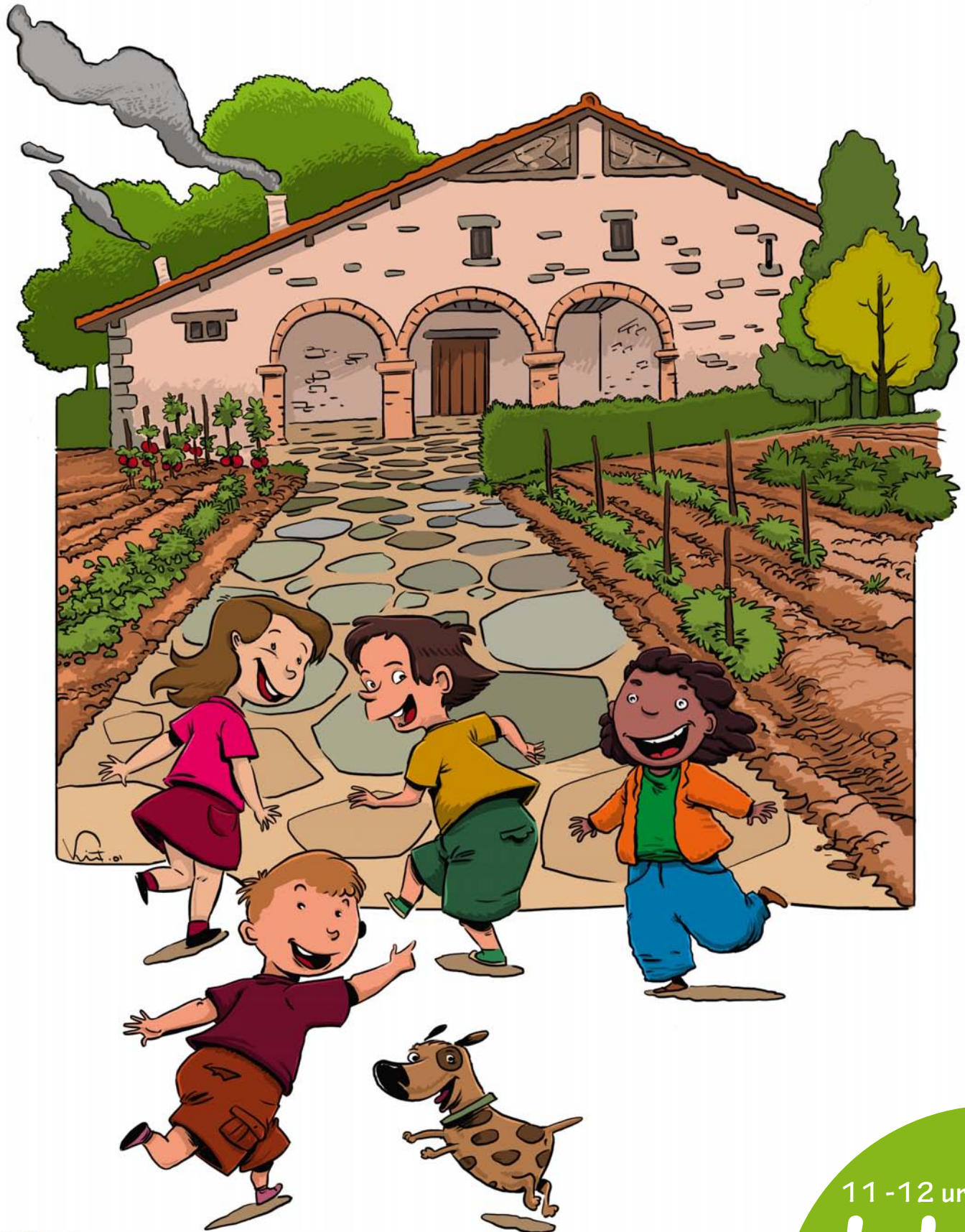


# Ogigintza

## 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	Garia
Garagardoa	Garagarra
Kafea	Kafetoa
Txokolatea	Kakao landarea
Taloa	Artoa
Kruasana	Garia
Soja batidoa	Soja
Arroz-esnea	Arroza eta esnea
Krispetak	Artoa
Ahia	Artoa/garia
Pizza	Garia

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?

### Zeliakia

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?

Gari alaren, gutxienez, barruko azalak dituen irinaz egina eta ekologikoki ekoiztutako osagaiak erabili direla, pestizidak eta tratamendu kimikorik gabe ereindako ale eta osagaiekin egindakoa.

