

## «El cómo es tan importante como el qué cocinar»

 Jon Jimenez

**Estamos de enhorabuena. No todos los días podemos entrevistar a Antonio Palomar para las y los suscriptores de Gure Liburuak, y menos con una novedad bajo el brazo. Ongi etorri de nuevo. Siete años de «ausencia» que, suponemos, habrán servido para recargar pilas.**

**Antonio Palomar:** Pues sí, el tiempo vuela y yo durante estos años he seguido reciclándome y profundizando en diversos temas relacionados con la salud y el bienestar: alimentación, hábitos, salud mental, relaciones humanas, ecología y demás.

**Con la enorme tradición gastronómica que hay en nuestro país y las cientos de publicaciones sobre cocina que inundan las estanterías de las librerías, ¿realmente era necesario un libro para explicar cómo cocinar más sano?**

[Ríe] Pues yo creo que sí, aquí tenemos esa suerte, una mayor cultura culinaria. Y precisamente por eso este es un momento dulce para aportar algo nuevo en ese mundo. Yo siempre he echado en falta buenos libros de divulgación sobre

cocina saludable, que no repitan una y otra vez los tópicos que casi todo el mundo conoce. Me explico: por una parte hay muchos y buenos libros de cocina, de gastronomía o de recetas; y por otra hay muchos trabajos de divulgación sobre dietética y nutrición, aunque en este tema predomina más el ensayo basura, las modas y las pseudociencias. Los buenos libros de nutrición son tratados que casi nadie lee, obras sesudas destinadas a especialistas. Faltan obras de divulgación que combinen el rigor con la educación, lo científico con lo práctico. Y ese era mi objetivo.

**Nos llama poderosamente la atención que un libro que intenta unir salud con cocina no apele, como suele ser habitual en este tipo de obras, al autosacrificio como única forma de evitar enfermedades, intoxicaciones... ¿Está reñido el placer con la salud?**

En absoluto son incompatibles; y los griegos lo sabían: Dionisios, el dios de las fiestas, era más importante que Higea, la diosa

de la salud. Lo que ocurre es que en Occidente hemos heredado una cultura judeocristiana que lo impregnó todo. Los curas apelaban a la penitencia y los médicos de la vieja escuela a la prohibición. Por estos lares hace décadas que esto empezó a cambiar. Ya en los años ochenta nutricionistas de prestigio decían que las dietas saludables debían ser sabrosas o de lo contrario no serían seguidas por pacientes y consumidores.

No obstante, hay una cosa clara: cambiar de hábitos no es fácil. No lo hacemos si no hay la suficiente motivación. Gran parte de nuestros hábitos están arraigados en los instintos de supervivencia y parten de la más tierna infancia. Este es un asunto muy complejo ya que las áreas cerebrales que rigen la adicción a las drogas son las mismas que rigen el placer por la comida. Por otra parte, en Euskal Herria como en muchos otros países, casi todas las celebraciones y encuentros giran en torno al placer de comer y beber. Es como el dejar de fumar, si el entorno no ayuda...



## ¿No es qué comemos, sino cómo lo hacemos?

Son ambas. En este asunto es imposible disociar lo que comes y cómo lo comes. Siempre hay un "cómo", incluso cuando tomamos los alimentos crudos: ¿lo pelo o no lo pelo?, ¿hago un zumo o lo como a mordiscos?, ¿con qué lo mezclo? La comida nos obliga a tomar decisiones una y otra vez: ¿frío o caliente?, ¿enciendo el fuego o tiro de fiambres?, ¿lo aso o lo frío? Y, si no las tomamos, siempre hay alguien que las tomará por nosotros, con el riesgo que esto implica.

A veces el cómo no es trascendente: un tomate crudo en ensalada es tan sano como una salsa de tomate frito, la dife-

rencia es que con el segundo aprovecharemos mucho más el pigmento rojo del tomate. Sin embargo, otras veces el cómo marca la diferencia: las patatas son un alimento sanísimo... siempre y cuando no las tomemos en chips, ni abusemos de las patatas fritas caseras o del puré instantáneo.

## ¿Qué diferencia a este último de tus anteriores -y exitosos- trabajos con Txalaparta, *La despensa de Hipócrates*, sobre el poder curativo de los alimentos, y *La sabiduría de Higea*, sobre el poder autocurativo de nuestro cuerpo?

