

Zergatik dira onak ekoizpen ekologikotik datozen ogiak?



Ogi ekologikoa **ekoizteko irin ekologikoak erabiltzen dira**, ahal dela gari, espelta edo zekalezko irina, kasu askotan integral edo erdi-integralak, produktu kimikorik gabeko laboreetatik lortuak. Ez da genetikoki eraldatutako organismorik erabiltzen. Gehigarri kopurua mugatua da eta jatorri naturalekoak izan beharko dira.

Gainera, **EKOLURRA berezitasuna daukagu**. Kasu honetan, gehienbat, **harrizko errotan ehotutako irinak** erabiliko dira. **Legamia naturala edo orantza** (legami eta bakterioen sinbiosiaz osatutako kultibo naturala) erabiltzen da legamia komertzialaren ordez, eta horrek hartzidura motelagoa, osoagoa eta zapore benetakoagoa ematen du.

Elaborazioan irina urarekin eta gatzarekin nahasten da, eta orantza gehitzen zaio. Orea landu egiten da trinkotasun elastikoa eta homogenea lortu arte. Ondoren, orea leku epel batean uzten da zenbait orduz, legamien eta bakterioen hartzidura sustatuz eta ogiari bere bolumen, testura eta garratzasun bereziak emateko aukera emanez. Orea behar bezala hartzitu ondoren, eskuz moldeatu eta moldeetan jartzen da edo **eskuz forma ematen zaio**. Ondoren, tenperatura egokian labetzen da, urre kolorea eta azal kraskatsua lortu arte.

Ogi ekologikoaren nutrizio-abantailak:

- Ogi ekologikoak hainbat abantaila nutrizional ditu ogi konbentzionalarekin alderatuta. Irin ekologikoak erabiltzean, bermatzen da ogiak ez duela pestiziden hondakinik edo bestelako produktu kimikorik. Ogi ekologikoa **funtsezko mantenu gaien iturria da, hala nola bitaminak, mineralak eta zuntza**. Irina integrala edo erdi-integrala bada zuntz kopurua altuagoa izango du. Gainera, orantzaren bidezko hartzidura motelak ogiaren digestibotasuna hobetzen du, funtsezko elikagaien asimilazioa erreztu eta glutenaren deskonposatzen laguntzen du, glutenarekiko sentikortasuna duten pertsonentzat errazago digerituz.
- **Ogi ekologikoaren kontsumoak onura ugari ditu ingurumenerako, gizarterako eta osasunerako**. Praktika ekologikoak erabiltzean, lurra eta ura pestizida eta ongari kimikoekin kutsatzea saihesten da. Gainera, nekazaritza iraunkorra sustatzen da eta modu arduratsuan landatzen duten tokiko nekazariei laguntzen zaie.
- Gizartearen ikuspegitik, ogi ekologikoaren kontsumoak nekazaritza-sektorean enplegua sortzen laguntzen du eta tokiko ekonomia sustatzen du. Gainera, produktu ekologikoak aukeratzean, ekoizpen-eredu bidezkoagoa eta etikoagoa sustatzen da.

Laburbilduz, ogi ekologikoaren elaborazioak eta kontsumoak produktu osasungarriagoa eta elikagarriagoa bermatzeaz gain, ingurumenari eta, oro har, gizarteari ere mesede egiten dio.



Euskadiko Nekazaritza eta Elikadura Ekologikoaren Kontseilua
Consejo de Agricultura y Alimentación Ecológica de Euskadi

Babeslea / Financiado por:



¿Por qué son buenos los panes de producción ecológica?



Para la producción de pan ecológico se utiliza harina ecológica, preferentemente harina de trigo, espelta o centeno, en muchos casos integrales o semiintegrales, obtenidos de cultivos sin productos químicos de síntesis. Tampoco se utilizan organismos modificados genéticamente. El número de aditivos es limitado y deberán ser de origen natural.

