

# Lekaleak:

## dieta mediterraneoaren osagai



Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo\*


**B**este gauza asko bezala, erromatarrek ekarri zituzten lekaleak gure kulturara. Lekaleak fruitua leka barruan daramaten landareak dira; gehienetan, leka horren barruko haziak jateko balio du. Dilistak, garbantzuak, babarrunak, baba lehorrak eta soia dira gure artean gehien jaten direnak. Elikaduran garrantzi handia izan arren, lekaleen kontsumoa nabarmen jaitsi da

Europako herrialdeetan. Euskal Herrian ere, horretan europar, gero eta lekale gutxiago jaten ditugu. Lekaleen osagai nagusiak karbohidrato konplexuak (% 55-65) eta proteinak (% 20-25) dira. Janari lehor horiek duten karbohidratorik ugariena almidoia da, eta neurri txikiagoan zuntza (zelulosa, hemizelulosa eta pektinak). Zuntzarena kontuan hartzea da, hesteek ezin dute eta digeritu; hortaz, lekaleen azalean dagoen zuntzak hesteak garbitzen ditu. Zuntzaren asimilazioa errazteko, lekaleak egosi baino lehen —bezperan normalean— beratzen jartzen dira, horrela lekaleen azala bigundu eta hesteetan haize-arazo gutxiago ematen baitute. Hesteetako arazoak izaten dituztenentzat —kolitisa, dispepsia, dieta zuntzetan txiroak eta abar— lekaleak ez dira onak.

Lekaleen proteinak sufredun aminoazido (metionina eta zisteina) gutxi dute, baina lisina aminoazido ugari. Horregatik ona da lekaleekin batera kontrako ezaugarriak dituzten elikagaiak nahastea —sufredun aminoazido asko eta lisina gutxi—, horrela elkar osatzen dute, proteina horien balioa haragiaren edo arrainaren proteinen parean jarrita. Zerealek, esate baterako, sufredun aminoazido asko eta lisina gutxi dute. Beraz, ezin egokiagoak dira lekaleekin batera prestatzeko, eta, adibidez dilistak prestatzean arroz apur bat gehituz gero, proteinatan aberatsa den janaria izango genuke.

Lekaleek ia ez dute koiperik, batez beste % 1-3; garbantzuak % 5; eta soiak du gehien, % 18. Gogoratu soiarekin sarritan prestatzen direla hainbat saltsa eta margarina ere.

Identifikatzen hasita, lekaleei ez zaie janari erregulatuarekin abizenik jartzen, bitamina eta gatz mineral gutxi dutelako, baina dituztenak proportzio handian izaten dituzte, batez ere burdina, fosforoa, kaltzioa, potasioa, magnesioa eta iodoa. Lekaleek B taldeko bitaminak dituzte, baina daukaten burdina osorik hartu ahal izateko C bitaminaren beharra dute. Horregatik lekaleekin batera C bitamina ugariak —piperrak, tomatea...— hartzea komeni da, lekaleek duten burdina hobeto aprobetxatu ahal izango delako.

Lekaleak astean 2-3 aldiz janez gero, ondo. Eta jaten direnean, hutsik edo barazkiekin (azenario, piper, porru, tipula, patata...) nahastuta jatea komeni da. Lekale platerkada batean dauden proteina guztiak kontuan hartuta, aurretik entsalada edo zopa hartuz gero, eta bukatzeko postrea hartuta, jatordua bikain osatzeko nahikoa litzateke. 

\* Dietetikan diplomatuak

## Babeslea

