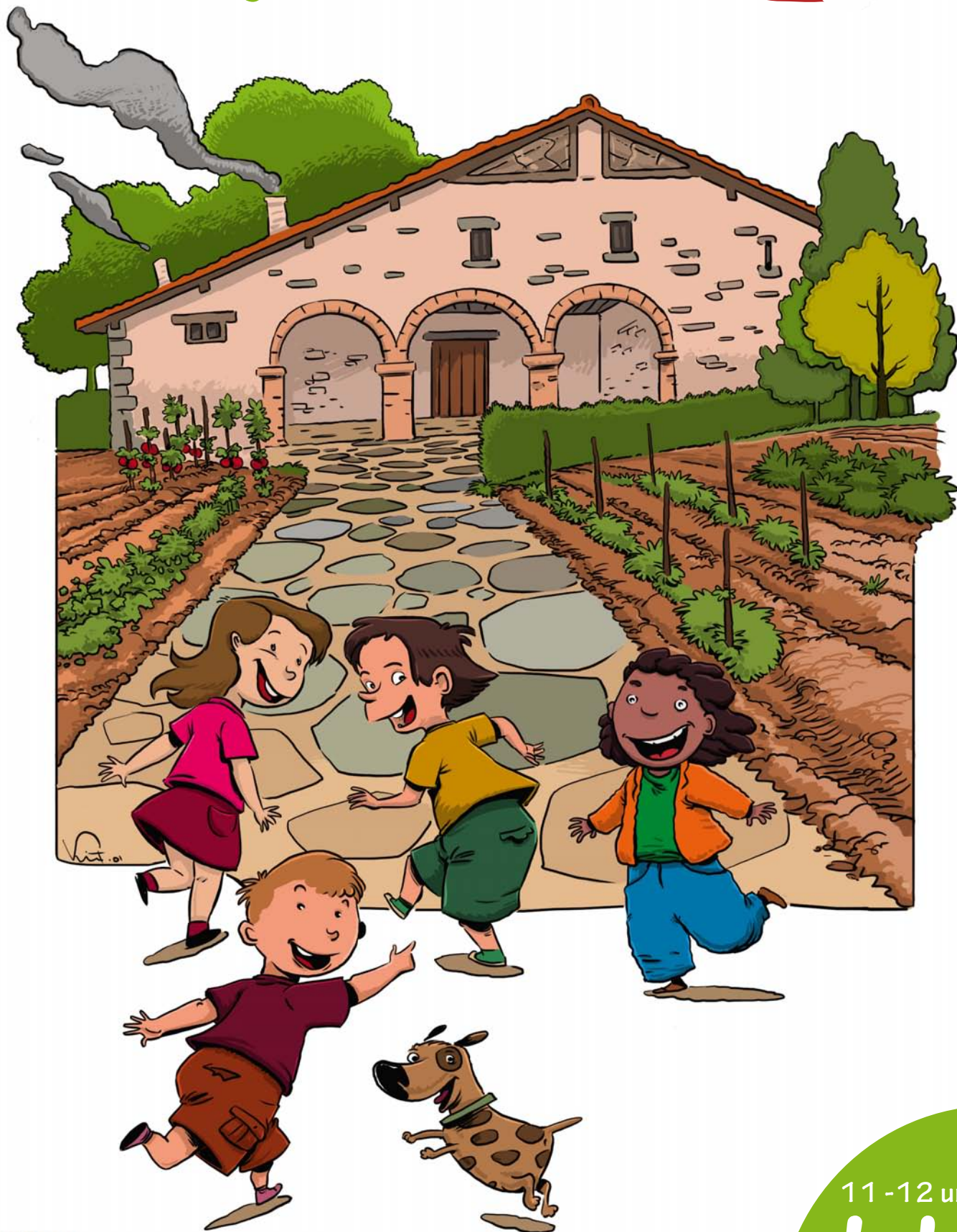


# Ogigintza

## Eskolan egiteko ariketak





# Bisita egin baino lehen

Konturatu al zara noizbait zein garrantzitsuak diren zerealak gure elikaduran?

*Jarraian ageri diren elikagaiak nondik lortzen ditugun adieraz ezazu.*

ELIKAGAIA / EDARIA	JATORRIA
Makarroiak	Garia
Ogia	
Garagardoa	
Kafea	
Txokolatea	
Taloa	
Kruasana	
Soja batidoa	
Arroz-esnea	
Krispetak	
Ahia	
Pizza	

Zereal jatorria dutenak zein zerealetik lortzen dira?

.....

.....

.....

.....

*Lotu ezazu elikagai bakoitza dagokion zerealaren marrazkiarekin:*

· Artatxiki



· Zekale



· Arroz



· Garagar



· Arto



· Gari



· Olo





### Glutena , zerealen proteina

Idatz ezazu normalean zer gosaltzen duzun:

.....  
.....

Konturatuko zinen gure elikaduraren barne zereal jatorriko elikagaiak jaten ditugula gehienok, baina badago zereal batzuk eta hauen eratorriak jan ezin dituenik ere.

