

OGIGINTZA

AURKIBIDEA

➤ SARRERA

➤ GAIAREN GARAPENA

1. OGIA OINARRIZKO ELIKAGAIA.

- ✓ Ogigintza kondairan zehar
- ✓ Legamiaren sorrera.
- ✓ Grekoak ogigintzaren aintzindariak.

2. GARIA ETA OGIA EUSKAL HERRIAN

3. OGIA NOLA EGITEN DEN

- ✓ Ogi moetak
- ✓ Prozesua

4. KOMERTZIALIZAZIOA

5. SINESKERIAK ETA ESAERA ZAHARRAK.

- ✓ Garia gure folklore zaharrea.

➤ HIZTEGIA

➤ ORIENTABIDEAK

Gaia zabaltzeko bibliografia.
Gaia zabaltzeko aktibitateak.

SARRERA

Ogiak elikatu du gizakia behintzat azken milaka urtetan.

Kontinente eta kultura bakoitzak bere aleki berezia izan du: garia, garagarra, zekalea, oloa, artatxikia, artoa, arroza. Gizakiaren eboluzioaz batera, aldatzen joan da zerealak jateko era, bere beharretara egokituz: irina uretan edo esnetan egosita lehenbizi (ahai edo morokila), ore zapala harri gaienan edo talaburnian erreta (taloak) eta azkenik harrotutako ogia (gaur egun adinaren arabera egiten dugun bezalatsu: papilak, gailetak eta ogia).

Baina zer gertatu da hain beharrezko eta sakratu ere izan den elikagai honekin gaur egun ia erabat baztertuta gelditzeko ?

Ezpainik gabe garigintza kimikoak eta ogigintza industrialak badu zerikusi honekin, izan ere gaur eros dezakegun ogiak ez du garai batekoaren parekotasunik.

Elikagai honen sustraietara joanez berreskura dezagun gure eskuz eginez gaurko gizakiarentzako inoiz baino beharrezkoagoa den ogiaren balioa.

Animaren ogia egia
Gorputzaren ogia ogia
Ogiaren egia etxeko berantzagia

GAIAREN GARAPENA

1. OGIA OINARRIZKO ELIKAGAIA.

Gizakia laborantzan hasi zenetik izan du ogia lagun. Betidanik egon da zibilizazioaren lorpenekin, herien hazkuntzarekin, gizakiarekin, ... lotuta.

Gizakiaren historia eta ogiaren historia parekatsu doaz, milaka eta milaka urtetan gizakiaren oinarriko elikagaia izan bait da eskeintzen dizkigun propietate aberastasunagaitik: gatz-mineralak, karbono hidratoak eta proteinak eta bitaminak.

Ogigintza kondairan zehar.

Ogigintza gizakiak nomada izateaz utzi eta lurak eskeintzen zituen aberastasunak lantzen ikasi zuenean sortu zen. Ogigintza, nekazaritzaren sorrerarekin, Neolitiko garaian, hasi zen Ekialde urbilean. Gizakia zerealak lantzen orain dela 9.000-10.000 urte hasi zen, ogia berriz duela 5.000-6.000 urte.

Hasera batean, garia xehetu eta ura edo esnearekin nahastuta lortutako ogi-ahia jaten zuten. Gero, morteroa erabiltzen ikasi zutenean, xehetutako aleaz lortutako irinarekin eginiko ogi egosiak jaten zituzten, urarekin nahastu eta orea landu ondoren. Lehen ogiak "ogi-azimoak", legami edo altxagami gabekoak ziren.

Legamiaren sorrera.

Egipziarrentzat ogia dietako elementu garrantzitsua izateaz gain, eritu erligiosoaren sinboloa zen. Hori zihuratzen duten eritu eta marrazki bibliko ugari dira.

Beraiei zor zaie legamiaren sorrera. Egun bateko ogi ore hurrengo egunean egosteko utzi zuteneko batean, ore auztu egin zela ohartu ziren, bere tamaina haundituaz. Gainera ore berriarekin landutako ogia liseriketarako askoz arinagoa suertatu zen. Hura izan zen legamiaren aurkikuntza. Harrezkero dugu legamia ogiaren beharrezko osagaia, ogi ore egoki eta txukun hartzi dadin. Horren lekuko gaur egun artesauki zenbait baseritan lantzen dutena: ogi egin eta hurrengo egunerako ore zati bat gordez.

