



l'article: contes i cuina. un món de fantasia. per iolanda bustos



Un viatge culinari a través dels contes tradicionals o bé d'històries inventades és una bona fórmula per transmetre curiositat i gust pels aliments.

Cada dia està més demostrat que, com més variada sigui la dieta d'un nen, més sa i fort creixerà. I no només això: obrir la porta de la cuina als nostres fills des de la més tendra infància pot esdevenir una de les millors experiències per a tota la família. Aconseguirem que la cuina sigui vista pels més petits com un espai de lleure, de creativitat i de coneixement sobre la dieta.

Aquest senzill gest assegura que els nens estiguin en contacte diari amb els aliments i la seva transformació, ho veuen com si d'un joc de màgia es tractés; per tant, això els representa una curiositat que els motiva a provar i crear.

A partir dels dos anys els nens poden menjar pràcticament de tot i aquesta és una edat clau perquè agafin consciència de la seva alimentació. El canal de descobriment de l'entorn i d'ells mateixos es fa a través de la boca; no hem d'oblidar que des de bebès tot ho valorem a través de la boca i, a mesura que anem creixent, canviem aquest hàbit; llavors el descobriment passa a ser visual.

Abans que això es produeixi és molt important dedicar temps als nens perquè provin i s'interessin per molts ingredients, sobretot aquells que són més difícils d'acceptar com les verdures, la fruita i el peix.

Pot semblar que un infant als dos anys és molt petit per entendre l'alimentació, però és tot el contrari. Un exemple clar és el de la llimona, una fruita molt àcida i que estem segurs que el paladar del nen rebutjarà. Al nen de dos anys que li donem un tallet de llimona, directament se la posarà a la boca, farà una expressió d'esgarrifança, però no haurà passat ni un minut i la tornarà a agafar per tastar-la altre cop. Això només passa en aquesta edat ja que, quan el nen és més gran, si tasta alguna cosa que no li agradi, no hi tornarà.

Una bona eina per comunicar-nos amb els més petits és mitjançant els contes. A les biblioteques, escoles, llibreries, tenim moltes històries divertides amb aliments, on les verdures són animades i plenes de vida i els llegums, uns lluitadors. Es tracta de despertar l'interès dels infants, que hi parin atenció i a partir d'aquí aprendre a través del joc. Podem jugar també a veure qui és el que troba més espines al peix; s'ho passaran tan bé que només us demanaran peixos amb espines, com si cada espina fos un tresor...! Únicament s'hi ha de dedicar un espai de temps; si per als adults la cuina resulta avorrida, els nens tampoc en gaudiran.

En el meu projecte de contes i cuina, cada setmana trio un aliment protagonista, sobretot fruites i verdures. Es tracta de passar-s'ho molt bé: mentre cuinem explico contes, pel·lícules i històries. Riem d'aquella princeseta que no podia dormir perquè tenia un pèsol sota el matalàs. Viatgem pel món i veiem com els italians es mengen la pasta *al dente* i com els xinesos també es mengen les verdures així, és a dir, que s'hagi de mossegar però sense que ens caiguin les dents! En definitiva, expliquem anècdotes mentre manipulem, olorem, tastem i cuinem els aliments.

Volem crear interès pel producte, explicant com és, com viu i els beneficis que ens aporta a la nostra salut. També ens familiaritzem amb els estris de cuina, aprenem a tallar, esmicolar, a batre, etc. Veiem la qualitat dels aliments, la seguretat a la cuina, la higiene i l'ordre. Fins i

tot com podem cuidar el nostre planeta si som responsables amb la cuina.

Al meu restaurant www.lacalendula.net, ofereixo plats infantils, vinculats a contes que he escrit jo mateixa. El nen o nena tria el conte que més li agrada i, mentre el llegeixen a taula, a la cuina els preparem el plat. Els que tenen més èxit són *En Pau i les flors*, *El peix monstre* i *Les fletxes de colors*. I als més curiosos, els convidem a apropar-se a la cuina perquè vegin com transformem el conte escollit en un plat.

Podeu llegir alguns dels contes al meva web, www.iolandabustos.com, o adreçar-me les vostres consultes i opinions a info@iolandabustos.com.

La finalitat és ajudar els nens a alimentar-se de manera variada d'una forma lúdica i engrescadora perquè en un futur tinguin bon criteri en la seva alimentació. Per aconseguir-ho la literatura és de les millors eines tant per a petits com per a adults.

Iolanda Bustos

cuinera i escriptora info@iolandabustos.com