

Edorta Salvador, okina

«Elikagai integralentzat jatorrizko izendapena sortu beharko genuke»

Ore amaz eginiko ogiaren eta ogi integralaren alde onak zabaltzen lan egiten duen okina da Edorta Salvador. Ogiari ospe txarra kendu eta industrializazio aurretik zeuzkan zaporeak itzuli nahi dizkion artisau berritzailea da.



Reyes Ilintxeta

@ReyesIlintxeta

ARGAZKIAK: DANI BLANCO

Nondik datorkizu sukaldean aritzeko zaletasuna?

Txikitatik. Amak dioen bezala, denetik jaten nuen. Dena nuen gustukoa eta izugarri gozaten nuen. Ama oso sukaldari tradizional ona izan da beti. Hemen lehengai izugarri onak ditugu, zapore handikoak, eta horregatik gure sukaldaritzak tradizionala oso goxoa da espezia edo gehigarri asko erabili behar izan gabe.

Elikagai enpresa handi zenbaitetan aritu zara lanean. Nolako esperientziak izan dira?

Karrera amaituta Erriberako kontserba-fabrika batean hasi nintzen lanean tomateei analisi mikrobiologikoak, fisiko-kimikoak eta abar egiten. Handik ogigintza alorreko Nafarroako enpresa handienera, Panasara, joan nintzen. Han lantegi bateko ekoizpen arduradun izan nintzen. Baina lehen Panasa zena (Panaderias Navarras SA), 2011ko irailean eskuz aldatu zen. Beraz, enpresa hori jada ez da nafarra, Madrilgo kapital inbertsore batzuen baizik eta egun Estatuko bigarren ogi ekoizlea da, Katalu-

niako Europastray taldearen atzetik. Han zortzi urtez aritu nintzen, Londresera joan arte.

Nola irabazten zenuen ogia Londresen?

Ingelesa hobetzera joan nintzen eta han nengoela enpresa txiki bat antolatu nuen, Edorganic LTD, hemengo produktu ekologikoak hango bezeroei eramateko. Eskaera handia zegoen, eta hemen aldiz, oso krisi latza, beraz aukera ona zen. Nafarroa da nekazaritza ekologikoan estatuan proportzionalki gehien ekoizten duena. 1.300 produktuk dute ekologikoaren zigilua Nafarroan. 107 nekazaritza enpresa badira, kasik 50.000 hektarea lantzen dira eta 29 abeltzain ekoizle ari dira lanean. Beraz, erraza nuen: Pedro Luis eta Anko bezalako markako barazki kontserbak, Ekolo-ko zukuak, Joseneako infusioak, Uxueko Urrutia pastak, Artajoko olioak... produktu bete paletak antolatu eta Londresera eramaten nituen. Bezeroak oso pozik zeuden pakete bakoitzean denetik iristen zitzaielako. Lanbide oso ona da han bizitzeko, baina nik Euskal Herrian bizi nahi nuen.

Han aurkitu zenuen ogi artisau zaletasuna?

Bai. Han berehala ikusi nuen hemengoa baino askoz hobea den ogia, ore amaz eginikoa, zaporeduna. Toki askotan saltzen dute. Gainera, oso modan dago nork berea etxean egitea eta ikastaro pila egi-

Edorta Salvador Beasoain de Paulorena

1976, Iruñea

Nekazaritza Ingeniaritza NUPen eta Elikagaien Zientzia eta Teknologia ikasketak egin zituen EHU. Londresen ogi artisauaren arrakasta ezagutu eta hona ekarri zuen. Iruñean Pan Baker akademia zabaldu zuen duela hiru urte. Ikastaroak ematen ditu gaztelaniaz eta euskaraz Euskal Herri osoan, baita Espainiako Estatuan ere. Ogi egiten duten enpresa txiki eta ertaintzako aholkularitza zerbitzuak eskaintzen ditu. Basque Culinary Center-eko irakaslea da.



ten dira. Eta pentsatu nuen: zergatik ez garatu Iruñean? Horregatik itzuli nintzen Pan Baker zabaldu nuen.