Hasera batean, ogi ore egosita jaten bazuten, geroago erretzen hasi ziren eta oso modu desberdinetan erretzen gainera. Egipton adibidez, eguzkitan erretzen omen zuten. Gaur egun ere basamortuko tribu ibiltariak, ogi zapalak egiten dituzte eta ontzian bertan eguzkitan jartzen, erre daitezten. Guregandik gertuago dugu Urbia eta baita artzainen bizimodua ere. Laberik ez haien txaboletan, baina moldatzen ziren ogi egin eta gustora jateko. Buztinezko ontzi batean sartzen zuten ore eta buelta ematen zioten aurrez berotutako hari haundi baten gainean. Gero, lurrezko ontziaren

gainean txingarra botatzen zuten, gainera ere berotuz ogia erre zedin. Benetan gozoa omen zen! era horretan egindako ogia jandakoek ezin bait dute haren zaporea ahaztu.

Zapore on haren misterioa hartiduraren prozesuan eta erretzeko moduan zetzan, eta gaur egun ere horixe da erronka nagusia ogiaren prozesuan.

Grekoak ogigintzaren aintzindariak .

Nahiz eta Grekoek ogia lortzeko, lantzeko prozedurak eta teknikak hobetu, ogigintzaren artea eta teknika Hebreo eta Egipziarren eskutik lortu zuten.

Mota guztietako ogiak egiten zituzten; legamiarekin, legami gabeak, irin ezberdinekoak, gazta nahastuta, espezie eta aromak erabiliaz, ... Garai haietan 70 bat ogi eta pastel ezberdin lantzen zituzten. Beraiek izan ziren ogigintza eta gozogintza artearen aintzindariak.

Erromatarrek “morokil jaleak” deituak grekoengandik ikasi zuten ogia egiten. Dena den gerora, erromatarrei esker, ekoizpen mailan aurrerakuntza haundiak eman ziren, batez ere ogiaren kontserbazio mailan eta errotagintzaren hobekuntzan, ininaren testura finduaz eta kalitatea areagotuz.

Italiatik Erromatar Inperio guztira zabaldu zen ogia egiteko eta jateko ohitura.

Ogia izan da beti gizarte ezberdinen oinarritzko elikadura.

2. GARIA ETA OGIA EUSKAL HERRIAN.

Euskal Herrian betidanik egon da ogia egiteko ohitura. Baseri gehienetan izaten ziren labeak eta erreka ondoetan errotak. Errota haietan ehotzen zuten inguruko baseritarrek garia eta beren etxeko labeetan erretzen ere. Umeen lana izaten zen errotariei garia eramatea eta xehetutakoan basenira bueltatzea. Basenian, etxekoandreak oreka egin eta labean sartzen zuen ondo-ondo zainduz etxekoek primerako ogia jan zezaten. Baseri guztietan lehen ogiaren produkzioa autokontsumorako izaten zen, janari nagusia zerealak izanik.

Ekialde hurbilean (Mesopotamian, Egipton) hasi zen garia landatzen duela milaka urte. Orduzkerok jende askoren janaririk nagusia izan da mendeetan zehar. Bitartean, artzantza zen Euskal Herriko aktibitate nagusia, eta garia askoz berandugo hasi ziren landatzen. Ertaroko artzainak piskanaka nekazari bihurtzen joan ziren, larre asko nekazal soro bilakatuaz. Larre eta soro gorabeherak izan dira betidanik artzain eta nekazarien artean.

Geroan garrantzizko landaketa izan ohi dugu garia, nahiz eta zona euritsueterako oso egokia ez izan. Maiatzatik aurrera eguraldi txarrak kalte haundiak egiten dio gariari, eta Bizkaia eta Gipuzkoan maiz gertatzen da uda zakarrak izatea. Esaera zaharrak argi adierazten digu.

