

Diabetes y cocina

Mantener el control sin renunciar al placer

Daniel Figuerola

Assumpta Miralpeix

Introducción

Cuando uno de nosotros (D.F.) era estudiante de Medicina solía ayudar a su padre en su consulta privada durante las épocas de vacaciones. En su biblioteca repleta de libros, había uno especialmente manoseado, que llamaba mucho la atención por su título, que rezaba algo así como "Coma bien... con permiso del médico". Era toda una definición de principios en el sentido de que la alimentación saludable no debe estar reñida con el placer de la gastronomía. Esta obviedad era en la práctica una excepción hace treinta años y lamentablemente lo sigue siendo a menudo en la actualidad, entre otras razones porque los médicos que deben prescribir dietas tienen en general pocos conocimientos en Nutrición y menos aún en técnicas culinarias. Sus recomendaciones se suelen limitar a expresiones del tipo "haga un poco de régimen" (¿a qué médico se le ocurriría decir "tome un poco de pastillas?") o bien a entregar un lamentable papel impreso o fotocopiado, con el encabezamiento de "dieta de XXX calorías", cuya sola visión provoca a muchos pacientes franca irritación o desánimo y ganas de llorar .

La idea central del libro que les proponemos es justamente la misma que la del libro que les contábamos o, si lo prefieren, recordar a los lectores una vez más que lo contrario de la palabra "divertido" es el término "aburrido", no el de "serio"; y que por tanto las cosas - la dieta en este caso - pueden ser serias y divertidas al mismo tiempo. Se trata en la práctica de compatibilizar el rigor de una prescripción dietética - especialmente en lo que concierne a la cantidad y tipo de carbohidratos, el gran caballo de batalla en la diabetes - con el disfrute de una cocina sabrosa y de elaboración accesible a los que son simplemente aficionados a la cocina.

Todas las recetas culinarias del presente libro incluyen una pequeña ficha con el contenido en carbohidratos y calorías por cada ración individual, lo que permite el seguimiento fácil en las personas que siguen dietas por raciones (1 ración = 10 gramos de hidratos de carbono) y/o en las que deben controlar las calorías.

Los autores compartimos varias cosas que nos han hecho disfrutar especialmente esta espléndida experiencia que consiste en hacer un libro. En primer lugar estamos firmemente convencidos que la atención sanitaria a la persona con diabetes es una función que sobrepasa absolutamente el viejo binomio médico-paciente y que debe incluir otros estamentos profesionales no sólo de la Sanidad - como personal de enfermería y dietética - sino también de otros ámbitos como el de la Pedagogía o la Gastronomía en este caso. En segundo lugar compartimos el hecho de divertirnos cada uno en propio su trabajo (les podemos asegurar que una entrevista clínica con determinados personajes puede ser tan estimulante como la elaboración de un *sufflé*). En tercer lugar, ambos somos curiosos cada uno del trabajo del otro, a A.M. le gusta estar al corriente de la evolución del tratamiento de la enfermedad y a D.F. le place husmear en la cocina.

Los autores estaremos especialmente satisfechos si con este libro somos capaces de contribuir, aunque sea modestamente, a mejorar la calidad de vida de las personas con diabetes. Si además algunos de nuestros lectores se divierten en la cocina elaborando alguna de las recetas del libro, nuestra satisfacción será aún mayor. Y si finalmente, disfrutan del plato en la mesa, entonces rozaremos la felicidad.

¡Buen provecho!

Daniel Figuerola

Assumpta Miralpeix

INDICIE DE PLATOS

ARROZ, PASTA Y PATATAS:

Risotto con trufa

Arroz rústico

Risotto al romero

Arroz con conejo y gírgolas

Arroz a la cazuela con pollo

Arroz blanco con atún

Arroz con gambas

Farfalle con champiñones

Fideos con garbanzos

Lazos con espárragos trigueros

Pistones con menestra

Espaguetis con espárragos, alcachofas y calabacín

Macarrones con guisantes y mejillones

Macarrones con sardinas

Ensalada de cintas

Fusilli con atún

Plumas con queso fresco

Ensalada de pasta con lentejas

Brazo de gitano de espinacas

Patatas al horno con piñones

Salpicón

Patatas con almejas

Patatas con salsa de yogurt

Salpicón de patatas y pulpo al estilo gallego

Patatas estofadas

CARNES:

Callos guisados

Callos a la siciliana

Carne de morro de ternera en ensalada

Hamburguesas a la florentina

Albóndigas con cebollitas

Brochetas de carne aromatizadas

Ternera con salsa de atún

Bistecs de ternera con salsa

Bistecs de ternera en adobo

Rollos de ternera

Ternera en adobo

Ternera a las finas hiervas

Solomillo de ternera con champiñones

Ternera con salsa perigord

Filetes de cerdo con salsa de nueces

Filetes de cerdo con salsa de setas

Lomo con setas y almendras

Lomo con salsa de mostaza

Pies de cerdo al horno

Espalda de cordero con patatas

CONEJO, POLLO Y AVES:

