maulla ensi syksyn aikana.

1. **Miksi Primula on mukana ja mitä se tarkoittaa?**

Primula on mukana paitsi tuotteen jakelijana myös leipomoalan asiantuntijana. Primulan ammattitaitoa on hyödynnetty TEMPO Ruisvälipalan tuotekehityksessä.