



"ESKA EZAZU OGIA EUSKARAZ" KANPAINA ANTOLATU DA BURUNTZALDEAN

Ogi beltza baino beltzago, ogiaren eza

Garai batean irin zuriko ogiak irin beltzarekin egindakoak baina fama hobea zeukan. Erromatar garaian irin beltzarekin egindako ogia behartsuenentzat izaten zen eta irin zuriarekin egindakoak berriz aberatsentzat. Erdi Aroan ere gauzak berdin jarraitzen zuten ogi zuria gutxi batzuentzat erreserbatua zegoen;

garai modernoan berriz, XVII.mendetik aurrera ogi zuria merkeagotu eta beraz jende gehiagok jan ahal izan zuen. Ogiak aldaketak jasan ditu historian zehar baina beti egon da gure mahaian. Ogi zuria industrializazioarekin iritsi zen, txikitutako irina biltegiari gordetzen

zutenean seguitan hondatzen zen, baina germa eta azala kentzen bazitzaion ez zen horrelakorik gertatzen. Ogi zuria, ogi integralak baino mantentugai gutxiago ditu. Benetako ogi integrala bere germa eta azal eta guzti egiten da eta ama legamiarekin fermentatzen da. Zaporeak bereizten du eta testura trinkoagoa du.

Urtebetean zerealaren prezioak %60 egin du gora. Horrek, haragia, esnea eta ogia bezalako oinarriko elikagaien prezioen igoera eragin du, pensuaren prezioa ere garestitu egin baita. Prezio igoera horiek nahikoa ekoizten ez delako gertatu dira. Baina ez jateko nahikoa ekoizten ez delako, bioerregaiak egiteko nahikoa ekoizten ez delako baizik. Ogiaren prezioa ogi arren gure elikaduran beharrezkoa den elikagaia da.



Okindegiak jarri dituzte janarik pintxoak ogien izenekin.

Honen harira karbohidratoek (ogiak, oreak, patatak, arrozak, lekaleek... hamaikatzu elikagaik dituzte elementuok) gizendu egiten gaituztela eta nutrizio alorretik baiorik ez dutela sinestearren, eskas kontsumitzen ditugu. Elikagai horiek zeharriak direla oneratu-tan funtsezkoak dira eta ia-ia eguneko otordu guztietan kontsumitu behar ditugu. Irin, ur eta gatzez (ez beti, gatzik gabea ere badago eta) bakarrik osatuta, ogiak dituen osagaietatik bakar batek ere ez du zeri-kirik "mendebaldeko patologiak" (obesitatea, diabetesa, gatz kardioaskularrak, etab.) noizteko arriskua larritzearekin.

komplexu honek organismoak behar bezala funtzionatu eta garatzeko premiazkoa duen energia hornitzen du. Karbohidratoak behar bezainbeste hornitzeak gorputzaren osaketa eta pisua mantentzea ondozotatuko du. Beste mantentugai energetikoa gantza da: ogiak oso gantz gutxi dauka (%1), moldeko ogiak, xigortuak eta horrelako barietate komertzialek izan ezik. Ogi gutxi kontsumitzeak dietaren baitan desoreka gatzak eragin ditzake, horrengatik eta gantza gutzietik bezala ogi er tamainan janzera gero osasungarria da eta beharrezkoa.

kontzat jo daitezke, ogia beste elikagai batekin hartzen badugu (lekaleak edo animal elikagaiak), hala nola: esnezopak, gazta ogitartekoak, garbantzuak arrozarekin, etab. Bestetik bitamina eta mineralak B multzoko bitamina (tiamina edo B1, riboflabin edo B2, piridoxina edo B6 eta niiazina, den-denak premiazkoak, karbohidrato, proteina eta gantzak aprobetxatzeko, besteak beste) eta mineral (fosforoa magnesio, potasio, etab.) askotxo ditu ogiak. Azkenik zuntza, ogi integrala eta labore anitzekoa dira zuntz gehien daukatenak.

