

Carol Archelli, enfermera y pescadera

## “El objetivo del libro es quitar el ‘miedo’ al pescado y difundir sus bondades para la salud”

*“Behin adineko pertsona batek erizaindegitik alde egin arren haiek zaintzen jarraitzen nuela esan zidan, baina beste modu batean, arrain ona eskaintzen eta nola prestatu azalduz. Orduan ulertu nuen erizaina beti izango naizela, hori ez da inoiz amaituko”.*



Carol Archeli (San Sebastián, 1972), decidió en 2004 aparcar la profesión enfermera y hacerse cargo del negocio familiar en La Bretxa (Pescadería Espe), desde donde cada día comparte su pasión por el mar y la buena alimentación. *“Arraina gure osasunerako Apasionada e aliatua da”* incansable divulgadora, tras dos años de trabajo ha publicado el libro: “Come sano, cocina pescado”. Su trabajo, de fácil lectura y consulta, desmitifica el consumo de pescado y promueve sus beneficios para la salud. El libro se puede adquirir en el propio establecimiento, también en librerías de Donostia y en las diferentes plataformas online.

### ¿Cómo fue tu trayectoria en el ámbito de la profesión enfermera?

Estudie enfermería en Pamplona. Mi mayor parte del trabajo fue en Urgencias, en ambulancia medicalizada en Tolosa y en Elgoibar. Disfruté mucho de aquella época. También trabajé en otros servicios, pero la mayor parte del tiempo lo pasé ahí. Teníamos un equipo muy bonito de gente joven y todavía conservo amistades de entonces. Me gustaba toda la profesión enfermera, en general, pero especialmente la urgencia. Cuando te formas y adquieres más seguridad, todo es mejor.

### ¿Por qué decidiste dejar la profesión?

En el año 2000 nació mi primera hija y entonces yo trabajaba de guardias. A veces tenía turnos de 24 horas y libraba dos o tres días. Era madre de lactancia a demanda y, a los cuatro meses dejar a mi hija sola tantas horas, no lo veía viable. Pensé en cogerme una excedencia para trabajar de mañanas en la pescadería con mi madre,



priorizando la crianza de mi hija. Después de un tiempo, pensé en volver a la profesión enfermera, pero nació mi segundo hijo y después el tercero... La estabilidad de horarios de la pescadería me da mucha seguridad para cuidar de mis hijos, algo que la enfermería en muchos servicios no me puede dar. Y es por eso que me decanté por seguir en la pescadería. Además, mi madre se quería jubilar y me quedé yo al frente del negocio.

### Y seguiste formándote.

Así es. Cuando mis hijos crecieron un poco quise estudiar algo que relacionara la enfermería con la pescadería. Por ejemplo, qué aporta el pescado a la salud, qué aporta nutricionalmente... Con ganas de indagar más sobre el tema, decidí estudiar un post grado de Nutrición a distancia en la Universidad de Barcelona. Aprendí mucho, leí mucho también y ahí fue donde se unió todo. Empecé a dar charlas sobre el pescado a gente que se formaba como pescadera, a otros profesionales y después empecé a escribir artículos sobre el pescado en varios medios. Tengo una sección en una revista gastronómica Ondojan.com. Escribo todo lo que quiero sobre el mar, intento aportar recetas y formar a la gente. Muchas personas quieren consumir pescado y no saben cómo empezar. Fue entonces cuando un amigo escritor me propuso hablar con su editora, y hasta aquí hemos llegado.

### Respuestas y recetas

#### ¿Cuáles son los objetivos del libro?

El principal objetivo es quitar miedos, divulgar el pescado, todo lo que nos aporta para nuestra salud. Quería quitar el miedo de las consumidoras a comer y comprar pescado. En el día a día veo que la gente no sabe cómo ni dónde comprarlo y, menos aún, cocinarlo bien. Quería abordar todos estos miedos y dudas en el libro. Esos temas los trato sobre todo en la primera parte del libro. Es la parte más teórica, donde explico por qué comer pescado es sano, intento responder a las principales dudas que se suelen tener, aspectos como si es mejor comer el pescado con piel o sin piel, fresco o congelado, diferenciar sardinas y anchoas, chipirón y sepia, chicharro y verdel... son dudas que tienen las personas en su día a día y a las que trato de dar respuesta.

*“Jende askok arraina kontsumitu nahi du baina ez daki nola hasi”*

La segunda parte está dedicada a las Recetas quita miedo que les llamo yo. Por ejemplo, si nunca has cocinado un rape, tendrás a tu disposición

todos los pasos que hay que dar, fácilmente explicado. Todas las recetas que hay son súper saludables, sin ingredientes raros, ni azúcares. También he añadido un capítulo dedicado a los niños, llamado A mis hijos no les gusta el pescado. Es curioso porque los pediatras desde los 6 meses aconsejan que los niños coman pescado blanco y azul, y en la pescadería pocas veces vendemos pescado azul para niños. Eso quiere decir que tenemos miedos.

Además, en la última parte del libro he añadido algunas recetas fáciles, insertando los ingredientes que se necesitan y su elaboración, con algún que otro truco para la elaboración.

#### ¿Estás contenta con la decisión tomada? ¿Echas de menos tu trabajo como enfermera?

Estoy contenta porque fue una decisión meditada. Me dio pena porque me gustaba la enfermería, pero estoy contenta. Lo que más me

*“Arraindegiko ordutegien egonkortasunak segurtasuna ematen dit seme-alabak zaintzeko. Erizainen lanbidean hori ezinezkoa da”*

gusta de mi trabajo es la relación con el cliente, se crean vínculos bonitos. Recuerdo que una vez, una persona mayor me dijo: “Has dejado la enfermería, pero nos cuidas desde aquí porque nos traes pescado rico y nos dices cómo hacerlo”. Entonces entendí que enfermera eres siempre, la vocación no desaparece. Ahora cuido a la gente mediante el libro. Lo que no me gusta es el madrugón, pero es cierto que es un horario estable. Al fin y al cabo, toda profesión tiene sus cosas bonitas y duras.

gusta es el madrugón, pero es cierto que es un horario estable. Al fin y al cabo, toda profesión tiene sus cosas bonitas y duras.

#### ¿Te gustaría lanzar algún mensaje a tus excompañeras de profesión?

Que el pescado es un aliado para nuestra salud. En una cultura gastronómica como la nuestra, donde estamos tan cerca del mar, además de aconsejar consumir pescado animaría a la gente a probar otros pescados de nuestra costa que son menos conocidos, además de verdes, anchoas y sardinas, que sí son nuestras, y que tanto en temporada como fuera de ella son muy buenas para nuestra salud. Tienen que animarse a consumir pescados que no conozcan, para luego poder aconsejar a sus pacientes. También me gustaría agradecer la acogida del COEGI, hace años que no estoy colegiada, pero el recibimiento fue lleno de cariño. Ha sido como volver a casa.

*“Jendeak arraina erosi eta jateko duen beldurra kendu nahi nuen”*

