



I a la canalla, què els fem?

A l'hora de preparar el **menú de Nadal**, sovint un dels maldecaps és pensar què menjaran els infants

TRINITAT GILBERT

FOTO: DAVID BORRAT

Marc Gascons (39 anys), cuiner del Restaurant els Tinars, prepara uns quants dinars de Nadal. Un és el de casa seva, on té comensals que són petits sibarites: els seus fills, la Júlia (6 anys) i l'Eduard (16 mesos), i també el Marc (4 anys), el seu nebot. I uns altres són els que cuina perquè els clients s'emportin a casa, perquè tant el 24 de desembre com el 25 el restaurant està tancat.

El menú tradicional de Nadal consisteix en sopa d'escudella barrejada, amb galets, cigrons, patata, col i botifarra negra. De segon, canelons farcits de rostit, que poden ser amb o sense tòfona negra, o bé el capó farcit amb poma, panses, foie i altres exquisideses. Per postres, el tronc de Nadal de xocolata amb fruites vermelles. El preu, per emportar-se l'àpat fet, és de 35 €.

"La Júlia, l'Eduard i el meu nebot, el Marc, el fill de la meva germana Helena, que és la cap de sala del restaurant, mengen la sopa amb fideus en comptes de galets, perquè els és més fàcil". També els trossegen o fins i tot els aixafen els altres components de la sopa, perquè així puguin agafar-los de cop amb la mateixa cullera. "De canelons, en mengen un o dos màxim". I pel que fa a les postres, els fills del Marc no en mengen, perquè no són gaire de dolços i, per tant, opten per una fruita, mentre que el fill de l'Helena sí, igual que la resta d'adults de la casa.

Petits i grans mengen tots junts. "És dels pocs dies a l'any que podem menjar tota la família junta perquè els que treballem a la restauració tenim uns horaris difícils

durant la resta de l'any".

Pensant en les criatures, el cuiner, que ostenta una estrella Michelin, opina que és un menú equilibrat malgrat que és un àpat potent. "En l'escudella barrejada mengen verdura, llegums, pasta i després les proteïnes de la pilota, dels canelons i del capó". A les postres, la fruita, que normalment són les pomes de l'Empordà, que al desembre són de temporada.

Cal compensar

La dietista-nutricionista M. Betlem Menéndez recorda que els àpats festius sempre tenen un punt desequilibrat, que es pot compensar durant la resta d'àpats del dia. "També és molt important que les criatures facin els cinc àpats com la resta de dies del món, perquè els adults sí que acostumen a fer sobretaules en què continuen menjant i en què el dinar s'enganxa amb el berenar i més enllà". Però les criatures s'aixequen de seguida tan bon punt han acabat i se'n van a jugar, de manera que el berenar i el sopar no poden desaparèixer. "Sí que poden ser més lleugers i amb altres ingredients diferents del dinar".

A l'hora de menjar els

Els àpats festius tradicionals, tot i ser potents, també poden ser equilibrats nutricionalment

dies festius, la dietista-nutricionista recomana que criatures i adults mengin tots junts, sense fer horaris diferents si és possible, perquè "és la manera de fomentar la unitat familiar i també d'aprendre els hàbits de taula". Encara més, també és com es fomenta la gastronomia popular catalana, que no deixa de ser cultura tradicional.

Un altre tema és si els infants no volen menjar els plats que la tradició natalenca marca. "Jo proposo que els pares no s'hi enfadin, que no forcin les criatures a menjar canelons si és que no els agraden i no en mengen mai, perquè tampoc no es tracta de crear-los aversions". Cal ser comprensius, perquè "els festius són dies que trenquen amb la rutina, que es porten altres horaris, i potser no tenen tanta gana com la resta de dies de l'any". Ara bé, "tampoc no es tracta de fer-los un

plat diferent per a ells sols". El dia de Nadal i el dia de Sant Esteve toca el que toca. En voldran menjar o no, però serà el que hi haurà. "Si no els agrada que ho tastin ni que sigui molt poc, però és el que tota la família menja i ells no han de ser diferents", continua la dietista-nutricionista. "És evident que aquestes recomanacions les faig quan no hi ha cap intolerància alimentària o alguna malaltia o indisposició que no permeti que la criatura pugui menjar-ho", precisa.