Nola deritzo gaixotasun horri?

.....

Gaixotasun hori dutenek ezin dute glutena jan, heste meharreko biloak kaltetzen dituelako, eta ondorioz elikagai gehien xurgapena murriztu egiten zaie.

Gaixotasun hau ez badaukazu dietistek egunean 200-250 gr ogi jatea gomendatzen dute. Iristen al zara? Nola banatzen duzu egunean zehar egiten dituzun otorduetan?

Idatz ezazu aste egun bateko zure menu gustokoena eta konproba ezazu ea gomendioa betetzen duzun:

*Gosaria*

*Hamaiketako*

*Bazkaria*

*Askaria*

*Afaria*







## Bisita egin ondoren



 Gustatu al zaizu egin duzun ogia?

---

Eta etxekoei?

---




 Ogi integrala eta ekologikoa da, zer esan nahi du horrek?

---

---

---

 Ogia egiterakoan etxeko legamia erabili zenuten legami naturala (ez garagar legamia) ze desberdintasun du?

---

---

---

Nola antzematen da ogian?

---

---


 Ogia egiterakoan ze hartxidura mota desberdin ematen dira eta zer egiten du bakoitzak?

---

---

---

---

 Zergatik dira hain garrantzitsuak bakterio laktikoak? Zer egiten dute?

---

---

---







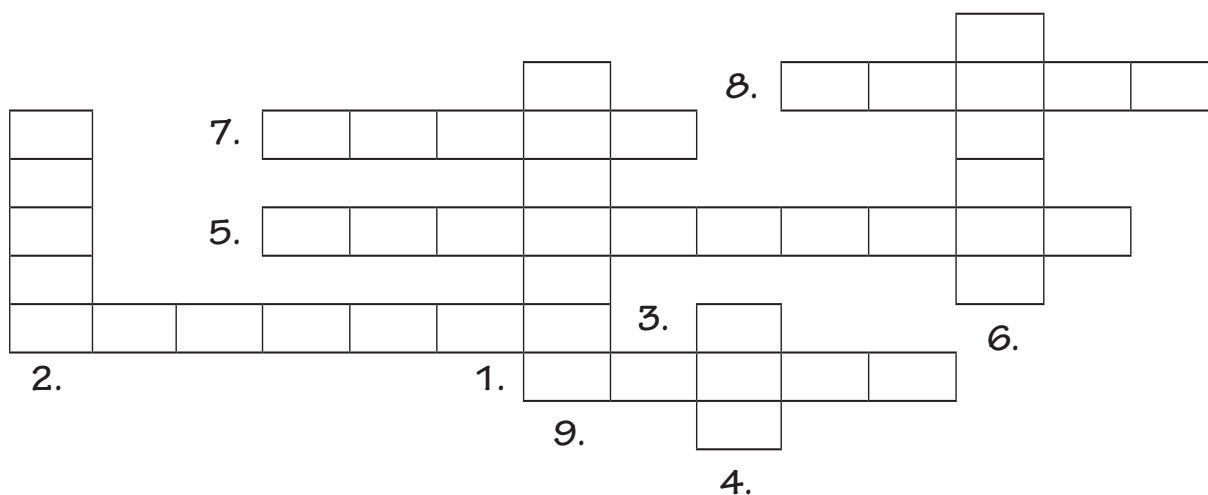




## Ogigintza hiztegia

 Osa ezazu jarraian ageri den gurutzegrama:

1. Ogia egiteko irina zereal honetatik lortzen da.
2. Taloak egiteko irina zereal mota honetatik lortzen dugu.
3. Hartzidura prozesua gauzatzeko gaitasuna duten hainbat onddo zelulabakarren izena.
4. Ogi oreka egiteko irinarekin batera beharrezkoa den osagaia.
5. Zenbait bizidunetan, legamietan eta beste zenbait mikroorganismotan gertatzen den arnasketa anaerobio mota. Oso garrantzitsua da ogia, ardoa eta beste hainbat produkturen fabrikazioan.
6. Zerealak ehotzeko gailua.
7. Sukaldaritzan asko erabiltzen den ogiaren osagai nagusia.
8. Ogi oreari gehitzen zaio jatorri mineraleko osagaia.
9. Zeliakoak direnek hainbat zerealetan ageri den proteina hau ezin dute jan.



Ogia eta gailetak egiten egon zaren baserritarrak ezagutu dituzu, baina badira ezta, gazta, barazkiak, abarkak, frutak, lore eta landareak ekoiztu, eta azokara produktuak saltzera joaten diren beste batzuk ere, ezagutzen al dituzu?

“Baserrria natur eskola bizia” bizi modu guzti hauek ezagutzeko aukera ematen dizu, eta gainera produktu horiek nola egiten diren ikasi eta zuk zeuk ere egin ditzakezu. Animatu eta joan zaitetzte zuen inguruan dituzuen beste baserri eta baserritar hauek ezagutzera!