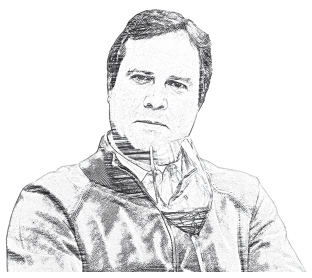
Tofu

EL HECHO GASTRONÓMICO



JUANMA TERCEÑO

Lo vemos ya en los lineales de prácticamente todos los establecimientos, muchos lo hemos probado por la curiosidad de la moda, o de sus beneficios para la salud, pero apenas conozco personas que lo aprecien. Y es que el tofu es uno de los grandes incomprendidos dentro de los alimentos exóticos oriundos de China que podemos consumir, y creo que nuestros paladares no están adaptados a su disfrute.

Oigo nombrarlo de muchas maneras, quizás «queso de soja» es la más frecuente. Está elaborado de manera similar al queso, con la coagulación de la leche de soja, y entre sus principales propiedades está su riqueza en proteínas y en hierro, calcio y magnesio, y su mínimo aporte de calorías y grasas. Quizás esto lo convierta en el gran aliado para quienes llevan una dieta vegetariana o vegana, por el aporte de proteínas de gran calidad.

En lo que no destaca en absoluto es en sabor; es realmente soso, y necesita ser condimentado para encontrarle el gusto. De ahí que se utilice en sopas y caldos, cocinado con muchas especias, ya sea en guisos o rebozado y frito.

Personalmente, intento encontrarle el punto y lo utilizo en casa, aunque muy de vez en cuando aún. Creo que la vez que mejor me ha quedado es en una sopa de setas shiitake con verduras como repollo y zanahoria, sobre un fondo de carne bien sabroso. También he intentado alguna vez rebozarlo en panko con especias, pero me suelo pasar de picante en el aderezo…

Y en restaurantes, el mejor tofu lo he podido comer en Zuma, en Madrid, hace un par de meses. Servido en dados, con un interesante rebozado en pimentón y especias ligeramente picantes, sobre una base de brotes y con salsas de soja y mayonesa cítrica para jugar con él.

En Shanghai, recuerdo una ocasión en la que, estando comiendo tofu con unos anfitriones chinos, me llamaba la atención que lo consumían con ansiedad, no tanto por su sabor como por la concienciación de estar consumiendo un alimento tremendamente saludable; «proteínas vegetales» no cesaban de repetir. Y el tofu aparecía en varios de los platos que degustamos, dispuestos en esas típicas mesas redondas con todos los platos al centro para ir picando de ellos a nuestro gusto.

En fin, intentaremos cogerle el gustillo, ya que tan bueno y saludable es…

Los ‘olvidos’ al hablar de la eutanasia

TRIBUNA ABIERTA

IGNACIO J. PÉREZ DE DIEGO
MÉDICO

«Cada día que vivo es como si me tocara la lotería» era la expresión de mi cuñada encontrándose en la fase final de su vida. Sus hijas me decían «mira tío somos afortunadas: otro día mas que hemos tenido a mamá entre nosotros».

Al Dr. Sanz Santa Cruz, en un reciente artículo sobre la ley de la eutanasia se le *olvidó* aludir a otros aspectos relacionados con la misma, concretamente a las alternativas existentes frente a la aplicación de esta actuación. Omite también concretar la penetración en la sociedad de esta medida en la forma de cuantificar el número de pacientes en los que se ha aplicado. Se muestra confuso al referiste, hasta en cuatro ocasiones, al «personal (o profesional) sanitario» sin concretar, que de una u otra forma participan en esa acción.

Creo que cuarenta años de estar a la cabecera de los enfermos y atendiendo en los últimos momentos a muchos de ellos, me permite comentar algunos aspectos reales que afectan a las últimas fases de la vida.

