



O.J.D.: 59093

E.G.M.: 223000

Tarifa: 2375 €

Fecha: 18/09/2011

Sección: NAVARRA

Páginas: 24

MIGUEL JAVIER ÁGREDA MÉDICO Y AUTOR DE UN LIBRO DE COCINA

“Hay que comer de todo y controlar las cantidades”

Médico de familia en el centro de salud de La Milagrosa en Pamplona y cocinero aficionado, acaba de publicar el libro ‘Cuatro platos en familia’, sobre cocina ‘de toda la vida’ y platos típicos de su pueblo, Cárcar

SONSOLES ECHAVARREN
Pamplona

Que sus hijos aprendieran a preparar los platos “sencillos y de toda la vida” y se los transmitieran a sus nietos. Con ese objetivo el médico Miguel Javier Ágreda Los Arcos, nacido en Cárcar hace 59 años y cocinero aficionado, acaba de editar un libro sobre gastronomía navarra, y en especial de su pueblo, con el título de *Cuatro platos en familia*. Dermatólogo y médico de atención primaria del centro de salud de La Milagrosa en Pamplona, Ágreda ha aunado en su libro sus dos pasiones: la cocina y la fotografía (él ha fotografiado todos los platos que previamente había preparado). Casado con Isaura Lizalde, también de Cárcar, tienen tres hijos; Beatriz (36 años), Guillermo (34) y Fernando (33); y cinco nietos. El libro, del que se han edita-

do 500 ejemplares, se vende en Cárcar y en algunas librerías de Pamplona, como El Parnasillo o Don Policarpo, por 19 euros.

¿Cómo surge la idea del libro?

Siempre me ha gustado cocinar y tenía interés en que mis hijos supieran cómo hacer platos normales, lo que se come habitualmente en casa. Mi cuñado, que es diseñador gráfico, me animó a publicar el libro. Me ha costado dos años recopilar todas las recetas y hacer las fotos de los platos. Lo que más ilusión me hace es que alguien me diga que ha hecho una de las recetas y que le ha salido bien. Es una satisfacción.

¿Qué tipo de recetas son?

Hay de todos; ensaladas, pastas, arroces, carnes, pescados, fritadas.... Son recetas de mi familia, que aprendí con mi madre y mi tía, y que hago con los amigos en la sociedad gastronómica *Fritadas*. Los postres son todos de mi

mujer. A mí no me gustan mucho hacerlos y a ella se le dan estupendamente. Son postres tradicionales, como las torrijas, la leche frita, las natillas o la goshúa.

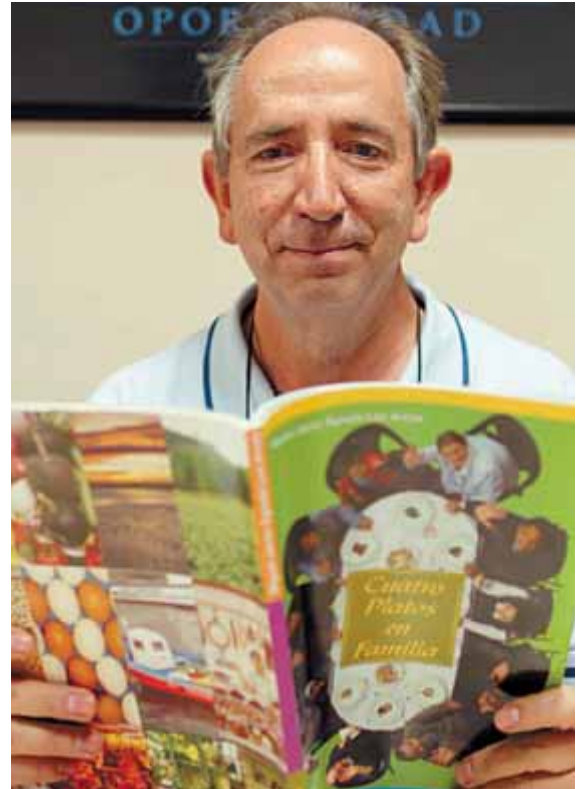
¿Cuáles son sus platos preferidos?
Todos los que llevan verduras, que es característico de la tierra y lo que más manejo. También me encantan el cordero al chilindrón, las calderetas de pescado, las pochas...

De todas las recetas que ofrece, ¿cuáles son las más típicas de Cárcar?

Sobre todo las fritadas de primavera, de verano... que se hacen con verduras fritas y que también van acompañadas de jamón, carne... o los calderetes.

Como médico, ¿qué tipo de comida recomienda?

Cualquiera de las recetas del libro son muy saludables, de dieta mediterránea... En todas se utiliza el aceite, en vez de la manteca, que se usa muy poco, sólo en algunos postres. Hay platos que incluso pueden servir para personas con colesterol o diabetes. El consejo que siempre doy siempre es el mismo: que hay que comer de todo, de forma



Miguel Javier Ágreda, con su libro de recetas de cocina. JOSÉ ANTONIO GOÑI

equilibrada y controlando las cantidades. Cualquiera de las recetas del libro son muy sanas.

Ahora están de modas algunas dietas de adelgazamiento, como la Dukan que han popularizado algunos famosos, en la que sólo

se comen unos tipos de alimentos. ¿Qué le parecen?

Comer sólo proteínas no es nada recomendable, sino un disparate. Se hace trabajar mucho al hígado y los riñones y puede ser perjudicial.