

KARMEN SOBEJANO, "CON UNA BUENA ALIMENTACIÓN TENEMOS LA POSIBILIDAD DE PREVENIR MUCHAS ENFERMEDADES "

Iñigo Landaribar Orayen



Karmen Sobejano nació en Mar de Plata (Buenos Aires, Argentina) aunque siendo niña se traslada con su familia a Iruñea (Nafarroa). Hace 20 años llegó a Hernani donde creó su familia, y es entonces cuando empieza a interesarse por la alimentación.

De formación autodidacta, en el restaurante GARRAXi de Egia (Donostia) es donde tiene oportunidad de desarrollar su cocina alternativa, cocina que por otra parte exterioriza una forma de vivir basada en la idea de que cambiando muchos de nuestros hábitos podemos, podríamos cambiar el mundo.



Autora del manual de cocina "COCINA VEGETARIANA CASERA" editado por Ttarttalo, recopila en él un recetario variado, sabroso y práctico, de sencilla elaboración y económico, pensado para la cocina diaria.

Karmen, a través de sus recetas, nos ofrece algunos consejos para disfrutar y degustar este tipo de cocina, a la vez que obtener un equilibrio alimenticio y nutritivo ... "con una buena alimentación tenemos la posibilidad de prevenir muchas enfermedades".



Albóndigas de calabacín con arroz y alga arame.

Te sorprendió que la editorial Ttarttalo te propusiera publicar un manual de cocina vegetariana? Sí, claro. Es una editorial que está sensibilizada con este "movimiento". Pensé que no estaría capacitada; que sería demasiado, pero con la ayuda de mis compañeras del Garraxi de Egia redacté las 100 recetas y las puse en manos de la editorial. El posterior trabajo de maquetación y fotografía ha enriquecido la publicación, y estoy muy satisfecha con el resultado.

Eneko Landaburu, médico higienista, ha escrito el prólogo. Hay es nada. Fue la editorial la que propuso que fuese él el que hiciera el prólogo. Comparto sus interesantes ideas e intento, humildemente, trasladar parte de su filosofía y conocimientos a mis platos.

¿Tenías la perspectiva de alcanzar este número de ventas y estar por la 2ª edición? No. Ha sido una sorpresa. Entiendo que el buen trabajo editorial, fotográfico y de maquetación, ha sido fundamental.

¿Cómo te está afectando todo este éxito? Sigo sorprendida y pasado un tiempo, satisfecha y muy contenta. Después de quince años en distintos trabajos de hostelería, creo que ahora he encontrado mi sitio y me estoy definiendo profesionalmente.

"Cocina vegetariana casera" es el título del libro, ¿podemos entender que las recetas que ofreces pueden prepararse día a día, en nuestras comidas diarias? Bueno, el planteamiento del libro parte de la iniciativa de Ttarttalo de hacer un recetario de cocina vegetariana con productos nuestros; hasta ahora la mayoría de publicaciones de este tipo eran de origen alemán e inglés. Son recetas de nuestras abuelas y abuelos, recetas de siempre, tradicionales, pero utilizando productos como proteínas vegetales (seitán, tofu, algas etc.), y productos de temporada y de cultivo ecológico, por tanto, muy accesible para todos.

En tus recetas, prescindes de proteínas animales ¿cómo las sustituyes? La proteína vegetal es tan

apropiada como la animal y con legumbres, el aporte proteínico está cubierto. Además, están resultando más digestivas y sabrosas.

Los derivados del lácteo ¿cómo los utilizas?. Procuro que el queso sea de oveja o cabra y la leche biológica. No utilizo conservantes ni microondas.

¿Crees que una alimentación vegetariana es suficiente para tener una vida equilibrada y sana?

Sí, rotundamente. Hace años un filete aportaba la energía suficiente, pero ahora no son de la misma calidad... En cualquier caso, un plato de lentejas con arroz integral aporta más proteínas que el filete de carne y el cuerpo lo asimila mejor, además la energía que aporta es más duradera.

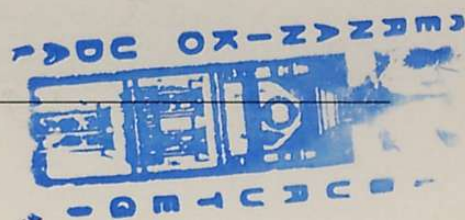
Durante años la cocina vegetariana ha sido considerada, por su precio, como "elitista"; además, cada vez disponemos de menos tiempo para la elaboración de nuestros menús. ¿Qué opinión tienes al respecto?. Durante años, comer biológico si suponía gran diferencia en la cesta de la compra. Ahora, los precios se están equiparando, si tenemos en cuenta los que se pagan en carnicerías y pescaderías. En cuanto al tiempo de elaboración, si es necesario algo más de tiempo, pero no mucho más. Y con un poco de amor, ganas e imaginación... Un ejemplo: la diferencia en el precio a la hora de comprar arroz de cultivo biológico o en un supermercado, es aproximadamente de 1 € de diferencia pero, por otra parte, el arroz biológico permite utilizarlo en muchos platos como condimento y mezclado con seitán, verduras... y es mucho más sabroso.