Yo lo veo como una continuación del primero pero este quizás sea más práctico.

En *La despensa de Hipócrates* se hablaba más de claves de nutrición sana, de composición y virtudes de los alimentos sanos, del QUÉ comer. Este último libro versa sobre el CÓMO cocinar: métodos, aliños, mezclas mejores y peores, materiales y también sobre qué productos evitar (incluyo también muchos alimentos que no aparecían en aquel). Pero sin rigideces ni dogmatismos, dando por sentado que la salud es una carrera de fondo y que lo realmente importante es la regularidad.\*

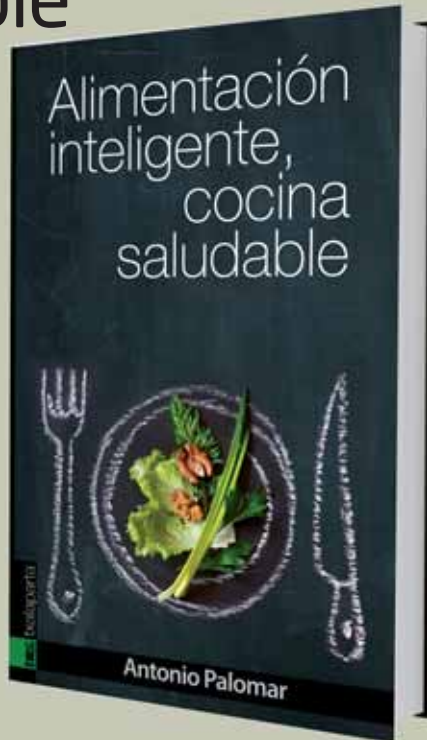
noviembre

libro recomendado

## Antonio Palomar

# Alimentación inteligente, cocina saludable

«¿Frío o caliente?, ¿encender el fuego o tirar de fiambres?, ¿asar o freír?, ¿mezclarlo con algo?, ¿microondas o sartén?, ¿pelarlo o comerlo a mordiscos? La cocina nos obliga a tomar decisiones una y otra vez. Si no lo hacemos, alguien lo hará, con el riesgo que ello implica. Antonio Palomar analiza en esta esencial y práctica guía los mejores métodos, aliños, mezclas y materiales y los productos que deberemos evitar, enumerando pormenorizadamente, pero sin rigideces ni dogmatismos, las claves de una alimentación inteligente y una cocina saludable. Para que nadie decida por nosotros y nosotras.



cambio antes del 25 de octubre

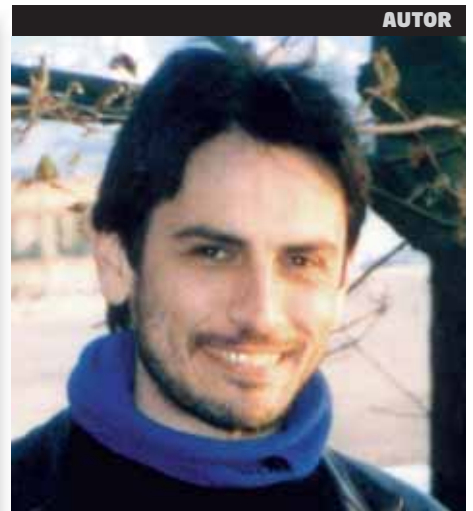
8403002 TXALAPARTA

ENSAYO

324 pág.

Precio 19,40 €

Club 15,52 €



AUTOR

**Antonio Palomar** (Getxo, 1959) es médico y divulgador sanitario. Desde hace más de 20 años imparte conferencias y cursos sobre nutrición y educación para la salud. Trabaja como orientador en casas de reposo y escuelas de salud donde dirige talleres de alfabetización emocional desde 1988. Es coautor de *Psicópolis* (Kairós) y ha colaborado con las revistas *Integral*, *Natura Medicatrix* y *Curarse en salud*. En 1990 impulsó la creación del centro de información y documentación Sumendi, que trabaja por la autogestión de la salud. En Txalaparta ha publicado *La despensa de Hipócrates*, *Los poderes curativos de los alimentos* y *La sabiduría de Higea*. *El poder curativo del cuerpo*.