

## EN BUENAS MANOS / MOLINA, CIUDAD DE LA CIENCIA

Félix Goñi (San Sebastián, 1951) es doctor en medicina por la Universidad de Navarra. Realizó estudios posdoctorales en la Universidad de Londres y en 1978 se incorporó a la Universidad del País Vasco en donde es catedrático de bioquímica y biología molecular. En julio recibirá el premio Avanti, el más importante en la investigación en lípidos. El jueves 21 de marzo dará una conferencia organizada por la Fundación de Estudios Médicos de Molina (FEM) que lleva por título "Un bioquímico en la cocina".



# “La ciencia contribuye a que la comida sea saludable para todos”

Félix Goñi es catedrático de bioquímica en el País Vasco

**M) María Pescador Rivera**

Realmente, ¿hay mucha química en la cocina?

Sí. No hay diferencia entre cocina, química y vida. La cocina, en sí misma, es química, y nosotros somos todo química.

¿Qué nociones básicas se deben tener en cuenta antes de entrar en la cocina? ¿Cómo influyen en la salud?

Lo que hay que saber es cocinar. La tecnología de la alimentación está en otro nivel, en la que se hace necesaria la química, la física y la bioquímica. Yo frío un huevo igual que lo hacía mi abuela. La cocina es para comer: se trata de que sepa bien y tenga buena presentación. Creo que no debemos sentarnos a la mesa para asombrarnos con artilugios nuevos, sino para disfrutar de la comida. Cocinar bien es importante para la salud, sobre todo manteniendo un estilo saludable. Cuando acudimos a un restaurante y nos damos un 'festín' hay una transgresión de lo saludable, pero en la cocina del día a día es importante ser equilibrados. Si a eso le añadimos un poco de ciencia

para que sea más sabrosa y saludable, la digeriremos de mejor manera. Tener sentido común también es fundamental: no debemos convertirnos en 'boas' a la hora de la comida, ya que lo único que queremos será dormir la siesta. Pero los buenos cocineros tienen en cuenta todos esos aspectos saludables.

¿Qué otras aplicaciones prácticas tiene la bioquímica que resulten beneficiosas para el ser humano?

Partimos de la base de que el ser humano es bioquímica en sí mismo. Ahora bien, la bioquímica en medicina avanza en dos direcciones: por un lado, los métodos de diagnóstico, como los análisis clínicos cada vez más precisos y fiables; por otro, la base de muchos tratamientos está en la bioquímica. Además, es posible que gracias a la bioquímica y su comprensión entendamos la ecología en el ámbito molecular.

Como aficionado a la música, ¿podría decirnos cuál es el nexo de unión entre la ciencia, la música y la gastronomía?

Entre la ciencia y la gas-

tronomía hay muchos nexos: gracias a la primera hoy en día podemos comer mejor. Podríamos decir que la ciencia contribuye a que la comida sea saludable para todos. En lo que respecta a la música, no hay nada que ver, desde mi punto de vista. Con la música entro en otro mundo, me escapo. Oigo música cuando trabajo, con tranquilidad y silencio, pero a la hora de cocinar... La cocina ya tiene sus propios sonidos (ollas, sartenes...).

¿Cuál es su plato favorito?

Podría comer todos los días huevos fritos con patatas, y no me cansaría en la vida.

Como bioquímico, científico y aficionado a los fogones, ¿qué trucos nos podría dar para que una tortilla de patatas no se pegue o no se nos pase el arroz?

En los trucos hay fundamento científico. Personalmente, la tortilla me gusta muy jugosa, por lo que es básico que la sartén esté muy caliente, con una capa de grasa (aceite) muy fina, para que el huevo se cuaje. En cuanto al arroz... aquí no hay



Félix Goñi, catedrático de bioquímica y biología molecular (CEDIDA POR FÉLIX GOÑI).

bioquímica que valga. Las reacciones siguen hasta que lo sacamos del fuego. En casa nos gusta el 'socarrat', pero si queremos evitarlo debemos recordar que la paella es un plato de huerta, que se hacía sobre el fuego de sarmiento: muy fuer-

te al principio y poco a poco baja, hasta quedar las brasas. Por tanto, en nuestras casas tenemos que ir bajando el fuego gradualmente. Pero, sinceramente, para que salga un buen arroz es cuestión de práctica y 'maña' en la cocina.