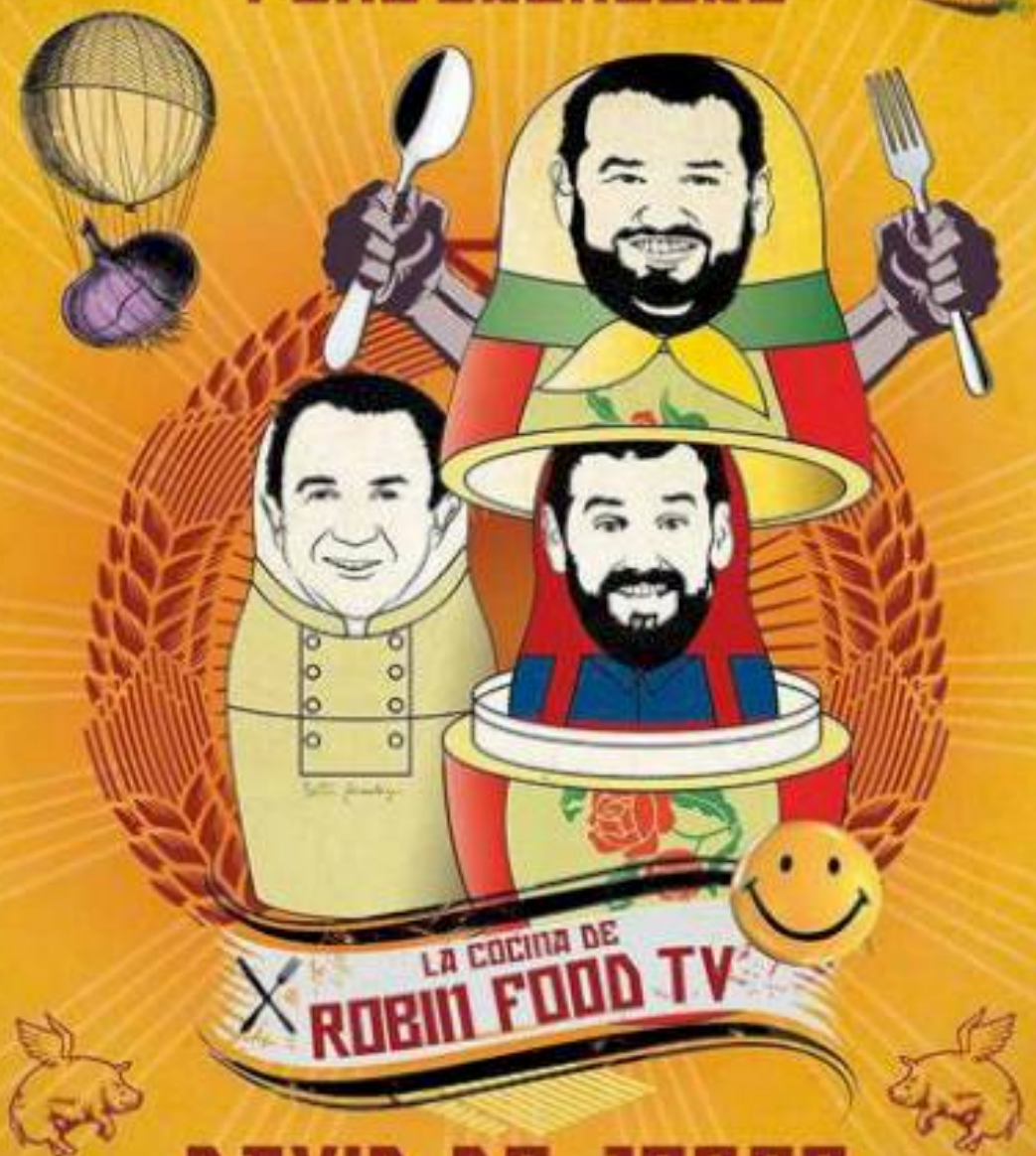


**MÁS DE 100 RECETAS  
ADELGAZANTES  
PERO SABROSAS**



**DAVID DE JORGE  
MARTÍN BERASATEGUI**

Más de 100 recetas adelgazantes peroDe Jorge, David &  
sabrosas (Spanish Edition) Berasategui, Martín

**DEBATE**

[www.magradallegir.com](http://www.magradallegir.com)

Más de 100 recetas adelgazantes peroDe Jorge, David &  
sabrosas (Spanish Edition) Berasategui, Martín

Para Maritxu, Oneka, Eli y Ane,  
con mucha hambre

De todos los libros creados desde tiempos remotos por el talento y la industria humanos, solo los que tratan de la cocina escapan, desde un punto de vista moral, a toda sospecha. Podemos debatir, y hasta desconfiar, de la intención de todos los demás pasajes en prosa, pero el propósito de un libro de cocina es único e inconfundible. Es inconcebible que su objetivo sea otro que acrecentar la dicha de la humanidad.