"Maiatz hotz, urte zorrotz"

XVI-XVII. mendeetan garia, zekalea eta artattikiaz landatutako lur sailak ugari zeuden, poliki-poliki zekalea eta artattikia desagertzen joan ziren garia nagusituaz. XVIII. mendean, beste landaketa bat zabaldu zen Euskal Herrian, gariaren nagusitasuna ordezkatuaz: artoa, Ameriketatik ekarria: gure lurretako soroak artatoki oso egokiak ziren, zereal honek hezetasun asko behar bait du. Gariaren landaketa lurralde lehorretara mugatu zen. Garia ereiteko lur sail haundiak behar dira eta ondo orientatutakoak, hazia erna eta alea ondo emateko eguzki asko behar bait du. Garia lehen garai batean basemi guztietan egiten zen, Atlantiko aldeko baserrien historia eta kulturarekin oso lotua dago, nahiz eta gaur egun hemen ez ikusi.

Egun, bai okinek eta baseritarrek ere ogia egiteko beharrezkoa gertatzen den lehengai, garia nfarrotik ekartzen dute.

3. OGIA NOLA EGITEN DEN.

Ogi moetak.

Bi ogi mota bereiz ditzakegu: txuria eta integrala. Ogia egiteko lehengai nagusia zereala da: hemen gehien erabili eta kontsumitzen dena garia da. Beraz, neurri handi batean gariaren kalitatearen arabera egongo da lortuko den ogiaren kalitatea. Garitik-garira alde handia dago, gaur egun gariak jasaten duen refinazio prozesua lehen ez bait zen ematen, ez eta egungo botika eta ongari kimikorik erabiltzen ere.

Nekazaritza ekologikoan lurra ongari naturalez tratatzen da eta uzten landaketa txandatuaz, "barbecho" deiturikoa. Horrela luraren oreka mantentzen da, landarea bera ere orekan egonik, bere fruitu eta haziaren kalitatea mantenduaz.

Ogi txuri eta integralaren arteko begi bistako desberdintasuna kolorean dago; bata argia eta bestea iluna. Baina, zerk egiten du ogi integrala iluna?, Zer desberdintasun dago beren osagari eta elikagai propietateetan?

Gari ale bat aztertzen badugu hiru zati nagusi bereiz ditzakegu:

- Barrukaldean irin txuria ematen duen gaia, almidoia deiturikoa. Karbono hidratoak dira.
- Aleak duen beste gai bat azala da, 6 azal bereiz daitezke. Azal hauek bitan sailkatzen baditugu; bata kanpoko, alea babesten duen kanpoko azal gogorra, oso zelulosikoa (fruitu lehorretan agertzen da ere: intxaurra, urrak, kakahueteak,...). Kanpoko azal honi zahi-larria deitzen zaio, oso aztuna gertatzen da liseriketarako, fibra bezala fuertea da oso. Eta besteak, barruko azalak dira, jan daitezkenak. Azal hauetan fibraz gain gordetzen dira bitamina eta mineralak batipat.

- Bestalde, emamuina edo muina aurkitzen da ere. Aleak duen zatirik, gairik garrantzitsuena da. Landare berria zati honetatik ermetzen, hazten da. Beraz, energi eta osagai aldetik kontzentrazio handikoa dugu: proteina, bitaminak, mineralak eta koipeetan aberatsa. Beraz, ogi zuria irin zuriaz egiten denez almidoia du bakarrik, eta ogi integralak almidoiaz gain fibra eta bitaminak, irin txuriaz gain azalarekin eta ermuinarekin egiten baita.

"Ogi integrala elikagarriagoa da txuria baino, bitamina, mineral eta fibra gehiago dituelako".

Harri erroten bidez garia ehotzerakoan alea xehetu egiten da, irina lortuz, kolore marroi ilunskako irina. Kolore ilun hori ehotzerakoan gari alearen azalak eta emamuinak ematen diote, alearen almidoia irin txuria ematen bait du.

Ehotako garia: Irin txuria (almidoia)	%70	
Azal gogorra (kanpokoa)		%15
Barruko azalak eta emamuina	%15	

Prozesua .

Ogia egiteko prozesuan, bi modu bereiz daitezke: era naturala eta garagar legamiaz egindakoa.

Ogia egiteko orduan alde batetik osagaiak garrantzi handia dadukate, hau da; gari mota (biologikoa, komertziala, ...), irinaren osagaiak (guztiz txuria edo iluna, barruko azal eta emamuinarekin) eta bestalde osagaiekin batera oso garrantzitsua da ere ogi-orean eman behar den hartidura prozesua.

