



Educar en el gust

Menjar és més que mastegar els aliments. És valorar la bona qualitat, preparar les coses amb gust i gaudir de l'estona compartida amb els comensals. **I això també s'ensenya**

CRISTINA SERRET

FOTO: T. VAN DER MEULEN / GETTY

Albert Mañé és el propietari i cuiner del restaurant L'Onada, al Serrallo, el barri de pescadors de Tarragona. Els seus avis ja hi havien tingut un restaurant, i fa quinze anys l'Albert va decidir obrir L'Onada, un establiment de cuina marinera amb una extensa carta de peix fresc i el millor de la cuina tradicional del Serrallo. En aquest període de temps han nascut els seus tres fills: el Jordi, de 9 anys; el Pau, de 6, i el Marc, de 2.

Com que l'Albert passa moltes hores al restaurant, la família sovint s'hi acosta a sopar. Llavors és quan els nens xalen amb el peix fresc tarragoní: "Mengen el que hi ha aquell dia: rap o lluç a la planxa o amb verduretes... I, si no, també els agrada molt la closca, tot el que són bivalbs, com els musclos, les escopinyes, les cloïsses...", explica l'Albert. I si mengen a casa, saben que els donen peix fresc, perquè el pare l'ha anat a buscar al matí.

El cuiner de L'Onada admet que els nens encara són una mica petits per apreciar altres plats tradicionals, com el romesco, però hi ha altres ocasions en què han menjat tonyina del Mediterrani o pop roquer de Tarragona –com durant les jornades del Tarragona d'Tapes– i n'han quedat encantats.

En la seva faceta de restaurador, l'Albert també té experiència a servir famílies que dinen al restaurant: "Quan vénen

aquí jo el que vull és fer-ho fàcil als pares. Al final qui decideix què mengen els nens són els adults, i si volen un plat de macarons també els hi faig, esclar. Però si m'ho demanen els preparo el peix sense espines, a la planxa, acompanyat de tomàquet... Entenc que si un nen es clava una espina de petit, després és difícil fer-lo tornar a menjar peix, així que miro de fer que no tinguin problemes".

El cavall de batalla

Cristina Duch, experta en gastronomia i nutrició i fundadora del GAN (Grup de Apoyo Nutricional, un grup interprofesional format per metges, nutricionistes i cuiners, entre d'altres, que assessoren els professionals de la salut i la població en general sobre nutrició i gastronomia), explica que el peix és precisament un dels aliments que als nens els costa més de menjar, i no l'acostumen a tenir entre els preferits. Això té una explicació: "Si tenim problemes amb el peix –explica la Cristina–

segurament deu ser perquè l'hem cuinat malament, massa o massa poc, i un peix mal cuinat és immenjable, fins i tot per als adults. Un punt important perquè gaudeixin d'aquest aliment és servir-lo net i sense espines. Si els atabala una mica trobar-ne, podem deixar que se'l mengin amb els dits, així toquen les espines, si n'hi ha, i se'l mengen més a gust".

La Cristina, que també és coautora amb la seva germana del llibre *Quiero más. Consejos y recetas para que los niños coman de todo* (Integral, 2007), assegura que un altre gran repte per educar el gust dels nens és que aprenguin a menjar plats on es trobin els aliments a trossos, sense esclafar o processar. "Per introduir aquesta mena de menjar ens poden ajudar molt plats com la sopa de verdures, que els sol agradar força, o trucs com ara ratllar carbassó a sobre dels plats. Sigui com sigui –assegura la Cristina–, la clau perquè un nen mengi bé i gaudeixi del menjar és



APRENDRE A MENJAR DE TOT. El Vicenç i l'Abril Prades mengen peix al restaurant L'Onada de Tarragona. Els serveix el xef, Albert Mañé.

.....
El peix és un dels cavalls de batalla dels pares. Costa que agradi a les criatures

que els seus pares també ho facin".