¿Es la alimentación otra forma de reivindicación y lucha contra las multinacionales?. Sí, y en estos tiempos que vivimos más. Las grandes empresas multinacionales de alimentación son nuestras enemigas: comida rápida, escasa calidad (Fast Food) etc. Desde la cocina, transmitiendo ideas como la ventaja de comer sana y equilibradamente como forma de prevenir muchas enfermedades, lo intento combatir.

¿Desde cuándo estás llevando esta filosofía con la alimentación?. Desde siempre he estado sensibilizada y más cuando fui madre. A nivel profesional empecé hace cuatro años a elaborar algunos platos: arroces, pan integral, verduras... en el Hogar del Jubilado de Hernani. Allí me di cuenta que la gente apreciaba y demandaba este tipo de platos. Pasé a la cocina del Garraxi de Egia, me encontré con gente joven a la que le gusta probar e investigar nuevas cosas. Aquí es donde más aceptación he tenido.

Entonces, ¿es la gente joven la que tiene más conciencia sobre este tipo de alimentación?. Sí, por todo lo que significa para la salud en prevención y terapia; como movimiento alternativo a las grandes empresas y, sobre todo, por el placer que al paladar ofrecen estos ingredientes. Además, la gente joven es la que está inculcando esta cocina en la sociedad, en sus familias.

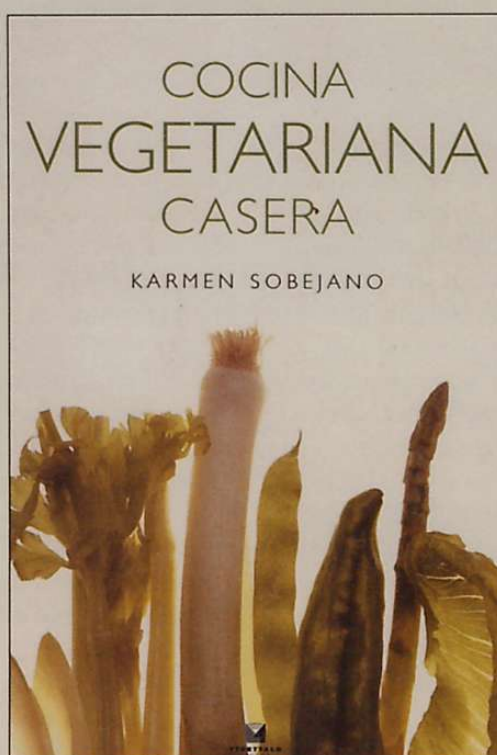
Entonces, ¿esto no es una moda?. No, claramente no. Los tiempos de cambios que vivimos gran parte de la población, no son una moda. Son transformaciones hacia una vida más sana... y además, más barata. No es algo pasajero.



Para terminar, un pequeño resumen de algunos productos que se utilizan diariamente en la cocina vegetariana y sus propiedades y nutrientes.

Ventajas de las proteínas vegetales frente a las de origen animal.

- Al ir acompañadas de más minerales son menos acidificantes para nuestra sangre.
 - Contienen menos purinas y se eliminan mejor.
- Al fermentarse en el intestino perduran durante semanas sin perder vitalidad, al contrario que las de la carne.
- Contienen menos grasas y son insaturadas (beneficiosas para la salud).
 - No contienen colesterol.
 - Tienen fibra.



Principales fuentes de proteínas vegetales:

- Soja y sus derivados
 - Tofu
 - Tempeh
 - Mijo
- Seitán o gluten
 - Legumbres
 - Frutos secos
 - Algas marinas
- Levadura de cerveza

Todos estos productos es mejor consumirlos procedentes de la agricultura ecológica y podemos encontrarlos en tiendas de alimentación natural, herbolarios y dietéticas.



Estofado de tofu.

TOFU, PROTEÍNA VEGETAL

Inmejorable fuente de proteínas vegetales, es originario de Oriente y consumido desde hace miles de años. Consumido diariamente por millones de personas, es la principal fuente de proteínas en su dieta.

Más suave y digestivo que los alimentos ricos en proteínas como la carne, los huevos o la leche. El tofu contiene un elevado porcentaje de proteínas de excelente calidad y los 10 aminoácidos esenciales en cantidades suficientes.

PROPIEDADES:

- Bajo en calorías.
- Ayuda a reducir los niveles de colesterol en sangre.
- Contiene abundante lecitina (buena para la memoria).
- Tiene más calcio y minerales que la carne (un trozo de 225 gr. proporciona el 38% del calcio diario recomendado).
- Sin antibióticos, hormonas y demás componentes utilizados en el engorde del ganado.
- Sin conservantes, ni colorantes ni productos químicos.
- Aconsejable en la menopausia por su contenido en calcio y por su efecto regulador de los estrógenos.

Con el tofu podemos freír, rebozar, empanar, estofar, podemos cocinarlo a la plancha como base de albóndigas y croquetas...