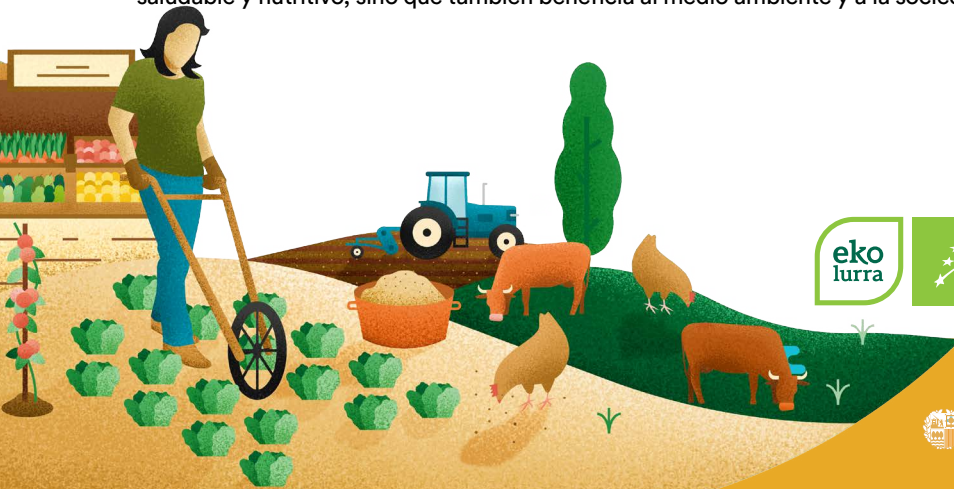
Además, tenemos **el distintivo EKOLURRA**. En este caso se utilizarán mayoritariamente **harinas molidas en molino de piedra. La levadura natural o masa madre** (cultivo natural formado por simbiosis de levaduras y bacterias) sustituye a la levadura comercial, lo que proporciona una fermentación más lenta, completa y un sabor más auténtico.

En la elaboración se mezcla la harina con el agua y la sal, a lo que se añade la masa madre. La masa se trabaja hasta conseguir una consistencia elástica y homogénea. Posteriormente, se deposita en un lugar templado durante varias horas, fomentando la fermentación de levaduras y bacterias y permitiendo dar al pan su volumen, textura y sabor característico. Una vez fermentada correctamente la masa, **se moldea a mano** y se coloca en los moldes o se le da forma manualmente. Después se hornea a una temperatura adecuada hasta conseguir un color dorado y una piel crujiente.

Ventajas nutricionales del pan ecológico:

- El pan ecológico tiene ventajas nutricionales respecto al pan convencional. El uso de harinas ecológicas garantiza que el pan no contiene residuos de pesticidas u otros productos químicos. **El pan ecológico es fuente de nutrientes clave, como vitaminas, minerales y fibra.** Si la harina es integral o semiintegral la cantidad de fibra será mayor. Además, la lenta fermentación con la masa madre mejora la digestividad del pan, mejora la asimilación de los alimentos esenciales y ayuda a descomponer el gluten, digiriéndolo más fácilmente para las personas con sensibilidad al gluten.
- **El consumo de pan ecológico tiene múltiples beneficios para el medio ambiente, la sociedad y la salud.** El uso de prácticas ecológicas evita la contaminación del suelo y del agua con pesticidas y fertilizantes químicos. Además, se promueve una agricultura sostenible y se apoya a los agricultores locales que cultivan de forma responsable.
- Desde el punto de vista social, el consumo de pan ecológico contribuye a la creación de empleo en el sector agrario y fomenta la economía local. Además, al elegir los productos ecológicos se fomenta un modelo productivo más justo y ético.

En resumen, la elaboración y consumo de pan ecológico no sólo garantiza un producto más saludable y nutritivo, sino que también beneficia al medio ambiente y a la sociedad en general.



Euskadiko Nekazaritza eta Elikadura Ekologikoaren Kontseilua
Consejo de Agricultura y Alimentación Ecológica de Euskadi

Babeslea / Financiado por:

