



APRENDERAPROGRAMAR.COM

ENTREVISTA CON EL AUTOR DEL LIBRO "COCINA PARA ESTUDIANTES Y GENTE CON PRISA" (CR00108B)

Sección: Zona Crash

Categoría: Artículos para no dormir

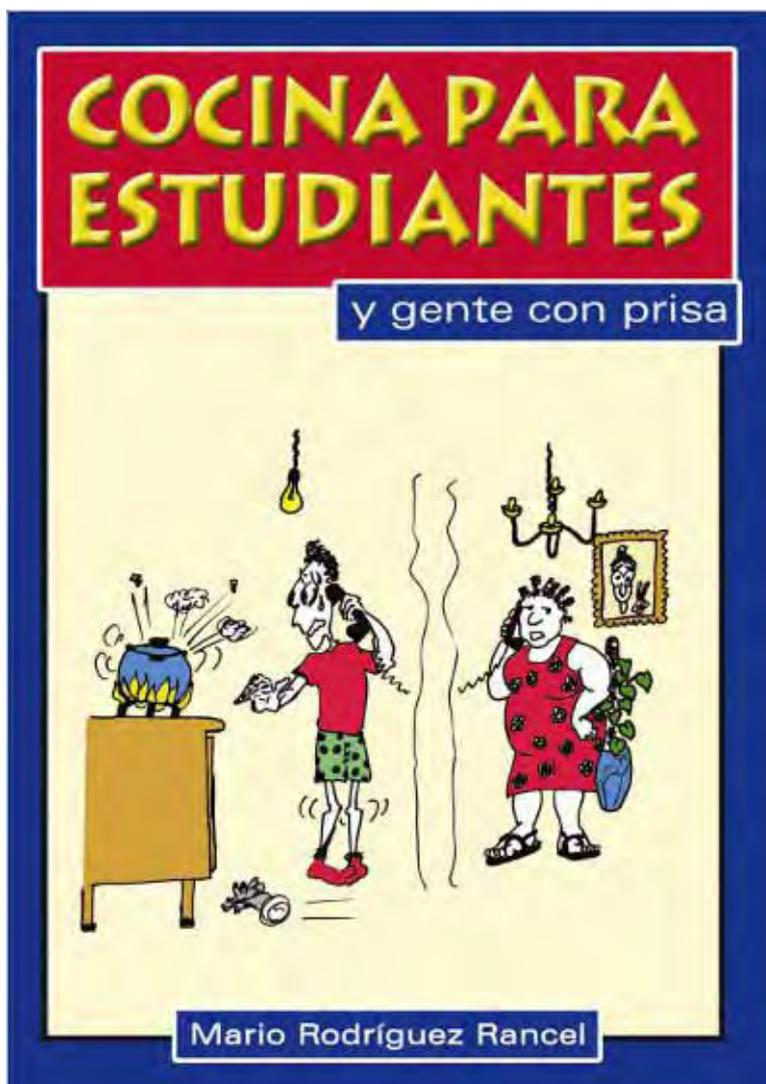
Publicada en el periódico "Diario de Avisos"

Resumen: Reproducimos la entrevista que la periodista Marta Román realizó a Mario Rodríguez Rancel con motivo de la publicación del libro "Cocina para estudiantes y gente con prisa" y que fue publicada en el periódico Diario de Avisos.

Autor: Marta R. Román

ENTREVISTA A MARIO RODRÍGUEZ RANCEL EN EL PERIÓDICO DIARIO DE AVISOS

Hemos rescatado este documento que fue publicado en el periódico Diario de Avisos con motivo de la publicación del libro "Cocina para estudiantes y gente con prisa". Mario Rodríguez Rancel es Jefe de Proyecto de aprenderaprogramar.com y ha publicado diferentes libros sobre programación de ordenadores. ¿Se parecerá en algo la programación a la cocina?



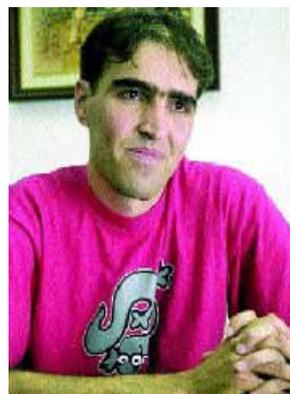
Rodríguez Rancel: "Con un poco de organización es posible hacer una comida casera y sana"

MARIO RODRÍGUEZ RANCEL - AUTOR DE "COCINA PARA ESTUDIANTES Y GENTE CON PRISA"

Texto: **Marta R. Román**

Foto: **Fran Pallero**

Para miles de jóvenes, la expresión 'buscarse el guiso' se torna literal cuando abandonan el calor del hogar y se van a estudiar fuera. Bienvenida la independencia pero adiós, en muchos casos, a las buenas comidas. Entre las muchas decisiones trascendentales que hay que tomar, está la no menos importante de atreverse con los fogones o hacer ricos a bares y comedores universitarios. Mario Rodríguez Rancel pasó por esta experiencia y de ahí nace su libro *Cocina para estudiantes y gente con prisas* que el viernes se presentó en el Colegio Mayor San Fernando de la Universidad de La Laguna. Este joven de 29 años ha financiado, editado y promocionado una obra que él define como un "reto personal". Con una tirada de 4.000 ejemplares, el precio del libro es de 8,95 euros, aunque Rodríguez Rancel no espera obtener beneficios. "Estoy satisfecho con que se haya publicado", afirma. Utilidad, sencillez y facilidad son las premisas de un recetario que enseña a cocinar, pero también a organizar mínimamente una vida que empieza a depender tan solo de uno mismo.



- En su libro hay una receta para hacer huevos duros. ¿Tan mal está la cosa?