**Joseph Conrad**

## PRÓLOGO

«Hasta la victoria venceremos»

Ernesto «Che» Guevara

«Cachalote», «ballena», «ballenato», etc. son nombres de cetáceos, mamíferos marinos. A esta última categoría pertenece también la foca. Luego vienen los adjetivos. «Enorme», «inmenso», «monstruoso», «terrorífico», «terrible», «impresionante», «increíble»... Algunos de estos se pueden convertir en sustantivos: «enormidad», «inmensidad», «monstruosidad»... Luego está el argot: «¡Qué pasada! Es alucinante...».

Todas estas palabras son sinónimos de «gordo», «muy, muy, muy gordo». O dicho de forma fina: «obeso». Sirven para definir la obesidad mórbida con la que ha convivido David de Jorge durante los últimos años. Todas estas palabras, y alguna que me dejaré por ahí, son las que he oído durante el último mes, tiempo en el que hemos estado grabando el documental titulado *El peso y el espejo*. Una producción de Gourmandia por encargo de Euskal Telebista en la que contamos el proceso de adelgazamiento de David, que ha pasado de pesar 267 kilos, en la primavera de 2012, a los 130 y pico de ahora, en la primavera de 2014. Un proceso que ha durado dos años y que aún no ha terminado. Pero hay una palabra que no he incluido en la lista del principio y que, si no es la que más se repite en el documental, sí es la que más he oído salir de la boca del propio David. Esa palabra es «inválido», la que más ha utilizado para definir la sensación que ha tenido durante mu-

cho, mucho tiempo. Afortunadamente, la usa para referirse al pasado.

Es evidente que ahora no lo es. Para darse cuenta de ello es suficiente con mirar la foto que aparece en la faja de este libro. Y entre las varias cosas que han ayudado a David a conseguir el soñado objetivo de dejar de sentirse como un inválido, y que contaré más adelante, están las recetas que aparecen a continuación. La imaginación, la experiencia, el oficio y la maestría de nuestro chef se han aunado para idear una dieta que no tiene por qué ser sosa, insípida y aburrida. Y de una cosa podéis estar seguros: a David le sigue gustando comer, comer bien, y además lo sigue haciendo. Y si os animáis a poner en práctica las recetas que han salido de su privilegiado cerebelo para la cocina, lo comprobaréis.

Yo conocí a David de Jorge cuando grabamos el segundo programa de *Cocina sin bobadas*, especial de Navidad. Creo que hará seis años y ya entonces estaba muy gordo, y aún no había tocado techo. Y aunque he mantenido algún contacto con él durante ese tiempo, no entramos en relación directa hasta que me propusieron escribir y dirigir el documental sobre su proceso de adelgazamiento, *El peso y el espejo*. Nos reunimos varias veces, le someto a interrogatorios y preguntas, a priori incómodas, y a todo responde «como un jabato», que le gustaría decir a él. Pero cuando le pido que me dé su currículum, me encuentro con un David receloso que me remite a la solapa de un libro de recetas suyo que tenía encima de la mesa y que me regala. Una pequeña reseña hacía referencia a su estancia en fogones franceses de la categoría de Michel Guérard. Y apenas algún detalle más. Porque a David no le gusta nada hablar de él. Menos mal que tiene amigos que lo hacen y que le pedí que me escribiera textos para el documental. Gracias a eso, me he podido enterar de que detrás de ese gran comunicador hay un grandísimo cocinero con una biografía fogonera envidiable, como le gusta decir a su amigo, socio, apoyo e ídolo Martín Berasategui. Fue él

quien me contó que ganó el concurso de Mejor Cocinero de España en dos ocasiones, y en una de las ediciones quedaron segundo y tercero, por este orden, Andoni Luis Aduriz y Joan Roca. Os suenan, ¿verdad? Y es él mismo quien confiesa que donde aprendió a guisar de verdad es en la cocina de uno de los «mejores restaurantes del mundo mundial», que diría, junto a la familia Arbelaitz. Pero como él lo cuenta mucho mejor que yo, os copio sus propias palabras porque escribe tan bien como cocina.