Ogia hartzi dadin legamia edo berantzagia erabiltzen da. Bi legami mota daude, naturala eta kanpokoa edo industrial.

Legamia ogia harrotzeko gaia da. Ongi harrotu behar du, bestela ogia erretzerakoan ez da berotasuna barrenean sartzen eta ondorioz ogia ez da egiten eta ezin dugu ongi liseritu. Baina legamiak bi lan ditu:

1. Hartidura alkoholikoa: Almidoia deskonposatzen dute legamiak CO₂ eta alkohola, etanol emanaz. Gasak ogia harrotzen du.
Alkohola labearen berotasunarekin lurruntzen da.
2. Hartidura laktikoa: Maltosa (gluzido mota bat) azido malikoan bihurtzen da.
Ogia ondo liseritzeko eta astuna ez gertatzeko beharrezkoa.

Ogia egiteko erabilitako legami motaren arabera eta osagaien arabera dago ogigintzaren prozesuaren desberdintasuna, batean legami naturala erabiltzen den bezala, bestean garagar legamia (kalean erositakoa) erabiltzen da. Prozesu naturalean bi hartidura mota ematen dira, hau da;

hartzidura osoa, eta prozesu industrialean hartzidura klase bat bakarrik, alkoholikoa. Azken kasu honetan garagar legamia erabiltzen bait dute, onddo kultibo baten kaldo kontzentrazioa hain zuzen ere.

" Ogiaren fermentazioa ~~hagi~~ naturalez egitea komeini da, liseriketarako egokiagoa eta osasungarriagoa delako".

a. Irina lortu.

Ogia egiteko behar-beharrezko lehengaia dugu. Garia errotetan ehotzen da, bertatik lortzen den irina bahetik pasatzen da egin nahi den ogi moetaren arabera irina zurituz: zahi guztia kendu ezkerro ogi zuria eta zahiduna berriz ogi beltza.

Zenbat eta zahi gehiago kendu orduan eta txuriagoa izango da lortutako irina, baina aldi berean galdu egiten ditu emamuina eta azalak, elikagai propietateak ere galduz.

Alearen kanpoko azal gogorra, zahi-laria deiturikoa, guztiz kentzen zaio hesteetarako gogoregia gertatzen bait da. Zahiaren %12-15a bitarte kendu ezkerro, ememuina irinean bertan mantentzen da, hortik gora kendu ezkerro galtzen hasten da.

b. Berantzagia edo legamia lortu.

Lehendabizikoa egiteak ematen du lana, ondoren orearen zati bat gordetzearekin aski da. Legami industrialak saltzen dira, baina naturala askosaz ere egokiagoa gertatzen da.

Honela egiten da: irin pixka bat ur epelarekin nahastu eta lortutako ore biguna 2-3 egunetan zapi batetan bildurik leku epelean utzi, ondoren 3. eta 6. egunetan beste honbeste egin behar da; ur epel pixka bat eta hirin pixka bat nahastu. Azken egun honetan, ore trinkoagoa lehorragoa egiten da, ondo tapatuta beste hiru egunez utzi. Bederatzigarren egunerako egina dago, hau da; legamia ore bihurtu da. Orearen bolumena bikoiztu egiten da, harrotu.

Berantzagia kontserbatzeko hozkailuan sartu behar da.

d. Orea prestatu eta landu.

Ogi ore, ore-mahian prestatzen da. Horretarako ura, ogirina, berantzagia edo legamia eta gatza (ez beti) behar dira. Poliki-poliki denak ondo nahastu eta asko landu behar da ogi-orea lortu arte. Guzti honek bere denbora eskatzen du, hartzidura ondo bete dadin.

Ondoren ore zapi batez estalita utzi behar da leku epel batetan (ordu t´erdi bat edo), gozogo dagoen artean harrotu eta jaiki dadin. Prozesu honi "orea lo jartzea" deritzaio, hartzidura eman eta orearen bolumena bikoiztu dadin.

e. Ogiak egin.

Orea zatitan banatu eta ogiari forma ematen zaio:
normala, opilak, laburuak, ...
Egindako ogi hauek ere lotan utzi behar dira zapi
baten gainean eta estalita .

f. Labean erre.