Akademia antolatzen duzu zauden tokian zaudela?

Bai, hala da. Ni mugitzen naiz ikastaroak emateko. Bi urte hauetan Iruñerrian, Tuteran, Obanosen, Lodosan, Bilbon, Tafallan, baita Logroñon, Madrilen, Ibizan, Bartzelonan... leku pila batean aritu naiz ikastaroak ematen.

Norbanakoak eta profesionalak formazten dituzu?

Okindegiaren ekoizpen antolakuntzaren aholkularitza eta formakuntza zerbitzuak eskaintzen ditut okindegi txiki eta ertainentzat. Hori Euskal Herriko edozein tokitan egiteko prest nago. Hemen azkar mugi zaitezke Tuteratik Bilbora arazorik gabe. Lehenbiziko urratsa ebaluazioa egitea izaten da. Ondoren hobekuntzak proposatzen dira eta ore amaren eta beste zenbait produktu berriren garapena sustatzen dut. Aste gutxi batzuetan egiten da ibilbidea.

Zertan hobetu dezakete enpresa txikiek?

Hasierako lana egiten duten ogia hobetzea da eta gero, poliki-poliki, ikusiko dute zer ogi mota berri sartu nahi dituzten merkatuan. Hobe ogi mota gutxi eta onak, asko eta erdipurdikoak baino. Irin nahasketa desberdinak eginez eta itxura berriak emanez produktu sorta interesgarria lor dezakezu.

Basque Culinary Center-eko irakaslea zara.

2015-2016 ikasturtean hasi nintzen lehengaien materia ematen. Produktuak, jatorria, ezaugarriak, sailkapena... hori guztia da lehen mailako ikasgai honetan ikusten duguna. Oso gai oinarrikoa da eta atsegina, aldi berean. Hainbat masterretan zenbait ikasgai ematen ditut, eta nola ez, ogi ikastaroak bai ikasleentzat bai Culinary Clubeko kideentzat ere.

Guk nolako harremana daukagu ogiarekin?

Jendea esnatzen ari da. Orain arte hemen zeuden enpresek egiten zuten ogia besterik ez genuen jaten eta zapore horretara ohitu gara. Jendea konturatu da ogiak ez daukala lehen zeukan kalitatea, nahiz eta ekoizleak ongi egiten saiatu.



Mundu zabalean toki askotan dagoen ogi onarekiko zaletasuna hona iritsi da, hemen gelditzeko. Jendeak gero eta kontzientzia handiagoa du eta ogi ona erosi edo egin nahi du.

Gero eta ospe txarragoa du ogi zuria?

Bai, mediku eta nutrizionista batzuek diote osasunerako txarra dela eta loditzen duela. Ogi zuria ez da txarra, baina hobe da integrala, noski. Alabaina, ogi osasuntsuak ere lortu daitezke irin mota desberdinak nahastuz. Zalantzarik gabe gure digestiorako hobeak dira hartidura moteleko ogiak. Ogiaren onurak aldarrikatu behar ditugu.

Eta glutena horren txarra da?

Orain badirudi glutena Satanas dela.

Alde batetik zeliakoak daude, diagnostikoa daukate eta gariak duen gluten proteina ezin dute hartu. Bestalde, bada jendea intolerantzia duena. Ez dira zeliakoak, baina glutenak ez die onik egiten. Kontua da William Davis mediku estatubatuarrek *Wheat Belly* liburua argitaratu ondoren Miley Cyrus, Gwyneth Paltrow eta beste *celebrity* batzuek glutenik gabeko dietak modan jarri dituztela eta batzuek itsu-itsuan baztertzea erabaki dutela osasun arrazoirik izan gabe.

Ore ama zer da?

Urez eta irinez egindako hazkuntza-lidikoa da, non zerealek berezkoak dituzten legamiak bizitu egiten diren. Legamia horrek ahalmena hartzen du gero ogiaren oreka hartzitzeko. Altxagarri indus-



trialik erosi behar izan gabe egiten dugu ogia horrela. Alde horretatik kefiraren antzekoa da. Zati bat kentzen duzunean ogi berri bat egiteko, irin eta ur pixka bat gehiago jartzen duzu hazkuntza-likido horretan eta horrela ez da inoiz bukatzen.