Ogi mota ezberdinak
Integrala: egiazko irin integratuz osaturiko ogiak zuria baino mineral eta bitamina gehiagoz hornitzen gaitu, labore-ale osoa (azal-azaleko izan ezik) baliatzen baitu irina egiteko.
Zekaleko ogia garizkoa baino trinkoago da, zekaleak garia baino gluten gutxiago daukanez, ore honek ez du besteak adina gas harrap-

tzen eta ez da hura bezain harro agertzen. Honelako ogiak hartzea komeni zaie idorrieria, diabetes, kolesterol arazoak noiztute dituztenei eta argaltze dieta egiten ari direnei.
Ogi xigortua, biskoteak: nutrizio alorretik, barrako ogiak bezalako balio du honek ere, baina dentsitate handiagoa, ur gutxiago baita.
Moldeko ogia: ogi arruntaren antzekoa. Zaporea hobetzeko gantza erantzen bazaito ere, kalorietan barrako ogia- ren parean dabil.
Gatzik gabeko ogia
Gatzen ogia: arta irinoren zuntza. Zeliakia gaitza noiztute dituen pertsonen glutena pairatzen ez dutenez, honelako ogia bakarrik kontsumi dezakete.
Legamiarik gabeko ogia. Ekoizpen soilekoak da. Orea trinkoa da eta honen digestio aruntarenarena baino mantsago egiten da.

Buruntzaldeko kanpaina martxan
"Eskazazu ogia euskaraz" kanpaina honetan Buruntzal-



Nolako irina, halako ogia



Norberak ogia egiteko hemen duzue errezeta bat, pazientzia pixkat izan beharko duzue, denbora eskatzen du eta. On egin dizuela!
Ogiak:
750g. irin; 30g. legami; kuduaraika erdi gatz; 400ml. ur epel; azukrea aukeran
Prestakuntza:
Hondoa duen ontzi batean irina eta gatz tamizatu, azukrea erabilteza erabaki baduzu legamiarekin nahatu eta ondoren ur epelarekin nahatu eta irinari gehitu. Guzti hau ondo nahastu ore irimo eta itsaskor

bat lortu arte, orduan orea landu behar duzun superficie irinaz bete eta orea gainean jarri, oratu elastikoa eta distiratsua bihurtu arte. Orea bere puntuan dagoenean bola bat egin eta berrito ontzian utzi, film transparente batekin estali eta bere horretan utzi, ordubeteko 2 orduz bere bolumena bikoiztu arte. Orea bere puntuan dagoela jakiteko beharza sarri eta hutz marka gelditzen bada prest dago. Gero berrito oratu eta beste bola bat egin ondoren trapu bat jarri gainean eta 15 minutu gehiagoz utzi bere horretan. Honen ondoren berrito ere bola bat egin eta trapiarekin estali.

fermentatzen utzi bere bolumena bikoiztu arte (ordubete gutxi gora behar) eta orain prest dago labean sartzeko. Nahiz duzun forma emaitza eta galkaldeen aburuko batzuk egizkiozu. Eskatze labean 220 gradutara jartzen jarri eta hezetasuna emateko urez betetako ontzi bat sartu, ogia sartu eta 20 minutu ondoren ura ateratu. Ondoren tenperatura 190 gradutara jaitsi eta bere horretan mantendu bukera arte.



Ogia eta estetika
Jende askorentzat, gehiegizko pisua ez izateko edo zuzentzeko biderik egokienetako bat elikaduratik ogia kentzea da. Ogiak energia hornitzen gaituen arren, bera kontsumitzea ez da pisua handitzearen erudund, kasu bakoitzean aholkaturiko taiman hartuz gero. Izan ere, ogi pusketaren kalorien kopurua ugaltzen duena ez da ogia bera, "hornigarria" baizik: marmelada, gurina, hestekiak, salsa, etab. Kalori eduki bera izaki, gorputzean gantz-pilaketa txikiago eragiten du ogiak beste hainbat elikagai gantzatsuk baino. Ogiak eta gaintzoteko irinkietan ogiak diren karbohidrato konplexuak baino askoz ere errazkiago metatzen da elikagaien gantza gure organismoan.
Ogia iturri energetikoa
Ogiak ugari den osagaia almidoia da. Karbohidrato

34.Iñaki okindegia Urbieta, 16 943 55 34 66
35.Irrigoenea okindegia Lizasaga, 1 943 33 17 25
36.Labeak okindegia Latsunbeberri auzoa, 37 943 33 33 69
37.Latxunbe okindegia Latsunbeberri auzoa, 6 943 33 21 78
38.Lautximeneta okindegia Perlatxategi, 4 943 33 42 52
39.Otegi okindegia Gudarian plaza, 4 943 55 76 18
40.Peña okindegia Kale Nagusia 19, 943 55 23 98
41.Zabala okindegia Kale Nagusia, 43 943 55 24 31