Orea lo dagoen bitartean labea prestatzen da. Bero-bero egon behar da. Ogiak erretzeko denbora 1/2 - 1 ordukoa da, ogi tamaina eta labearen berotasun mailaren arabera. Hazkozkoaz joz, huts hotsa ateratzen duenean egina dagoen seinale.

Ogiak labean sartu baino lehenago arraultza goringoz igurtzitzen dira kolorea har dezaten.

*"... gure amona maiteak bazuen ogia labean sartu aurretik beste egiteko berezi bat ere:
isats ttipi bat ituriko uretan uretan busti eta pasadatxo bat emango zien
ogi guztiei, eta arraultza goringoz baliatuz, igurtzi bat edo beste ere ondotik.
Behin baino gehiagotan, gu umeak artean, eta galdetu ere egin genion:
- Amona, zergaitik egiten diozu hori?
- Ogiari muxua garbitzeko."*

4. KOMERTZIALIZAZIOA.

Gaur egun, supermerkatu, okindegi nahiz elikagai bereziak saltzen dituzten dendetan aurki daitezke ogi moeta ezberdinak. Hala ere, artesauki edo lehengo eran egiten den ogia jeneralean denda berezietan topatzen dugu, bertara banatzen bait dituzte ogi horiek ekoizleek.

Euskal produktuak saltzen diren azoketan ere beti aurkitzen dira. Eta esan beharrik ez dago baserira gerturatu ezkerro eros dezakegula ere, hala ere aldez aurretik enkargatzea komenigarria gertatzen da eskaeren arabera egiten bait dituzte ogiak.

5. SINISKERIA ETA ESAERA ZAHARRAK.

Betidanik izan da errespetua ogiari Euskal Herrian, janarietan lehenengo eta beharrezkoena denez, baditu zenbait uste edo siniskera eta ospakizun berari erantsiak, bere ontasuna eta ingurugiroarena adierazten dituztenak:

- ♦ Ogia ez da bota behar eta alferrik galdu ere ez.
- ♦ Mahaian banatzeko, ebaki baino lehen, Gurutze Santuaren seinalea egiten zioten.
- ♦ Ogia lurrera erori ezkerro, musu ematen zioten mahai gainean berriro jarri baino lehen.
- ♦ Ez zen inoiz buruz behera jartzen mahai gainean.
- ♦ Atzeratua zetomen haurra hizketan hastera lehertu zedin, eskalearen zakutik ogi zati bat ematea zen gauzarik onena.
- ♦ Gauza sakratu edo bedeinkatutzat hartzen zuten Gabon gaueko afariko ogia. Ogi zati bat gorde egiten zuten eta urte osoan ez omen zen lizuntzen. Amorrutzearen aurkako indarra omen zuen ogi horrek, eta zakur amorratuei ematen zieten sendatzeko.
- ♦ Etxeko bat hil berri zenean, etxe bakoitzak elizan zuen sepultura izeneko tokira ere ogia eramaten zuten oparizat, olata esanez.

Eta badira horrelako hainbat ohitura zahar gehiago ere. Garia eta ogiaren gain ere esaera zahar franko dira: Ereintza eta beste:

*Azaroa, azaro erein eta itxaro.
Azaroa ebizu, urtea ogitsu.
April euritsu, urtia ogitsu.
Maiatz eurite, urtea ogite.
Maiatz hotz, urtea zorrotz.
Maiatz hotz, ez ahotz (lasto) eta ez bihotz (ale).*

*San Juan berde, San Juan berde,
garitzak eta artuak gorde,
sorgiñak eta zapuak erre,
biba San Juan berde.*

Garia gure folklore zaharrean.

"... hala ere gure folklore zaharrak erakusten digunez, euskal jentilek gari pila haundiak jasotzen omen zituzten gure mendietan. Kristauek ordea, ez zeukaten labore horren berririk; eta artatxikiz baliatu behar irina egiteko eta beste.

*Baina halako batean san Martin Txikik zer asmatuko?, eta bota zakar batzu oinetan zituelarik,
Ataungo Muskizko kobara jo omen zuen jentilak ikustera edo pitagorataru belaunetaraino
eta botinak gariz beteta, basajaunei ostu omen zien gari hazia.*

Ez alperrik!!!!