Podría llenar folios y más folios hablando de lo importante que ha sido para mí esta familia, lo fundamentales que son para la cocina vasca, la cocina europea y la cocina mundial. Patricia Wells ya lo anunció hace mucho tiempo, a pesar de que muchos algarobos ni se hayan enterado. Mientras queden quienes piensan que han descubierto la textura de los morros de ternera o la gelatinosidad de un rabo de vaca, o quienes piensan que el mejor puré de patata lo sacan ellos del pitorro de un sifón, no habremos avanzado mucho, no señor. Porque estos tipos de Oiartzun, sí, ellos solitos, son la cocina con mayúsculas desde que Noé subió a su arca y se llevo a sus bestias a pescar.

Seguramente, este texto dice mucho más de David que todo lo que yo pueda escribir, pero bueno, él me ha pedido que le prologue y yo, «txintxo-txintxo» que decimos los vascos, lo hago.

En un determinado momento él se deja de gilipolleces, toma una decisión definitiva y decide operarse. Antes de eso hay varios intentos, claro. Un porrón de dietas y eso... Baja y sube, baja y sube aún más. ¿Por qué «ese» momento es el bueno, el de la verdad, y no los anteriores? ¡Ay, amigo, eso solo lo sabe cada uno! Yo, como fumador empedernido que soy, doy fe de ello. El caso es que ese momento llega, a los fumadores y a los gordos. O que llegue solo está en nuestras manos. ¿Fuerza de voluntad, amor propio...? Él se niega a hablar de eso, prefiere hablar de disciplina. El tema es que su caso es tan grave que primero se tiene que operar. Y le colocan un balón gástrico porque,

teniendo el peso que tiene, hay un montón de riesgos. Es más, con 267 kilos no se le puede operar, no hay anestesia segura para dormir a alguien de ese tamaño sin correr riesgos. Antes, y con la ayuda del balón, tiene que perder peso. Pierde unos 50 kilos y se opera.

Cuenta uno de los médicos que, nada más despertarse de la anestesia, David dijo: «Me apetece comerme un bocadillo de tortilla». El susto del médico, como os podéis imaginar, fue morrocotudo. Porque lo que le esperaba al bueno de David eran papillas, consomés, sopas, purés y para de contar.

Y ahí llega el primer reto para un gran comedor como es David. Papillas, sopas, líquidos y para de contar. Así unos meses. Y llegado un momento se le hace tan insoportablemente aburrido que reúne a Martín Berasategui y a su jefe de cocina, Joseba Lezama, y les pide ayuda. Esa reunión, o su afán por disfrutar zampando, es el embrión de las recetas que vienen a continuación. Entre otras ideas que me imagino que surgirían, Martín le dice: «¿Por qué no haces un pastel de pollo asado?». Esa receta, como otras muchas que vinieron después, está en este libro. Porque a lo que David no estaba dispuesto era a dejar de gozar y divertirse comiendo. Él mismo lo dice: «como de todo pero menos». Y otra cosa que repite una y otra vez: «Hay que sumar y restar». Si te pasas hay que pagar el precio, o con la comida o con el ejercicio. Y, por el contrario, si te has portado bien te das un premio, un capricho, un vicio. Para él, unos deliciosos quesos que elige con mimo.

David reniega de los apostolados y se niega a verse como un ejemplo. No es un apóstol, pero adora a varios dioses: el dios Entorno, su familia, sus amigos y su trabajo, y la diosa Disciplina. No es un apóstol, pero ha escrito una biblia. Todos a rezar con ella delante de un... fogón.



Más de 100 recetas adelgazantes peroDe Jorge, David &  
sabrosas (Spanish Edition) Berasategui, Martín

**Eneko Olasagasti Eceiza**  
Guionista y director de cine y TV

## Mis veinte mandamientos sobre todas las cosas y un dogma de fe

### Veinte mandamientos...

1. Quiérete mucho. Lo que los demás piensen de ti te la trae floja.
2. Ahora lo más urgente es no tener prisa. Tardaste en engordar, ten paciencia para adelgazar.
3. Busca la comida fresca, la tranquilidad y la alegría.
4. Aléjate de la gente tóxica, haz tu contabilidad y rodéate de los que merecen la pena. Si tu entorno es un caos, cámbialo.
5. A veces no hay respuesta en tus kilos. Acéptalo y avanza en tu objetivo de bajar peso.
6. Sonríe, hay problemas peores que el tuyo. Date un voltio por un oncológico y alucinarás en cinemascopé.
7. Eres caprichoso, sí. Pon más lonchas de jamón en el bocata y olvídate de untarle mahonesa.
8. Eres finolis, sí. Cómete la cereza del pastel y no el pastel.
9. Eres paciente, sí. Espera con más calma a que todo el mundo se sirva en la mesa.
10. Eres participativo, sí. Comentando lo rico que está todo lo que comes y bebes.
11. Eres enamorado, sí. Vive con más intensidad para que cualquier emoción doble tu consumo de oxígeno.
12. Desconfía de quien nunca se dio el gustazo de comportarse en la mesa como un animal. De esa forma averigüas tus límites privados y la delgada línea que separa al gourmet del zampabollos.
13. Huele los alimentos, olfatea, disfruta de la textura, del aroma. Cierra los ojos y guíate con la boca. Paladea to-