Pimientos verdes rellenos de verduritas y seitán.

SEITÁN, LA CARNE VEGETAL

El seitán o "gluten" es originario de Japón y se denomina también "carne vegetal" por su alto contenido en proteínas, aspecto y textura.

El gluten se encuentra en el embrión o germen del grano de trigo y es su parte más vital, de donde nace. Se presenta en forma de bola, de tamaño de un puño, y de color marrón.

Su elaboración es sencilla. Se amasa con harina y tras formar pequeñas bolas se procede posteriormente, a su lavado para así eliminar la harina y dejar únicamente el gluten. Después se hierve con alga Kombu y tamari (salsa de soja) para enriquecerlo, aún más, de minerales y vitaminas.

PROPIEDADES:

- Gran contenido en proteínas.
- Alimento más suave y digestivo (más que los alimentos ricos en proteínas como la carne, los huevos o la leche).
- Bajo en calorías.
- No tiene colesterol y ayuda a reducir los niveles del mismo en sangre.
- Bajo en grasas.
- Contiene abundante lecitina.
- Tiene más calcio y minerales que la carne.
- Sin los antibióticos, hormonas y demás componentes utilizados en el engorde del ganado.
- Menos sal que la carne.



Ensalada de arroz con alga arame.

ALGA ARAME

PROPIEDADES:

- Regenera la calidad de la sangre.
- Tiene propiedades desintoxicantes.
- Se recomienda en dietas para personas hipertensas.
- Estimula la producción de hormonas.

ALGA KOMBU

PROPIEDADES:

- Actúa como depurador natural gracias a su contenido en ácido algénico.
- Fortalece los intestinos, siendo utilizada como remedio para la colitis.
- Baja la tasa de azúcar en sangre.
- Por su riqueza en yodo ha sido utilizada durante siglos en China para el tratamiento de la gota.
- Contiene aminoácidos que actúan como suaves estimulantes de las membranas mucosas y del sistema linfático.
- Es beneficiosa para la hipertensión.
- Facilita la absorción de nutrientes en el cuerpo.
- Ayuda a recuperar el peso normal corporal tanto en obesidad como en deficiencia de peso.
- Se recomienda ante problemas circulatorios.



Albóndigas de mijo y tofu.

MIJO

Usar el mijo es muy fácil, ya que tiene los mismos usos que el resto de granos integrales. Es una excelente alternativa a la pasta o el arroz. Su sabor, neutro, suave y lleno de matices recuerda un poco a la mantequilla, por lo que es apropiado para cocinar junto a otros ingredientes de gustos más intensos en una gran variedad de platos.

Al tostarlo ligeramente en la sartén se percibe un ligero aroma a nueces. Es sólo un anticipo de las posibilidades que ofrece el grano, entre las que también destacan los panes de textura densa, muy comunes en Asia y en el norte de África.

Debido a que es uno de los cereales más energéticos que existen, es aconsejable tomarlo con el muesli del desayuno o en uno de los platos del mediodía, especialmente en invierno. En primavera y verano puede degustarse acompañando refrescantes ensaladas.

Se presenta en tres variedades: blanco, negro y dorado, que ofrece el mejor sabor.

PROPIEDADES:

- Indicado en caso de anemia ferropénica, calambres musculares y embarazo.
- Apropiado para la recuperación postparto.
- Rico en hierro y magnesio es un aporte importante en casos de debilidad física o psíquica.
- Excelente remedio para fortalecer la piel, el cabello, las uñas y los dientes.
- Ayuda a mejorar las secreciones de los riñones y del hígado.



Sopa de azuki y cuscús.

AZUKI

PROPIEDADES:

- Facilita los procesos digestivos y favorece el desarrollo de la flora intestinal.
- Es utilizada en tratamientos de desintoxicación, gracias a su aporte en tiamina o vitamina B1.
- Protege el corazón y el sistema nervioso.
- Estimula el funcionamiento del riñón.
- Como toda legumbre, ayuda a regular la tasa de azúcar en sangre, siendo aconsejada en personas diabéticas.
- Es muy indicada durante el embarazo por su riqueza en minerales y oligoelementos.
- Relaja y estimula la producción de leche materna.

ARROZ

PROPIEDADES:

- Su gran aporte en hidratos de carbono proporciona gran energía, aconsejándose su consumo especialmente en deportistas.
- Eficaz contra el estreñimiento gracias a su contenido en fibra.
- Ideal en casos de diarrea ya que el agua de arroz tiene efectos astringentes.
- Su aporte en magnesio ayuda a la reducción de azúcar en sangre.
- Ayuda a mantener el sistema nervioso calmado gracias a su aporte en vitamina B y triptófano.
- Reduce los niveles de colesterol a través de su fibra y su aporte en gamma-oryzanol.
- Actúa beneficiosamente ante la presión arterial debido a su aporte en potasio y su bajo contenido en sodio.
- Su alto contenido en fósforo lo hace ideal ante el crecimiento y la energía intelectual.
- Muy recomendable para los celíacos o gente que requiere dietas sin gluten.