Ore amaren altxagarriak industria-lak baino motelagoak direnez, kantitate eta denbora gehiago behar duzu emaitza ona lortzeko. Hartzidura prozesu motel horretan parte hartzen duten bakterioengatik garatzen dira zapore azidoak eta laktikoak. Horrek ematen dizkio zapore eta testura desberdinak gure ogiari. Ogi industriala egiteko hiru ordu baino ez dute behar eta horregatik zapore gutxiko ogiak dira. Ore amarekin lan egiterakoan tenperaturak eta atsenden denborak errespetatu behar dituzu.

Irin zuri nuklearrik ez

“Ogi integrala askoz hobea da denontzat, eta bereziki obesitatea, diabetesa eta bestelako hainbat gaitz dituztenentzat. Osasun arazorik ez dugunontzat ez da traba ogi zuria jatea, baina hala ere hobe da hartzidura luzekoa eta integrala, edo behintzat irin nahasketa duena jatea, eta ez irin zuri nuklearrez soilik egina dagoena”.

Idiazabal gaztarekin

“Ogiak zereal zaporea izan behar du, baina ez da nagusitu behar beste janarien gainetik. Produktu on baten laguntzaile gisa, ogi ona bai baina neutrala behar da gehienetan, adibidez Idiazabal gazta on batekin jateko”.

Horrela egiten zuten ogia gure aitona-amonek?

Farmazian legamia erosten zuten eta egindako oretik zati bat gordetzen zuten hurrengo egunetan ogia egiteko. Ore legamiaduna zen gordetzen zutena, baina ez ore ama edo hartzidurarako hazkuntza-likidoa. Guk naturatik zuzenean hartutako legamia erabiltzen dugu. Gariaren edo zekalearen azalean legamiak daude lotan. Ale osoa irin bihurtuta, ura jarriz gero legamia horiek esnatu egiten dira.

Etxean ez da egunero ogia egiten, horregatik ore ama hozkailuan gordetzen da prozesua moteltzeko eta denbora gehiago irauteko. Edo izoztu daiteke. Nik erabiltzen dudana, esate baterako, 2013ko uztailean egindakoa da. Irina

beti berria da, baina hasieratik berdina da anduia.

Kalitatezko ogia zer da?

Kalitatea oso kontzeptu erlatiboa da. Industriek egiten duten ogia kalitatezkoa da eta kalitate arau guztiak betetzen dituzte, ISO, BRC, IFS eta dauzkaten zigilu guztiek frogatzen duten bezala. Ezagurri organoleptikoez hitz egiten badugu, aldiz, kalitate hobea dute hartzidura moteleko ogiek eta harrizko errotetan ehotako irina dutenek. Zentzu horretan, ogi ona da zereal usaina duena, eta ez legamia usaina; ukitutakoan azala eta mamia irmoa eta aldi berean biguna duena. Ogi industrial askorekin gertatzen dena da mamia nahi duzula saltsa batean busti eta hor gelditzen zaizula, dena deseginda, papurtuta. Ogi on baten mamiak xurgatu egiten du saltsa eta hala ere kurruskari jarraitzen du jaten duzunean.

Unean egosten den ogiak ere goxoa dirudi mementoan...

Unean egositako azalaren usaina da gustagarri zaiguna, baina irekitakoan legamia usaina dario eta hozterakoan bigun gelditzen da, batere sendotasunik gabe. Horrelako ogiak erosten ditugunean barruko mamia kentzeko beharra sentitzen dugu desatsegina delako, eta gainera horrek bai, horrek loditzen du.

Okindegi arruntetan saltzen den ogi integrala ona da?

Legeak argi dio zer den ogi integrala. 1137/1984ko errege dekretuak zazpi-garren artikuluan dio ogi integrala bihi osoko irinez egindako ogia dela. Gaur egun irin zuriz egindako oreari zahia botatzen zaio, baina hori ez da integrala, zuntzez aberastutakoa baizik.