Ez bait zekiten kristauek gari hazia noiz erein zitekeenik ere.

Dena den, San Martin txiki zelatan zegoelarik, Basajauna algaraz kantuan ari zela sumatu bide zuen:

Ja, jaaai!!Baleekia artuko likenea:

orr´ irtete arto eitte;

orr´ erorte arto eitte;

ta San Lorentzoota arbi eitte.

*Eta ordutik zabaldu omen zen garia Euskal Herri osoan.
Artatxikiak eta ezkurak ganaduen bazka edo janari bilakatu ziren geroztik."*

HIZTEGIA

- Ahi** Edozein irin egosiz (bereiziki esnetan) egiten den jateko ore.
- Altxagarria** Ikus legamia.
- Artattikia** Graminoen familiko landare belarkara eta urterokoa. Bere hazia gizaki eta animalien janari bezala erabiltzen da. (*Panicum miliaceum*)(Mijo).
- Bahe** Hondo saredun edo zuloduna duen lanabesa, tamaina ezberdineko aleak bereizteko erabiltzen dena.
- Berantzagia** Ikus legamia.
- Birzaia** Zahi-mota, oso zakarra da.
- Eho** Aleak eta abar, sakatuz, joz edo bi pieza gogor eta latzen artean iraganaraziz birindu edo haustu.
- Galbaia** Aleak, hondarra, ikatza, etab. bahetzeko erabiltzen den bahe xehea.
- Hartzi(tu)** Orea altxatu, harrotu.
- Hazkozkor** Gizakien eskua itxita dagoenean hatzen oinaldean eta giltzaduretan eratzen diren konkordunak.
- Legamia** Hainbat onddo askomikotino zelulabakarren izen arrunta. Edari alkoholikoak, ogiak eta beste hainbat elikagai egiteko erabiltzen diren burutzeko gai dira. Bizidunetan gaixotasunak eragiten dituzte. hartzidurak
- Orea** Hauts eginiko sustantzia solido bati likido bat erantsiz eratzen den nahaste edo masa aski trinkoa, baina moldaerreza.
- Soro** Erein asmoz lantzen den lurzaila, larrea, zelaia.
- Txingarra** Garrik gabe baina gori-gori egina dagoen ikatz edo egur zatia.
- Xehetu** Puzka tamaina, bolumen edo neurri txikiagoetan zatitu, birindu.
- Zahia** Eho ondoren irinarekin nahasturik gertatzen den ale-azal xehetua.
- Zekalea** Graminoen familiako landare belarkara eta urterokoa, bere ale eta lastoagatik zuhain gisa erabiltzen dena. (*Secale cereale*)(Centeno).

ORIENTABIDEAK

Gaia zabaltzeko bibliografia.

- "Bertan" . Baseria SANTANA, Alberto
Gipuzkoako Foru Aldundia, 1.993
- "El libro del pan" TEJERA OSUNA, Inmaculada
Alianza argitaletxea,. Madrid, 1.983
- "Euskal Baserriaren Inguruan" ALUSTIZA, Julian.
Arantzasuko Frantziskotar Argitaletxea, 1.985
- "Mirando al pan"
- "Molinos y Panaderías Tradicionales" ESCALERA REYES, Javier
VILLEJAS SANTAELLA, Antonio
Nacional argitaletxea. Madrid 1.983

Aldizkariak.

- "Biolur" Nekazaritza Biologikoaren Aldeko Elkartearen Aldizkaria.
- "Gipuzkoako Ofizio Zaharrak: Okinak" Diari Vasco-k kaleratua.

Bideoa.

- "Lurretik ogira" Eskoriatzako Irakasle Eskola
IHARDUN Ikus-entzutekoak 1.991

Gaia zabaltzeko aktibitateak.

- Okindegi industrial bat ezagutu.
- Gelan ogi moeta ezberdinak egin, edo gailetak, opilak, ...
- Laborategian: - Ogiaren elikagai neuriak aztertu, beste elikagaiekin konparatuaz.
- Ogiak duen ur, koipe, ... maila begiratu.
- Euskal produktuen azoka batetara bisitaldia eta supermerkatu arrunt batetara bisitaldia, bertan aurki daitezkeen ogi ezberdinak sailkatu eta konparatu.