



+ MINTZAGAI DA...

## 'Ogia egunero' izeneko kanpaina

Jendeak gero eta ogi gutxiago jaten duela ikusita, eta joera hori gelditu nahian, kanpaina berria jarri du abian irinak eta ogiak egiten dituen elikadura-industriak. Incerhpan erakundea izan da bultzatzaile nagusia (alor horretako erakunde eta enpresen bilgunea da), eta zientzialarien laguntza ere izan dute. Hiru eremutan antolatuta dute kontsumitzaileari eman beharreko informazioa:

**Zientziaren** eremua da horietako bat, eta jendea ikusarazi nahi dio ogia edo haren osagaiak jatea elikadura onaren eta osasunaren alde egitea dela. Ogia jateak eta gorputz-pisuak zer lotura duten argitu nahi du, eta elikagai horren eta zuntzaren arteko lotura zein den aztertu. Egin dituzten berrikuspenetatik, honako ondorioa ateratu dute: azken 30 urteetako ikerketek erakutsi dute ogiak ez dakarrela ez pisu gehiegirik ez gizentasunik.

Ere **soziologikoa** da bigarrena, eta kontsumitzaileengan eragitea du helburu, ogia jan dezaten, jaki beharrezkoa baita dieta orekatua egiteko. Beste ekimenen artean, milioi erdi ogi-zorro banatu dituzte martxoan ia 1.000 saltokitan eta itsasgarriak jarri dituzte; jendea informatzea izan da horren helburua, ohar dadin elikagai hori oso garrantzitsua dela gure osasunerako. Horrez gain, ikerketa bat ere egin dute, jakiteko jendeak zer ohitura, jarrera eta jokabide dituen ogiaren inguruan.

**Hautzaroaren** eremua ere badu kanpainak. Haurren artean ogia jateko ohitura sustatzea du helburu, eta, besteak beste, ilustrazio-lehiaketa bat antolatuta dute: Onena, ogiarekin jarri diote izenburua. Haurrek marrazki eta ilustrazio bidez erakutsi dute zer dakiten ogiak dituen elikadura-balioei eta osasun-onurei buruz (postalak egin dituzte, komikiak...).

Kanpainaren web orri ofizialak (<http://www.pancadadia.es/>) zenbait atalen bidez ematen du ogiak dituen berezitasunen berri: osagaiak, egiteko prozesua, historia, kontsumoa, elikagaiak eta osasuna. Zalantzak argitzeko aukera ere badi irakurleak, horretarako ere jarri dute-eta atal bat.



+ ELIKADURAREN OINARRIAK

## Inulina

Zuntz mota disolbagarria da inulina, polisakarido bat, eta fruktosa zatiz osatua dago. Ezaugarri horrexek bereizten du almidoetik (hori ere polisakaridoa da, baina glukosa molekulaz osatua). Inulina osagarri moduan hartzea edo inulina daukaten barazkiak jatea (kardua, alkatxofa, porrua, tipula, txikoria, zainzuria, garagarria, garia, platanoa) onuragarria da, zuntz disolbagarriak dituen dohainak ez baitira gutxi: hesteen lana errazten du, heste-flora onuragarria elikatzen du (prebiotiko moduan jarduten du), kolesterola gutxitzen du eta gluzemia erregulatzen laguntzen.

+ BILTEGIA

## Kalabaza



Barazki honek oso osagai egokiak ditu hotzak gogor astintzen dituen organo eta sistemak elikatzeko. Neguko kalabaza gozoagoa da udakoa baino, sasoi horretan izaten diren beste jaki batzuk bezala (lekaleak, fruitu lehorrak, fruta lehortuak), almidoi eta azukre gehiago edukitzen baitituzte guztiek. Herdoilaren aurkako osagaiak nabarmen zaizkio kalabazari (beta-karotenoa, C eta E bitaminak), eta horiek hornitu egiten dute defentsa-sistema, neguan izaten diren infekzioei aurre egiteko eta azala babesteko, hotzak lehortu egiten baitu. A bitamina dezente du, eta horrek lagundu egiten du azala eta mukosak birsortzen eta leuntzen. Hori dela eta, neguan kalabaza janda, azkarrago etortzen dira bere onera mukosa minberatuak (ahoa, ezarria, hestegorria, urdaila), eta digestioak errazten ditu.

CONSUMER EROSKI-ren edizio digitalean ([www.consumer.es](http://www.consumer.es)) hainbat errezeta lor litezke kalabazarekin egiteko:

**LEHEN PLATERAK:** Kalabaza sueztitua; lekekin; arroz ez barazki betea; krema eran, intxaur eta almendrekin; zatiak egin eta labean prestatuta, jengibre eta belar lurrintsuekin; espinakak krema eran, kalabaza xaflekin; lekaleekin (babarrunak, dilistak, garbantzuak...).

**BIGARREN PLATERAK:** Kalabaza flana; tortillan, tipularekin; albondigak, kalabaza-krema leunarekin; ogi birrinetan pasatuta.