Aquest és el cas de l'Anna Prades, la mare del Vicenç i l'Abril, que confessa que per a ella menjar és un plaer. "Potser per això els nens també mengen de tot". Com a tots els nens els encanta la pasta, però també els agrada el peix, la carn, la fruita i les verdures. "Els meus pares havien tingut una fruiteria, i ara la porta el meu germà. Per això a casa de fruita i verdura no n'ha faltat mai, i els nens es mengen els plats de patata i bajoca o les bledes com si res", explica. A l'Abril li agrada moltíssim la fruita, i s'atreveix amb coses com l'aranja. "Potser perquè a mi també m'encanta i d'embarassada me'n vaig fer un tip... Amb el seu pare no ens hem plantejat mai un pla per educar-los en el gust, potser perquè des de

petits han sigut bons menjadors. Simplement hem tingut sempre molt clar que els nens han de menjar el que mengem nosaltres, i nosaltres mengem de tot", diu l'Anna.

El gust es té o s'educa?

Aquesta és una qüestió de difícil resposta. D'una banda, el gust canvia amb l'edat, a mesura que ens fem grans. Però de l'altra segurament també hi ha una part que és genètica, de caràcter, i que fa que de dos germans un pugui ser un llepafils i l'altre un apassionat dels gustos i les textures noves. Cristina Duch apunta que és probable que "el nen amb una personalitat més ansiosa, més controladora, se senti més segur menjant sempre el mateix, sense arriscar-se a tastar el que no coneix". En aquest sentit Duch,





que és mare de tres fills, apunta diverses estratègies que podem seguir per convidar els petits a tastar nous gustos. Per exemple, aprofitar la presència d'un germà *tastador*: "Si un nen veu que el seu germà gaudeix amb el menjar que ell rebutja és possible que a la llarga segueixi el seu exemple, el pot prendre com a prescriptor". La Cristina també explica que a casa han pactat que un membre de la família planifiqui el menú cada setmana, seguint determinades pautes. "Ens funciona molt bé preparar sopars temàtics: el dia de la pasta, el dia del peix... Als nens els diverteix i els ve de gust fer tastets".

Molt més que mastegar

Cristina Duch està convençuda que ensenyar als nens a gaudir del menjar i de tot el que comporta,

com ara preparar-lo amb cura, servir-lo amb gust i aprofitar les hores dels àpats per estar junts i compartir experiències, ha de ser "una educació en paral·lel a les altres, igual que els ensenyem anglès els hem d'ensenyar a tenir un paladar educat".

"En lloc de sopar a la taula de sempre els podem dir que aquell dia soparem a la terrassa. Això els encanta, perquè fa que l'àpat sigui especial", assegura la gastrònoma.

"Crec que de manera indirecta sí que estem fent aquesta educació per al gust -explica la mare del Vicenç i l'Abril-, perquè som molt de comprar productes bàsics i fer el menjar a casa, a poc a poc i ben fet, i la meua mare, amb qui els nens passen moltes estones, també té aquesta manera de fer. De fet, el pitjor càstig que els

podem imposar és fer-los marxar de taula quan es porten malament. Quan els diem «Vés-te'n de la taula» els dol molt, es disgusten moltíssim, perquè els privem de l'oportunitat de menjar i d'estar tots junts una estona especial".

Fer-los responsables

Finalment, l'experta en nutrició Cristina Duch també apunta que quan els nens són una mica més grans se'ls pot parlar del fet que ells són responsables del seu propi cos, que poden escollir menjar bé o malament, i que han de tenir la seva opinió i posar-hi de la seva banda per estar més saludables. "No obstant -diu-, aquest aspecte s'ha de tractar amb molta cura i sense insistir gaire. I sempre en nens una mica grans, a partir dels 10 o 12 anys".

Alguns consells

De la mà d'Isma Prados

Isma Prados, pare i cuiner, i autor del llibre *Icook. El manual de cuina per a emancipats* (Columna), explica que els nens tenen una percepció del gust més intensa que els adults. Per això hi ha alguns gestos que ajuden a educar el gust des de ben petits.

