



"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.



Okindegia jarri dutzate janarik pintxoak ogien izenekin.

Honen harira karbohidratoak (ogiak, oreak, patatak, arrozak, lekaleek... hamaikatzu elikagaik dituzte elementuok) gizendu egiten gaituztela eta nutrizio alorrean baiorik ez dutela sinestearren, eskas kontsumitzen ditugu. Elikagai horiek zeharriak orekatu-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.

kompleku 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, horregatik eta gauza guztiekin bezala ogia ere 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, garbantzukoak, karbohidrato, 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 (fosforo, magnesio, potasio, etab.) askotxo ditu ogiak. Azkenik zuntza, ogi integrala eta labore anitzekoa dira zuntz gehien daukatenak.

deko okidegi gehienak parte hartzen dute Andoainoak ezik. Andoaino Udalak emandako azalpena ondorengo da "Andoaino Udalak ez du egitasmo hau ikasturte honetan martxan jarriko. Euskara Zerbitzuaren hainbat gorabehera direla medio, ezin izan dio ekimen honi eutsi. Hala ere, bi urte barru-edo sektore komertzial honetan eragiteko asmoa adierazi du Andoaino Udalak. Nolanahi ere, aurtengoan sortutako materiala herriko ikastetxe eta eskualtegi banatu du Udalak material didaktikoa gisa erabil dezaten."

Kanpainan zehar oihalezko poltsak banatu dituzte ogia bertan sartzeko. Poltsa hauek Agenda 21 programa konturatu izanda egin dira, kontua eta tinta ekologikoa erabiliz eta poltsan ogi ezberdinen izenak azaltzen dira bere irudiarekin batera. Okidegiaren ogi bakoitzi jarzteko banatu diren kartel txokoak eta ogi ezberdinen izenak jasotzen dituen kartel handia ere paper errezikatua izan dira, beraz guzti hauek egiterakoan ingurugiroa kontutan hartu da.

Ogia eta estetika

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

Ogia iturri energetikoa

Ogiak ugari den osagaia almidoia da. Karbohidrato

zuntz gehien daukatenak.

Ogi mota ezberdinak

Integrala: egiazko irin integratuz osaturiko ogiak zuria baino mineral eta bitamina gehiagoz hornitzen gaitu ogiak. Garai irinak eta, beraz, ogiak ugari duen izeneko proteina, hont esker irin horrekin ogi jangarria molda daitezke. Nutrizio ikuspegitik, proteina horien balioa arrain, haragi edo arrautzen pare-

Legamiarik gabeko ogia. Ekoizpen soileko da. Orea trinkoa da eta honen digestio aruntarenarena baino mantsagoa egiten da.

Buruntzaldeko kanpaina martxan

"Eskaz eza zu ogi 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 epe; azukrea aukeran

Prestakuntza:

Hondoa duen ontzi batean irina eta gatza tamizatu, azukrea erabilteza erabaki baduzu legamiarekin nahastu eta ondoren ur epelearekin nahastu eta irinari gehitu. Guzti hau ondo nahastu ore irimo eta itsaskor

bat lortu arte, orduan orea landu behar duzun superficiez 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 loban sartzeko. Nahiz duzun forma emaitza eta galkaldeen aburuko batzuk egizkiozu. Erreaz labea 220 gradutan ebaitzeko utzi eta 20 minutu ondoren ura ateratu eta 15 minutu gehiagoz labean utzi. Orduan tenperatura 190 gradura jaitsi eta bere horretan mantendu bukatu arte.



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 24 10
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 38 17 05
8. Auzora, Buenos Aires	Larrekoetxe bidea 07 (Zabaleta)	943 37 09 37
9. Barreneke	Geltoki 17	943 36 12 66
10. Bilain	Zumaburu 03	943 37 21 83
11. Bilain	Jaizkibel Plaza 03	943 37 22 54
12. Bilain okindegia	Urko Plaza 02, behe	630 83 91 81
13. Calero Gozo-denda	Zumaburu 07	943 36 69 86 / 639 903 301
14. Dendaberr	Zilakute Bilbidea 15	943 34 64 39
15. Ezpuzki-lor	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	Geltoki kalea 06	943 37 08 48 / 650 411 342
19. Lasarte gozotegi-txokolategia	Bias de Lezo 03	943 37 20 79
20. Ogi-berri	Pablo Mutozabal kalea 03	943 36 41 21
21. Ogi piloxo-Tania	Kale nagusia 28	943 37 06 55
22. San Miguel okindegia	Ola kalea 04	943 36 10 95
HERNANIKO OKINDEGIAK		
23. Antziola okindegia	Antziola auzoa, 3	943 55 17 91
24. Antziola okindegia	Montebideo, 3	943 33 20 13
25. Aristimuño okindegia	Rardaberaz, 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	Lizeaga, 4	943 33 42 67
29. Ekain okindegia	Latsunbeberri auzoa, 12	943 55 36 54
30. Ensal okindegia	Izpiua, 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
34. Itxai okindegia	Urbieta, 16	943 55 34 66
35. Irrigoenea okindegia	Lizeaga, 1	943 33 17 25
36. Labeak okindegia	Latsunbeberri auzoa, 37	943 33 33 69
37. Latsunbe okindegia	Latsunbeberri auzoa, 6	943 33 21 78
38. Lautximeneta okindegia	Perkaztegi, 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. Zabal okindegia	Kale Nagusia, 43	943 55 24 31
USURBURGOKO OKINDEGIAK		
42. Aizpuzua	Kale Nagusia 35	943 36 12 20
43. Alipros-urubil	Kale Nagusia 10	943 36 11 82
44. Alitoro autozerbitzuak	Beko kalea 4	943 36 57 42
45. Artzabal supermerkatua (Dia)	Puntapax kalea 3 behe	943 36 59 59
46. Berexi 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. Lauitex (Artzabal)	Puntapax 16 behe	943 36 09 80
52. Ogiok okindegia (Urbi)	Astasuain Poligonoa 48 A	943 36 76 08
53. Otaz-goxo	Zuhairrarena 2, behe	943 36 55 81
54. Ugari Arrillaga	Irazu 16	943 36 22 26
URNIETAKO OKINDEGIAK		
61. Aliprox	Herrerros 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. Gaztelo gozotegia	Errakaldea kalea 14	943 00 84 06
56. Itxaspe	Zelai-Aide plaza 4	943 00 94 27
56. 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	Exceberri 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