Nosotros, desde la visión de la Medicina Interna, siempre hemos considerado la necesidad de atender a los pacientes en la última etapa de la vida. Tratamos de actuar con las medidas necesarias para conseguir el alivio del enfermo moribundo; incluso a sabiendas de que algunas actuaciones de mejora sintomática podrían adelantar la fecha del óbito. Nunca han estado, ni están en nuestros cálculos alargar innecesariamente el sufrimiento. Puedo afirmar que los pacientes a los que se les acompaña y se administra lo necesario para que estén lo más tranquilos posible, no muestran signos de inquietud, angustia o dolor.

Cuando un paciente se encuentra en esta etapa final nos queda por intervenir en algo esencial, cual es seguirle asistiendo a él y a su familia, en esos momentos cruciales y enormemente estresantes. La implantación de los Cuidados Paliativos ha significado el poder ofrecer las posibilidades que hoy tenemos de controlar el sufrimiento. Por lo tanto, eso del deseo del paciente para evitar el dolor, requiere como mínimo un análisis serio. Y ahí está la importancia de la información completa siendo fundamental evitar sesgos apoyados en criterios más bien subjetivos.

Intentando completar la información quiero indicar que la ministra de sanidad ha informado de la aplicación en el último año en España de 180 casos de eutanasia, correspondiendo a Castilla y León, 5 casos. También es oportuno recordar que más de 650 profesionales de nuestro medio (la mayoría médicos) se han declarado objetores al estar en contra de estas actuaciones. Aproximadamente 8.500 pacientes en nuestra región (Plan Regional de Cuidados Paliativos) precisan anualmente de esta atención en las unidades existentes, evidencia del enorme grado de satisfacción, de la eficacia de los tratamientos y de la tranquilidad que se aporta a la familia. Creo que estos datos hablan por sí solos y permiten sacar las conclusiones reales. Está bastante claro que unos buenos cuidados en la fase terminal de un paciente evitan plantear la eutanasia.

Por otra parte, conviene recordar que hoy por hoy, solamente el médico está autorizado a indicar medidas terapéuticas a aplicar a todos los pacientes, lógicamente también a los que se encuentran en estas fases de la vida. Luego, es la enfermera (mayoría en este estamento) quien ejecuta las órdenes médicas. Claro, al hablar de profesional sanitario en general, se puede entender que con ello se pretenden diluir las responsabilidades. Evidentemente, si se menciona el término médico, la contestación se tiene inmediata: éste cura cuando puede, alivia muchas veces y puede consolar siempre; nunca participa activa y directamente en la muerte del paciente.

Por otra parte, debe ser casualidad que en dicho artículo se mencionen tres comunidades que demoraban la puesta en marcha de la legislación con respecto a este asunto e incluso procediendo a estorbar en el desarrollo de la ley. Muy curioso: ¡las 3 del mismo color político!

En fin, da la impresión, seguro que equivocadamente por mi parte, que el sesgo en la información con respecto a este ley es parecido al que se viene aplicando en otras que presentan un componente ideológico significativo.

En fin, volviendo al inicio de este artículo quiero significar que la viuda de mi hermano (fallecido unas semanas antes), murió con toda la dignidad del mundo sin necesidad de medida extemporánea alguna. Muchas son las consideraciones que deben de tenerse en cuenta cuando se informa sobre ese *derecho*. Los que estamos con los pacientes hasta el final, comprobamos lo que piensan y también el deseo de la familia: prácticamente siempre es el control del dolor y del sufrimiento en general; el que quiere morirse probablemente intervengan en él, otras situaciones independientes de la enfermedad terminal que sufre.

¡Ah, no formo parte de ninguna asociación relacionada con la eutanasia ni con la preservación de la vida a toda costa!