—1
Ajudeu-los a elaborar la seva pròpia paleta de gust, el seu Pantone gustatiu. Feu-los tastar gustos purs, aprofiteu la seva capacitat gustativa per disfrutar els gustos bàsics, sense barrejar-los, i quan ja els tinguin identificats, llavors els podrem anar combinant.

—2
Feu servir aliments pont per arribar als menjars que els costen una mica més.

—3
El peix els agrada, el que els disgusta són les espines. Així que el més fàcil és donar-los llenguado, bruixa, caçó... i servir-lo sempre en lloms.

—4
Compte amb la sal. És un gran potenciador de gustos. En funció de la sal valorem si el menjar ens sembla insípid o no. Si cuinem sense sal des d'un bon principi els nens ni se n'adonen, i hem de tenir clar que no necessitem sal, sinó sals minerals, que no és el mateix.

La paradoxa de l'omnívoro

—
¿Arriscar-se a tastar coses noves o menjar el que sabem que ens agrada? La paradoxa de l'omnívoro, plantejada l'any 1976 pel professor de psicologia de la Universitat de Pennsilvània Paul Rozin, posa de manifest el dilema que assalta l'ésser humà des que s'alimenta de manera conscient. D'una banda, ser omnívoro li atorga llibertat per escollir els aliments, en funció de la disponibilitat i també de les necessitats orgàniques, ja que necessitem incorporar tota mena de nutrients a la nostra alimentació. Però, d'altra banda, el fet de ser omnívoro l'obliga a actuar amb precaució, ja que qualsevol aliment nou pot ser un perill potencial.

La setena hora

Jaume Cela & Juli Palou

Parlem de les vacances

A l'estiu, dedicar una part del temps a fer quadernets de vacances no fa cap mal. Per tant, poca cosa tenim a dir sobre aquesta activitat. A més, i no cal que ens enganyem, quan ets pare o mare t'adones que hi ha estones que tenir-los entretinguts mentre reforcen alguns aprenentatges escolars és una benedicció de Déu. Perquè, si bé no és del tot clar que ells ho necessitin, segur que els adults ho necessitem per desconnectar del moviment perpetu de fills i de filles.

Ara bé, el temps de la vacances és una bona època per exercitar el que en el llenguatge escolar es coneix com a competències. En aquests moments es tracta de construir alumnes competents, que vol dir, més o menys, fer-los capaços de trobar respostes als problemes reals que la vida els posa davant del nas. Per tant, planificar les vacances de manera conjunta és una activitat excel·lent i molt recomanable. Per exemple, si decidim anar de viatge podem consultar mapes, horaris, guies dels llocs que visitarem tots junts. Podem anticipar algunes de les obres que veurem, si tenim intenció de visitar un museu o aturar-nos a peu de carretera per contemplar un paisatge digne de l'interès general. Podem també posar en comú les característiques de la gent que viurà als llocs on anirem, informar-nos dels seus costums, de les seves tradicions.

Mil coses a fer

També podem calcular el cost de les activitats que programem per decidir quines podem fer i quines no. Contemplar els estels a la nit i recordar les històries bellíssimes que atresoren les constel·lacions és un exercici riquíssim que no costa ni un cèntim d'euro. Enviar cartes, postals o correus electrònics als parents i als amics és una activitat molt recomanable, com redactar tots junts un diari de les vacances acompanyat de dibuixos dels llocs visitats. Llegir llibres que han esperat pacientment durant tot l'hivern. O practicar jocs mentre anem en cotxe, tren o avió i fer-nos tots plegats preguntes que haurem de mirar de respondre.

Podem fer moltes coses com aquestes i algunes també les podem tirar endavant sense bellugar-nos del nostre lloc de residència perquè aquest any estem una mica escurats de butxaca. I també podem no fer res. Badar i badar, que el fet de badar ens pot obrir moltes portes cap al coneixement.



Jaume Cela és mestre i escriptor i Juli Palou és doctor en filosofia i educador