USURBURGOKO OKINDEGIAK
42.Aizpuru Kale Nagusia 35 943 36 12 20
43.Aliproz-urubil Kale Nagusia 10 943 36 11 82
44.Aliorko autozerbitzuak Boko kalea 4 943 36 57 42
45.Artzabal supermerkatua (Dia) Puntapax kalea 3 behea 943 36 59 59
46.Berezi kutixik (Urbi) Astasuain Poligonoa 45 943 36 76 08
47.Coviran Aginaga 8 943 36 12 06
48.Imanol Txapartegi harategia Elutx kalea 7 943 36 19 07
49.Koro Esnaola Santueña 38 943 36 10 50
50.Labe-goxo Kale Nagusia 2 943 37 33 48
51.Lautxer (Artzabal) Puntapax 16 behea 943 36 09 80
52.Ogielo okindegia (Urbi) Astasuain Poligonoa 48 A 943 36 76 08
53.Otar-goxo Zubiarrenea 2, behea 943 36 55 81
54.Ugari Arriñaga Irazu 16 943 36 22 26

URNETAYAKO OKINDEGIAK
61.Aliproz Herreros kalea 2 943 33 22 53
63.Comestibles Juani Idiazabal kalea 10 943 00 91 72
64.Eko-Tolosa Arantzubi kalea 2 943 33 15 47
55.Gaztelu gozotegia Errakaldea kalea 14 943 00 84 06
56.Itxaspe Zela-Aide plaza 4 943 00 94 27
54.Labeetxo okindegia Idiazabal kalea 15 943 33 11 64
59.Maiz Idiazabal kalea 18 943 33 67 18
62.Mujika autozerbitzua San Juan kalea 27 943 00 95 93
57.Ogi Berri Idiazabal kalea 19 943 00 92 81
60.Super BM Etxeberri plaza 1-3 943 55 40 77
66.Urnieta Fruta-denda Idiazabal kalea 20 605 70 15 56
65.Urnieta okindegia San Juan kalea 18 943 00 90 67

ASTIGARRAGAKO OKINDEGIAK
1. Barreneke Kale Nagusia 40 943 55 78 49
2. Labeak Tomas Alba 943 55 78 97
3. Ogi berri Kale Nagusia 29 943 55 41 04
4. Ogi berri Kale Nagusia 5 943 33 67 90
5. Varella Kale Nagusia 27 943 33 24 10

LASARTE-ORIAKO OKINDEGIAK
6. Abuzua Kale Nagusia 45 943 36 24 52
7. Arsuaga Oztaran plaza 01 943 36 17 05
8. Auzora, Buenos Aires Larrekoetxe bidea 07 (Zabaleta) 943 37 09 37
9. Barreneke Getxoki 17 943 36 12 66
10. Bilain Zumbaburu 03 943 37 21 83
11. Bilain Jaizkibel Plaza 03 943 37 22 54
12. Bilain okindegia Urko Plaza 02, behea 630 83 91 81
13. Calero Gozo-denda Zumbaburu 07 943 36 69 86 / 639 903 301
14. Dendaberrir Zizkaito Babilbidea 15 943 36 64 39
15. Ezpuzki-lorre Golf plaza 06 943 36 18 30
16. Ekain okindegia Kale nagusia 46 943 36 28 08
17. Labe-goxo okindegia Jaizkibel 08 943 37 12 01
18. Gozogi Getxoki kalea 06 943 37 08 48 / 650 411 342
19. Lasarte gozotegi-txokolategia Blas de Lezo 03 943 37 20 79
20. Ogi-berri Pablo Mutilazabal kalea 03 943 36 41 21
21. Ogi goxo Tania Kale nagusia 28 943 37 06 55
22. San Miguel okindegia Oia kalea 04 943 36 10 95

HERRANIKO OKINDEGIAK
23. Antziola okindegia Antziola auzoa, 3 943 55 17 91
24. Antziola okindegia Montebideo, 3 943 33 20 13
25. Aristimuño okindegia Kardaberaz, 10 943 55 27 85
26. Bilain okindegia Elkano, 12 943 55 31 42
27. Bilain okindegia Orkologia 19 943 33 14 87
28. Dorronsoro okindegia Lizasaga, 4 943 33 62 67
29. Ekain okindegia Latsunbeberri auzoa, 12 943 55 36 54
30. Ennal okindegia Ispizua, 7 943 55 14 83
31. Gailur okindegia Latsunbeberri auzoa, 36 943 33 30 02
32. Gari Gain okindegia Bidebieta plaza, 2 943 33 16 70
33. Gokoetxe okindegia Karmelo Labaka, 4 943 55 19 96