CONECTA | **CARTAS DE LOS LECTORES**

Los lectores pueden publicar sus opiniones en Diario Palentino trayendo en mano o enviando por correo postal (calle Mayor, 52, 34001, Palencia) **un disco con el texto en documento Word**, acompañado de la dirección, teléfono y fotocopia del DNI del remitente. También se reciben cartas por **correo electrónico (dp_lectores@diariopalentino.es)**. Los textos no excederán las 30 líneas y el periódico se reserva el derecho de insertarlos, así como de resumirlos, sobre todo si exceden dicha extensión. DP no se hace responsable del contenido de las cartas de los lectores. Salvo excepciones que valorará la Dirección, todas se publicarán con la identidad del autor. Las fotografías de **La Imagen de los Lectores** deben enviarse a **dp_lectores@diariopalentino.es**

Me pienso desmelenar

Si tengo la fortuna de cumplir ochenta años, para lo que me quedan dos telediarios y medio, no voy a ser la misma persona porque me aburro soberanamente de mí mismo y de haber vivido siempre *constreñido*, una palabra que, por cierto, no había empleado hasta ahora y si se ha colado en esta carta supongo que será por algo. Será acaso porque estamos acostumbrados a vivir oprimidos, coartados y obligados por las circunstancias y a depender de ellas, por lo que no podemos comportarnos como nos pide el el cuerpo, y si el cuerpo nos pide salsa y no se la podemos dar pues apaga y vámonos.

Es por esta razón por la que me pienso desmelenar antes de que se me apaguen las luces que me puedan quedar, y pienso vivir a mi aire, para respirar, importándome un comino el qué dirán unos y otros y los de más allá, que bastantes monsergas llevo aguantando. Que no cunda el pánico porque va a ser un desmelene *light*, de andar por casa, pero un desmelene al fin y al cabo, y quiero aprovechar los cuatro pelos que me quedan para hacerme un cardado, que también tengo derecho.

Enrique Stuyck / *Madrid*

Deliciosas lecturas veraniegas

¿Recuerdan su etapa escolar, cuando anhelaban las vacaciones para vivir su particular *verano azul*? Soy profesora de Lengua y Literatura en un instituto de Secundaria y sigo en esa etapa, esperando la llegada del verano para leer. «Leer por placer», quiero decir. Y aquí me tienen, disfrutando de dos lecturas deliciosas, que les recomiendo:

Medialuna de sombras, novela negra de la escritora chilena Marcia Álvarez Vega, nos introduce en una investigación policial, en la que el comisario Munizaga debe resolver el asesinato de un agente homosexual. La autoría del crimen se desvela en una semana, la introducción y el desarrollo de las pistas es muy inteligente y sutil, la labor del comisario es tan minuciosa y observadora como la de Sherlock Holmes. El estilo, fluido y ágil, consigue que el lector resuelva el caso en dos días, el tiempo que lleva acometer su lectura. La trama y la intriga están tan bien imbricadas que es imposible dejar de leer.

Los prodigios de Gillingham, novela del periodista español y maestro de periodistas José Francisco Rodil Lombardía, toma como protagonista a un elegante y estrambótico inglés, William Gillingham, que aprovecha sus contactos y conocimientos de arte para convertirse en marchante en una España franquista, ansiosa de hacerse rica o conseguir dinero vendiendo incluso su propia historia. Nuevamente encontramos un estilo directo, elegante y pulido en torno a una trama con operaciones de espionaje, expolio del patrimonio artístico español, contrabando de obras de arte y criminales de guante blanco.

En definitiva, dos deliciosas lecturas veraniegas (y de todo tiempo).

María A. Álvarez García / *Correo-e*

Invierno moral

Estamos viviendo un período convulso de la historia. Crisis de todo tipo, económica, laboral, energética, sanitaria, de valores y, cómo no, una profunda crisis moral no menos importante que las anteriores. La pandemia moral nos está llevando a una degradación de la sociedad de la que es difícil que se sobreviva.

Es habitual el vestirse sin vestidos, matrimonios de week-end y un sinfín de teorías que invaden revistas, películas , internet, redes sociales, etc.

No quiere decir que antes fuera mejor, pero la diferencia está en que ahora se justifica la caída moral y ni siquiera nos escandalizamos. Es alarmante la ola de inmoralidad en las playas donde parece que las personas están en el cuarto de baño de sus casas.

No hay pudor, no hay decoro, no hay aprecio por su propio yo.¿Cómo quieren que otros les respeten?

Es evidente el desenfreno moral de nuestra época.

Lourdes Camps Carmona / *Barcelona*