**POSTREAK:** Kalabaza pastela; laukitxoak egin eta fruta lehortu eta fruitu lehorrekin labean prestatua.



## Elikadura kezak

CONSUMER EROSKI-REN ERANTZUNAK

### Zenbat aldiz erabil daiteke olio bera gauzak frijitzeko?

Ikusi egin behar nola erabiltzen den eta zer olio mota den. Ez da komeni olio bera lau aldiz baino gehiago erabiltzea, eta aldi bakoitzean iragazi egin behar da, gainera. Olio erabilia ez da nahasi behar erabili gabearrekin, hori garrantzitsua da, eta jatorri bera ez duten olioak ere ez dira nahasi behar (oliba olio eta ekilore olio, esaterako), denek ez baitute berdin erantzuten berotu ahala. Oliba olioak du gaitasun gehien frijitzeko behar izaten den bero handi hori jasateko, gantz azido monosaturatugabe ugari dituelako.

Etxean ari garenean, olioari begiratu eta ikusten dizkiogun ezaugarrien arabera erabakitzen dugu ongi dagoen edo ez (zer kolore duen, aparrak baduen edo ez, kea botatzen duen, zenbat denboran erabili dugun edo frijitu dugun horrek zer itxura hartu duen). Baina gailu batzuk ere saltzen dituzte olio zer egoeratan dagoen jakiteko: sentsore batzuk izaten dituzte, eta konposatu polarrak neurtuta (peroxidoak) adierazten dute olioaren zentzualdiko dagoen hondatuta. Gailu horiek jatetxeetan-eta erabiltzen dituzte, olio ongi dagoela ziurtatu ahal izateko, zalantzarik gabe. //



### Zer alde dago gozogintzarako prestatuta datorren irinaren eta ohiko irinaren artean. Nik biekin egin izan ditut bizkotxoak, eta ez dut alderik sumatzen. Eta beste galdera bat ere badu: gizentzen ez duen azukrea dagoen bezala, ba ote dago 'light' motako irinik?

Bi irin horien aleak ez dituzte berdin prozesatzen irina egitekoan, eta hortxe dago aldea. Behin alea eho ondoren, zuritzea izaten da ohikoena, irin zuria lortu arte (irin hori erabiltzen da gehien, bai ogigintzako industrian, bai etxean). Zuritzeko prozesuan, zenbait substantzia erabiltzen dituzte (peroxidoak, gasak edo kloroa) irinaren pigmentu naturalak koloregabetzeko. Hurrengo urratsa irina biltegitratzea izaten da, umotze-aroa pasatu ondoren. Ezaugarri garrantzitsuren bat falta zaiola ikusten bada, alfa-amilasak erantzen ahal zaizkio bolumena edo trinkotasuna hobetzeko. Bitaminak erantzen ere ohikoa izaten da, tiamina edo niazina, esaterako, gazta ere bai, eta berdin mineralak ere, galdu egiten baititu ehotzerakoan eta fintzerakoan.

Irinarekin jaki bat baino gehiago egin daitezke, eta gauza baterako edo besterako izan, osaera aldatu egiten da, kalitatea hobetze aldera:

- **Ogia egiteko irina:** proteina ugari eta onak izaten ditu.
- **Galletak egiteko irina:** proteina kopurua ez da hainbestekoa, galletak ez baitute behar ogiak adinako elastikotasunik.

- **Etxean erabiltzeko irina:** jakiak irinez-tatzeko erabiltzen da, edo oreak egiteko, bexamela, edo saltsak loditzeko. Beharrezkoa izaten da proteina gutxi edukitzea.
- **Gozogintzako irina:** irin horren osaera ez da ohiko irinarekin bezalakoa. Labore alearen almidoi zatiarekin soilik egiten dute, eta ez ale osoarekin. Horregatik izaten da finagoa ("irin ahula" ere esaten diote). Jaki harroak egiteko erabiltzea komeni da, bizkotxoak, adibidez, edo tarten oinarriak. Ohiko irina erabilia, gerta daiteke oreka ez hainbeste harrotzea, eta trinkoagoa geratzea.

Kaloria gutxiago dituzten irinei dagokionez, etiketak arautzen dituen legedia eta elikagaien ezaugarri osasungarri buruzko aipuak arautzen dituena oso zorrotza da. Oraingoan, Espainian ez dute saltzen halako ezaugarri duen irinik. Eta egingo balute, honako aipu hau agertuko behar luke: "balio energetiko gutxitua". Horretarako, ordea, balio energetikoa % 30 gutxitu behar litzateke, gutxienez, eta esan egin behar lukete zer elikagai gutxitzen duen balio energetiko osoa. //



#### ELIKADURA AHOLKUAK

Atal honen helburua Elikadura, Nutrizioa eta Dietetikaren inguruan sor daitezkeen duhai erantuta ematea da. Gure adituek zure galderari erantzutea nahi baduzu, bidali zure mezua helbide elektronikoa honetara: [info@consumer.es](mailto:info@consumer.es) Eskutitza nahiago baduzu, jarri beste helbide hau gutunazalean: **CONSUMER EROSKI** Aldizkaria, San Agustín auzoa z/g, 48230 Elorrio (Bizkaia).