



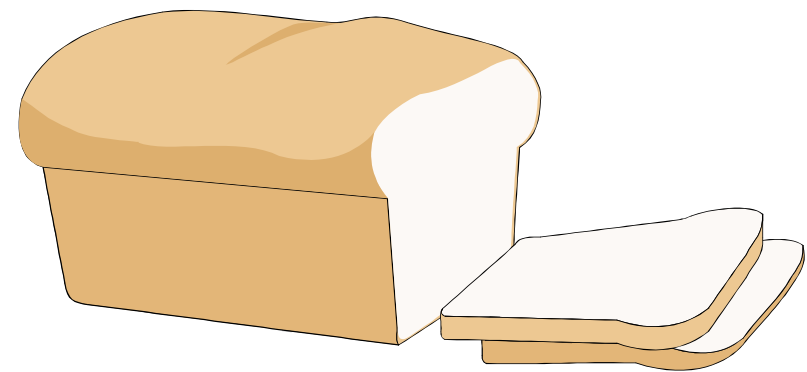
Ogiaren ordezkkoak: berdinak al dira denak?

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo
Dietetikan diplomatuak

Aldez aurretik ogiari buruz idatzitako artikuluan aipatzen genuen bezala, ohizko ogiaren osagaiak galirina (zuri edo integrala), ura, gatza, legamia eta baimendutako zenbait gehigarri dira batik bat.

HAINBAT OGI BEREZIZ ERE HITZ EGITEN GENUEN BERTAN: azenario, intxaur, soja eta abarrekoak. Orain, berriz, moldeko ogi eta ogi txigortuari buruz jardungo dugu, betiko ogiarekin alderatzen badira ezberdintasun garrantzitsuak dituztelako:

- Moldeko ogia: ohizko osagaiez gain, azukrea, koipe ase (animalia eta landare jatorrikoa) eta malta-estraktua edukitzen ditu; ondorioz, ogi arruntak baino koipe eta karbohidrato simple gehiago dauzka. Jakina denez, gure ohiturak aldatu direla eta, gero bi osagai horiek eta gehiago barneratzen ditugu eta neurritz kanpo gure osasunarentzat kaltegarriak dira. Beraz, ogi honen aldeko apustuak soilik bi abantaila ditu: biguna izatea, hortzeria-ara-zoak dituztenentzat egokia, eta ohizko ogia baino kontserbazio luzeagoa izatea.



- Ogi txigortua: ohizko ogiaren masari molde-forma eman, ebaki eta txigortuz gero, ogi txigortua lortuko dugu. Batzuei gehiago gustatzen zaie eta luzaroan kontserbatzen da. Pisu berdinean kaloria gehiago ditu ogi txigortuak eta osagaien kopurua ere handiagoa da, txigortze-prozesuan zenbait bitaminekin batera ura galdu duelako.

[*“pisu berdinean
ohizko ogiak
baino kaloria
gehiago ditu ogi
txigortuak”*]

- Biskoteak: hauek moldeko ogiaren masa txigortzean lortzen dira kaloria eta osagaien kopuruari dagokionez, moldeko ogiaren antzekoak ditu, baina kontzentrazio handiagoan daude.

Gure eguneroko jardueran ohizko ogiaren ordezk, aipatutako mota horiek kontsumitzeko bi arrazoi nagusi topatu ditugu: batetik, batzuei ohizko ogia baino gehiago gustatzen zaie; bestetik, eta gehienak talde honetan sartuko ginituzke, gizentzeko beldurrez kontsumitzen dute. Badira neurria ogi txigortuari ohizko ogiari baino errazago hartzen zaiola diotenak, adibidez “4 tostada jaten ditut egunean” eta neurri hori tinko mantentzeko erabiltzen dute. Baina badira beste batzuek “gutxiago gizentzen dutenaren” ustean erabiltzen dituztenak ere. Argi geldu dadila hori gezur biribila dela, errealitatea bestea baita; batzuetan gehiago gizentzen dute. Gainera osagai ez-osasuntsuak dituzte. Horregatik gure eguneroko otorduetarako ohizko ogia gomendagarriena dela kontuan izan eta ordezkkoak erosiz gero, zer barneratzen ari garen ezagutzeko etiketan begiratzea komeni dela. □