- do con agrado. Busca tu gusto. Siente. Observa. Recuerda. En lugar de reducirte, amplía. En vez de tragar, mastica.
14. Una vez iniciado el proceso de alimentarte con sentido común, parecerá que comes por primera vez y te convertirás en una tabla rasa. Lo borras todo, no hay registros. Todo sabe increíble. No encuentras antecedentes en el archivo y decidirás si te gusta. Gozarás con todo lo que te rodea. Te divertirás como nunca comiendo.
  15. Desayuna por encima de todas las cosas. Sí, D-E-S-A-Y-U-N-A. Es la mejor comida del día, la raíz que permite que tu árbol esté vivo, tenga ramas y hojas y crezca sano. No te lo saltes por nada del mundo. Come algo a media mañana, almuerzo, merienda y cena temprano. Dormirás como un cartujo. Métete con un poco de hambre en la cama y experimenta la sensación gozosa de amanecer con apetito. Cambia tu rutina y tus malos hábitos y no podrás escapar de este bucle saludable.
  16. Cocinar es la mejor inversión a largo plazo que podrás hacer para ti mismo y los tuyos. En cada gesto se nos va la vida. Cúrratelo para que merezca la pena.
  17. Encuentra las recetas que te permitan vivir mejor. Este libro es una mina.
  18. Controla tu peso. No pierdas nunca el contacto con tu báscula. J-A-M-Á-S.
  19. Si sumas, resta. Si restas, date un premio. Ayer cené carne asada y patatas, tomé pastel. Perfecto. Mañana come ligero, fresas de postre. Esta semana bajé un kilo. ¡Eres un titán! Date el gustazo y cómete algo emocionante, el chorizo de Pamplona en bocadillo es lo más.
  20. Haz ejercicio. D-E-P-O-R-T-E. Camina. Nada. Monta en bici. Pasea. Corta el césped. Poda el seto. Anda por la orilla de la playa. Folla más con tu pareja o con la vecina o con tu compañero de piso, mejor con todo el equipo de waterpolo. Saca el perro a pasear y que vuelva a casa sacando la lengua. Pero mueve el culo y

gasta la zapatilla. Suda y sufre un poco, mamón. O ma-  
mona.

### **... y un dogma de fe**

1. Si eres obeso, busca ayuda profesional para acabar con esta pesadilla. De este lío no saldrás solo. Échale valor; si te lo propones, puedes. Tendrás que currar como un caimán, pero volverás a nacer. Recobrarás las ganas de vivir. Volverás a respirar por la nariz. Saltarás de la cama con las pilas a cien. Si te olvidaste de ti mismo por demasiado tiempo, da igual. Eres obeso, ¿no?, pues necesitas un médico. Sí, un M-É-D-I-C-O. Repito, un M-É-D-I-C-O. Levanta el culo del sofá, búscalos y hasta la victoria, vencerás.

## SI TIENES PROBLEMAS

Antes de ponerte manos a la obra, lee con atención tantas veces como sea necesario la receta que vayas a currarte y no te arrugues. Todo el mundo puede cocinar si se lo propone. Cuando lo tengas claro, reúne los ingredientes, anúdate el delantal, pilla un trapo y disfruta como un caimán, pues cocinar conecta con el centro de la tierra.

Quizás alguna receta se te atravesase, no la entiendas o no la consigas descifrar correctamente. ¡Que no cunda el pánico! ¡No te agobies! Enchufa un ordenador personal, teclea <http://www.daviddeljorge.com> y encuentra en el «Buscador de recetas» el vídeo que corresponda a cada uno de los platos incluidos en este recetario.

Además, desde esa misma página podrás acceder a RobinFoodTube o iTunes y disfrutar cómodamente de todos los archivos de vídeo en la pantalla, tableta o teléfono personal.

Sigue las elaboraciones y encontrarás muchas recetas que te permitan vivir mejor.



Más de 100 recetas adelgazantes peroDe Jorge, David &  
sabrosas (Spanish Edition) Berasategui, Martín



## **ENSALADAS**