"La cosa está bastante mal. Hay muchos estudiantes que salen de casa de sus padres y no saben hacer poco más que papas fritas con huevos. El libro parte muy desde abajo, desde las cosas más elementales y convencionales: huevos duros, papas guisadas, recetas tradicionales como los potajes, carnes y pescados".

- No utiliza ni ingredientes ni cantidades raras como decilitros, muy presentes en los manuales de cocina al uso...

"El libro parte de una experiencia personal de varios años estudiando en la Península. A raíz de esa vivencia, surgen ideas y formas de organización que fui recogiendo en un recetario y en apuntes sueltos. A partir de ahí, me planteé cómo hacer un libro de cocina para gente joven partiendo de cero, sin basarlo en lo que se suponía que tenía que ser un libro convencional de cocina. Una de las propuestas que creemos útil es prescindir de toda referencia tipo gramo, mililitro o cuchara. Hacemos una estimación

visual al comprar la cantidad de los ingredientes para cada persona. A la hora de prepararlo, vamos mirando directamente en el plato. Por supuesto, también nos olvidamos de ingredientes extraños que es otro problema habitual cuando lees un manual culinario. Nos dicen: "Tiene que utilizar el colirrábano o el cardo. Y uno se pregunta: ¿Qué es un colirrábano y dónde se compra?".

- ¿El libro nace por una úlcera de estómago o malcomer mucho tiempo?

"No. Surge de la necesidad de encontrarme a 2.000 kilómetros de mi hogar paterno y saber que no tenía quien me sacase las castañas del fuego. Me pregunté: '¿Qué hago? ¿Como todos los días un bocadillo, un sándwich y una pizza o me voy a comer un restaurante o al comedor universitario?' Una opción razonable es, dentro de lo que cabe, conservar la comida tradicional de nuestras madres, tías o abuelas, procurando además hacerlo de una forma variada y respetando un equilibrio nutricional. Tampoco hay que mirar el libro como si fuese una dieta o desde un punto de vista nutricionista estricto, aunque sí incluimos un capítulo en el que clasificamos los platos según su ingrediente principal (hidratos de carbono, grasas, proteínas, fibra o vitaminas). De acuerdo con esa clasificación, la persona puede reflexionar acerca de si está llevando una alimentación equilibrada o no".

- Antes de tomar la decisión de comer con fundamento, ¿cuánto dinero se dejó en restaurantes o en el comedor de la Facultad?

"Yo, desde el principio, tuve claro que tenía que recurrir a una alimentación casera. Transité algo, pero no demasiado, por comedores universitarios. El principal problema al que me enfrenté fue tratar de preparar platos según las recetas. Me resultaba muy complicado porque no era un iniciado en la cocina. Al final, me fui quedando con una serie de platos sencillos".

- ¿Cuál es el peor y el mejor plato que ha hecho?

"El peor fue un pecado de principiante. Traté de freír unas berenjenas directamente. Las corté y las metí en la sartén con aceite. Aquello comenzó a absorber aceite y yo echaba más. Se convirtió en un mar de aceite, ya no sabía dónde estaban las berenjenas y, al final, lógicamente, las tuve que tirar. El mejor fue una paella un poco más elaborada que la que hemos incluido en el libro porque se trata de dar una visión práctica y útil de la cocina, casi de supervivencia. Todo lo que son gustos culinarios más elevados han quedado fuera".

- ¿Se plantea escribir una segunda parte para gente que tenga menos prisa en la cocina?

"No. Como cocinero hago mis pinitos, pero no me atrevería a ponerme a la altura de un profesional de la cocina".

- Tengo un amigo cocinero que dice que una de las liberaciones de la mujer es que ha salido de la cocina. Entre las nuevas generaciones hay tantas mujeres como hombres que no tienen ni idea de cocinar. En su etapa de estudiante, ¿sus compañeras estaban tan perdidas como sus compañeros?

"Sí, es una realidad. Afortunadamente ha habido un cambio social. No en el sentido en que el hombre haya aprendido a cocinar y a hacer tareas que tradicionalmente hacían las mujeres, sino que las chicas jóvenes se han equiparado a los chicos y desconocen totalmente las labores de cocina.

- ¿Acabó convirtiéndose en el 'cocinillas' de su piso de estudiantes o logró contagiar al resto de sus compañeros?

"Las tareas eran compartidas. En mi caso, lo que logramos fue tener una organización, que es otra sugerencia del libro. Planificamos las comidas a lo largo de la semana, lo que permite tener el máximo de tiempo libre para hacer actividades académicas o de ocio. Repartir el trabajo siempre supone un ahorro de tiempo y esfuerzo".

- Llegar por la noche, cocinar para todos y sentarse a cenar juntos en vez de buscarse la vida cada cual, ¿genera buen 'rollo' en la convivencia?

"Si la organización es efectiva, genera buen ambiente, aunque también puede generar mal *rollo* porque los compromisos son los compromisos. Si alguien se olvida de hacer la comida, dejas en la estacada a tus compañeros".

- Y a la hora de ir al mercado, ¿saben comprar los jóvenes?

"No es sencillo. Hay que aprender. La gente que empieza, obviamente, no sabe comprar. Además, la economía es un factor a considerar. La ventita casi está desapareciendo y se utiliza para escapar del paso o cuando se ha olvidado algo. Las compras principales tienden a hacerse en supermercados o grandes superficies. A mí personalmente no me gustan demasiado".

- ¿En el frigorífico de un estudiante hay mucha croqueta, pizza y sanjacobos congelados y poco producto fresco?

"La proposición que hacemos en el libro es que haya más fresco que congelado. Con un poco de organización es posible hacer una comida casera y sana. El congelado está bien tenerlo pero sólo como recurso".