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

Okindegietako ogia normalean garagar legamiekin egiten da eta gehiago harrotzen da nahiz eta horren digerigarria ez izan orea ez delako behar bezala fermentatzen

Nola antzematen da ogian?

Etxeko legamiaz egindako ogia azidoagoa da, horrek ahoan txistu gehiago eragiten du eta digeritzeko prozesua errazten du.

Ogi egiterakoan ze hartzidura mota desberdin ematen dira eta zer egiten du bakoitzak?

Hartzidura Alkoholikoa: azukrea (glukosa) alkohola eta gas bihurtzen dute legamiek. CO<sub>2</sub>ak ogia harrotu egiten du eta alkohola labean lurrundu egiten da. Hartzidura laktikoa: laktosa eta glukosa azido laktiko bihurtzen ditu, ogia digerigarriagoa bihurtuz.

Zergatik dira hain garrantzitsuak bakterio laktikoak? Zer egiten dute?

Bakterio laktikoak azukreak azido laktiko bihurtzen dituzte hartziduraz eta ogia digerigarria bihurtzen dute, gure gorputzean ez dauzkagulako prozesu hori egingo lukeen bakteriorik.



Zenbat zereal mota dago? ( musika nota, aste egun, ... )

Zazpi

Zeintzuk?

Garia, zekalea, arrosa, artoa, artatxikia, Oloa, Garagarra.

Zergatik kendu zitzaion azal piska bat irinari?

Suabeagoa ateratzeko ez guztiz integrala, alearen kanpoko azala gogorregia delako eta esteak kaltetu ditzakeelako

Ogia egiteko osagaiak eta prozedura

Ordena itzazu azpian agertzen diren ogiaren prestaketarako pausoak eta atal bakoitzean dagokion material, osagaia edo datua adieraz ezazu. Osatu ezazu taula.

PAUSUAK ORDENAN	MATERIALA/ OSAGAIA	DATUA
Garia eroin zaindu eta bildu	zakua	
Eho	errota	
Azal gogorrenak kendu	galbahea	
Irinari , ura eta legamia gehitu	oremahaia, espatula termometroa: irina ura	18°C 34°C
Gatza eta eztia gehitu eta nahastu	ore mahaia	
Zatikatu eta zatiak pilatu	ore mahaia	
Bola handi bat egin eta lotan utzi	termometroa	26°C 1 ordu
Zatitu, pixatu eta ogiari forma eman	eskuz	2 ordu
Labean sartu	labea	200°C



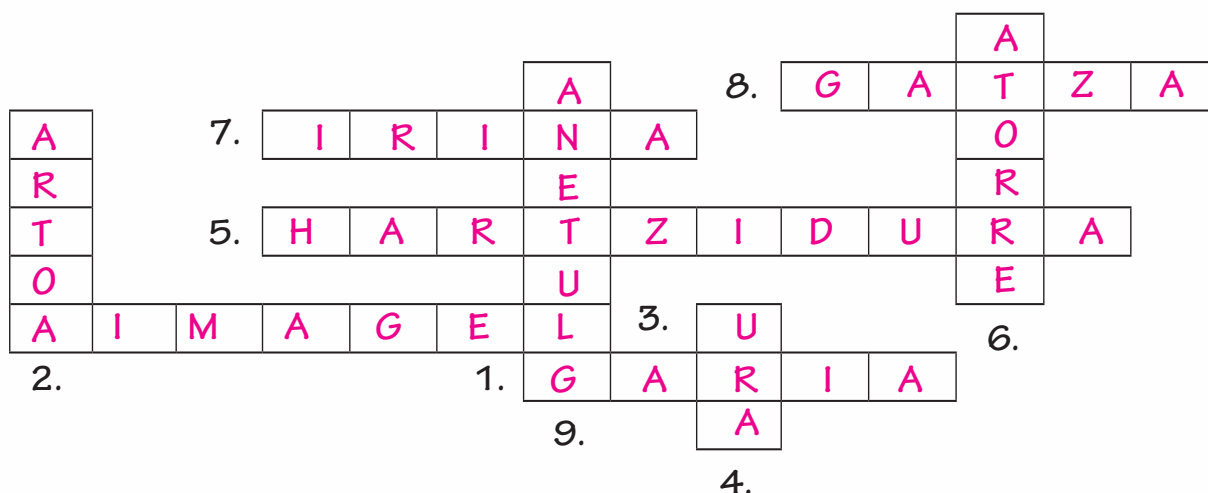




## Ogigintza hiztegia

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 orea 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 baserritarrek 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 zaitzte zuen inguruan dituzuen beste baserri eta baserritar hauek ezagutzera!