Conejo gratinado
Conejo con almejas
Conejo campero
Conejo al limón
Conejo al estragón
Conejo marinado
Conejo al vino tinto
Conejo mediterráneo
Pollo aromatizado
Pollo al chilindrón
Pollo en pepitoria
Pollo tomatado
Pollo con almendras y avellanas
Pollo a la provenzal
Pollo con salsa de chocolate
Pollo aromatizado
Jamoncitos de pollo con salsa
Pechugas de pollo con frutos secos
Muslos de pava con salsa
Pechuga de pava con salsa blanca
Codornices con manzanas
Perdices a la hortelana

HUEVOS:

Huevos al plato a la flamenca

Huevos marineros

Tortilla de setas

Tortillas de merluza y almejas

Tortilla de alcachofa

Huevos rellenos estilo nórdico

Huevos rebozados

Revuelto de huevos con queso de cabra

Huevos rellenos con ensaladilla

Huevos con tomate

Piperade

Flan de lechuga

LEGUMBRES:

Guisantes con sepia

Guisantes con champiñones

Habas con morcilla (salchichón negro)

Habas tiernas con cebollitas

Puré de habas con jamón

Crema de lentejas

Lentejas guisadas

Lentejas con pimientos asados

Crema de judías blancas

Alubias con pies de cerdo

Alubias con gambas

Alubias con pollo a la toscana

Ensalada de garbanzos con atún

Garbanzos al horno

Garbanzos con huevos duros

Garbanzos y bacalao con salsa vinagreta

PESCADO Y MARISCO:

Rape con ajos tiernos confitados
Medallones de rape con salsa de albahaca
Merluza con puré de cebolla al horno
Merluza al vino blanco
Rodajas de merluza gratinadas
Pescadillas al horno
Doradas individuales al hinojo
Lobina al horno con salsa de pimientos asados
Besugos al horno con patatas
Salmonetes a la papillota
Filetes de lenguado al horno
Filetes de salmón a la papillota
Brochetas de salmón
Truchas en escabeche
Truchas al horno
Sardinas frías en adobo
Bonito a la provenzal
Atún aromatizado al vino
Carpacció de atún
Pez espada al horno
Calamares con salsa verde
Pulпитos cebollados
Mejillones al gratén
Mejillones con salsa de vino blanco
Bacalao gratinado
Bacalao estilo tradicional
Bacalao con espinacas a la florentina
Bacalao con coliflor
Caballa gratinada
Gambas o langostinos al jerez
Almejas a la marinera
Vieiras con jamón

SOPAS Y CREMAS:

Sopa de mejillones

Sopa de rape

Crema de pimientos con almejas

Caldo de carne y/o pollo

Crema de verduras

Sopa de pollo con puerros

Crema de puerros y espinacas

Sopa de setas

Sopa de ajos gratinada

Sopa de arroz y espinacas

Sopa campesina

Sopa de tomate con judías *pochas*

Crema de col

Crema de pimientos y almejas

Crema de champiñones

VERDURAS Y HORTALIZAS:

Berenjenas rellenas

Berenjenas al horno

Judías verdes con tomates asados

Judías verdes frías con salsa

Calabacines a la provenzal

Brócoli verde con champiñones y ensalada

Coliflor con salsa de tomate

Coliflor con salsa de anchoas

Fondos de alcachofa con huevos *poches*

Alcachofas rellenas

Menestra de verduras

Guisado a tres sabores

Acelgas estofadas

Gratén de acelgas

Espinacas con anchoas

Espinacas a la napolitana

Puerros al vino blanco

Ensalada de espárragos

Espárragos con salsa de queso

Espárragos al horno

POSTRES:

Flan

Flan de chocolate

Puding de nueces

Puding de cacao

Crema de café

Cestitos de naranja

Batido de manzana helado

Queso fresco con frutas del bosque

Semifrío de albaricoque

Crema de peras

Mandarinas con yogurt

Peras y manzanas al vino

Peras o manzanas merengadas

Macedonia con melón

Pasta *choux*: Lionesas y palos

Relleno para lionesas y palos: Nata con fresitas

Crema pastelera

Helado de nata con avellanas

SALSAS:

Salsa de tomate especial

Salsa vinagreta mixta

Salsa vinagreta con encurtidos

Salsa vinagreta con cebolla y ajo

Salsa de yogurt a la menta

Salsa de yogurt a la mostaza

Salsa de yogurt pimentada

Salsa al *pesto*

Salsa de anchoas

Salsa mayonesa especial

Salsa de atún

Salsa bechamel

Salsa blanca

Salsa al azafrán

Salsa de cerveza

Salsa de queso fresco

Salsa de aceitunas negras

Salsa de ajos tiernos confitados