Zein da aldea?

Gari aleak hiru atal ditu: barruko mamia edo zuringoa, azalak (zahi-zabala eta barneko azalak) eta ernamuina. Ogi aberastutakoan irin zuria erabiltzen dute (alearen mamia) eta gero botatzen diote zahia, baina hirugarren osagaia, ernamuina, falta da. Azken hori oso aberatsa da B eta E bitaminatan, mineraletan, koipean, oinarrizko aminoazidoetan... eta bertan biltzen da bizi-indarra. Ernamuina landare berriaren sorburua da. Bihi osoko ogian, ogi integrealean, dena dago.

Zergatik gertatzen da iruzur hori?

Ez dutelako batere kontrolatzen. Frantzian ogiak integrala izateko irin guztitik gutxienez %60 behar du integrala izan, bestela iruzurtzat hartzen da. Alemanian %90. Espainiar Estatuan %100 behar du, baina inork ez dio kasurik egiten. Gainera, hemen ogia saltzen duten denda guztiak okin-degiak dira, nahiz eta ogirik ez egin. Beste toki batzuetan, Frantzian esate baterako, ezin du horrela izan.

Kontrolatu behar dutenek beste aldera begira jarraitzen duten bitartean, horrela jarraituko dugu. Iruzur ikaragarria da eta negozio handiak daude hemen. Elikagai integralak bestu behar dira. Jatorrizko izendapen bat edo horrelako zerbait sortu beharko genuke.

Eta erabiltzen den irina nolakoa da?

Nafarroan, adibidez, Harivasa eta Guria enpresak dira hemengo ia irin guztia egiten dutenak eta kalitate handiko produktuak merkaturatzen dituzte. Irin mota desberdinak erabiliz, ez soilik irin zuria, oso ogi onak lor daitezke. Bestalde, orain antzinako gari motak ari dira berreskuratzen, ez dute bolumen handia ematen hartzitzerakoan, baina oso zapore ona bai. Erriberan, esate baterako, bertakoa den Arago 0.3 mota



“Mundu zabalean toki askotan dagoen ogi onarekiko zaletasuna hona iritsi da, hemen gelditzeko”

deitzen dena ari dira ekoizten eta oso interesgarria da. Beste toki batzuetan, Asturiasen, adibidez, Escanda izeneko gari mota, espeltaren familiakoa ari dira lantzen. Gari mota horietako batzuek horren ale txiki eta gogorra dutenez, intsektuek ez diete kalterik egiten eta ez dago zertan produktu kimikorik erabili, horregatik ekologikoan ekoiztea oso bideragarria da.

Errotak ere garrantzitsuak dira?

Oso, harrizko errotarekin gari ale osoa ehotzen delako. Orain etxerako errota txikiak lortzea oso erraza da. Interneten asko saltzen dira.

Zein da ikusi duzun ogirik arraroena?

Daniel Jorda okin katalanak eginiko ogi bereziak, marrubizko txiklearen zaporea duen ogia edo mojito ogia adibidez. Arte Ederrak ikasita eta okin familiakoa izanik, bi zaletasunak elkartu ditu Jordak. *Panes creativos* (Sormenezko ogiak) liburua

atera du eta oso lan polita egiten ari da hainbat jabetzetan.

Etorkizunean zertan ibiliko zara?

Ikerketan jarraitu nahi nuke, ogiari ospe txarra kendu eta merezi duen lekua berriaz emateko. Industrializazio aurretik ogiak zeuzkan ezaugarri organoleptikoak berreskuratzea behar dira. ■

www.bertsozale.eus



Nafarroako
Bertsolari
Txapelketa
2017



AGOITZ
Kultur Etxea
Martxoak 26, 17:30

FINALAURREKOAK

AIMAR KARRIKA



JULEN ZELAIETA



JOANES ILLARREGI



EINEKO FERNANDEZ



PATXI CASTILLO



OIER LAKUNTZA



