

**Valtakunnallinen leipäviikko näkyy Ylä-Savon ammattiopistossa**

Valtakunnallista leipäviikkoa vietetään 11.–17.9.2017. Leipäviikko näkyy Ylä-Savon ammattiopistossa leipuri-kondiittoriopiskelijoiden rakentamana suurena leipänäyttelynä torstaina 14.9.2017 klo 10.30-14 Kahvila-myymäälä Eväsmestarissa Asevelikatu 4, Iisalmi.

Leipänäyttelyssä on esillä runsaasti kotimaisia leipiämme, perinneleipiä, koristeleipiä sekä kansainvälisiä leipiä. Kävijöille on tarjolla leipämaistiaisja ja Eväsmestarin myymälässä on myytävänä opiskelijoiden valmistamia leipiä, leivonnaisia, ruokia ja jälkiruokia.

Leipäviikkoa vietetään tänä vuonna ruisleipä -teemalla: Täysjyväruisleipä sisältää paljon ravintoaineita, joilla on suuri merkitys terveyteen.

**Ruista viljelty jo vuosituhansia**

Lähi-idässä tehdyt löydökset osoittavat, että viljan viljely on aloitettu rukiilla. Eurfat-joen alueelta, Syyrian Abu Hureirasta löytyneiden rukiinjyvien iäksi on voitu osoittaa jopa yli 11 000 vuotta. Jyvät ovat pyöreämpiä ja suurempia kuin villikasveissa, mikä tarkoittaa, että ihmiset osasivat jo tuolloin jalostaa viljaa.

**Suomessa syödään ruista eniten**

Ruista tuotetaan maailmassa noin 20 miljoonaa tonnia vuodessa (FAO), lähinnä leipäviljaksi. Viljely keskittyy pääosin Euroopan itäosiin ja tärkeimpiä tuottajamaita ovat Venäjä, Puola ja Saksa. Suomessa vuotuinen sato on noin 108 miljoonaa kiloa (Luke 2015), josta lähes kaikki menee elintarvikekäyttöön.

Suomalaiset syövät eniten ruista maailmassa, jopa 15-16 kg/as/v. Suomessa ruis jauhetaan pääosin täysjyväjauhoksi, mikä tukee suomalaisten kuidun saantia. Ravintokuidun muita maita korkeampi saanti Suomessa onkin suurelta osin seurausta ruisleivän käytöstä.

**Rukiilla vaikutus terveyteen**

Ruiskuidun vaikutuksia sairauksien ehkäisyssä tutkitaan maailmanlaajuisesti. Rukiin kuitukompleksit ja lignaaniyhdisteet näyttävät antavan suojaa mm. sydän- ja verisuonitauteja, hormonivälitteisiä syöpälajeja sekä tyyppin II diabetesta vastaan.

Rukiin ruosteenharmaat jyvät ovat kuorettomia. Ravintoaineiden imeytymisen edistämiseksi ja vatsavaivojen välttämiseksi rukiin kypsentyminen on suositeltavaa. Kypsentyminen ei hävitä rukiissa olevia arvokkaita ravintoaineita, vaan itseasiassa parantaa niiden imeytymistä. Ilman keittämistä nautitut viljat saattavat aiheuttaa ikäviä vatsavaivoja, kuten ilmavaivoja ja vatsanpuruja.

Lisätietoja lehtori Outi Leinonen p. 0400 702 853, [outi.leinonen@ysao.fi](mailto:outi.leinonen@ysao.fi)