Nens a la cuina

Si el menú de Nadal es preveu difícil perquè els infants se'l mengin, "la manera d'aconseguir-ho és involucrar-los en la preparació dels plats". La cuina és un espai creatiu trufat d'estimulacions sensorials per les textures, olors i gustos dels aliments. "Es pot convertir en un joc molt enriquidor i gairebé sempre passa que els nens que han preparat canelons n'acaben menjant".

Per la seva banda, Joan Bel, cap de la Unitat d'Endocrinologia Pediàtrica de l'Hospital Universitari Germans Trias i Pujol, indica que la societat de consum porta a incrementar la ingesta



calòrica durant els àpats de Nadal. "Hi ha un desequilibri enorme entre el que s'ingereix i el que es crema durant aquests dies". I, pensant en les criatures, "hi ha un excés d'ingesta de sucres, xocolates i greixos saturats". Per resoldre-ho, Marióna Martín, dietista-nutricionista del mateix hospital, aporta consells pràctics. "Tots els àpats festius han de començar per un vegetal cru, tipus amanida, broqueta de tomàquet amb formatge fresc o una altra opció semblant; a les postres sempre hi ha d'haver fruita i la beguda principal ha de ser l'aigua". Pel que fa a les postres dolces, el consell de Martín és que se'n triïn i es posin al plat, i no que cadascú en vagi agafant i picant, perquè llavors és quan hi ha descontrol, i quan se'n pot acabar menjant més del compte.

També és bàsic que les criatures es belluguin, que se surti al carrer a fer una passejada, perquè, si no, "són dies que s'acaben passant del sofà a jugar a jocs sedentaris", i llavors no hi ha despesa energètica del que es menja.

"També acaba passant que acaben menjant a tota hora, sense respectar els horaris habituals".

Cuina divertida

La naturòpata Adriana Ortemberg afirma que els dies de Nadal les criatures no menjaran combinacions a les quals no estan acostumats. "Són àpats de barreges d'aliments, i ells són de gustos senzills, sense complicacions, per tant no podem pretendre que de sobte un dia s'atreveixin a fer-ho". Malgrat això, les sopes, els canelons, els pollastres, són opcions que recomana que mengin juntament amb els pares, al costat d'una amanida com a primer plat. "Una amanida divertida, amb fruita seca, amb magranes o amb raïm, els anirà bé per alleugerir la resta de plats que són de digestions pesades", diu Ortemberg. A l'hora de beure, aigua, i, si no, com una alternativa molt saludable i que farà festa, un batut de fruites o un *smoothie*, dels quals la naturòpata és experta, com a assessora en restaurants, com l'Ohbo, que els ha inclòs a la seva carta.

Per a la mainada, un batut!

La manera més divertida de menjar fruita

Mentre els més grans brinden aquests dies de festa amb cava, podem convidar els més petits a fer-ho mentre assaboreixen un bon batut de fruites.

Adriana Ortemberg, naturòpata i especialista en cuina vegetariana (www.adrianaortemberg.com), proposa servir-los un ponx natalenc una mica peculiar, però que és una font extraordinària de vitamines: una barreja de suc (per exemple, pinya, taronja, poma i un raig de suc de nabius), acompanyat de fruites vermelles senceres com gerds, nabius vermells, meitats de raïms...

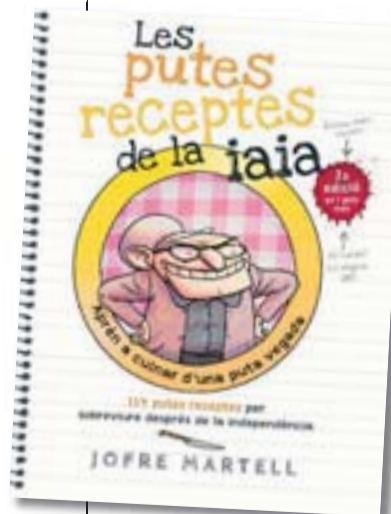




TRADICIONAL. Des del seu restaurant, el Marc cuina àpats de Nadal ben tradicionals. També per a la seva família, que és molt exigent.

Finalment, el dietista-nutricionista Marc Vergés proposa millorar els àpats de Nadal perquè continguin els ingredients imprescindibles que milloraran les digestions de petits i grans. Així apunta: “Els canelons es poden farcir d’espínacs i carns; a l’escudella, doneu més protagonisme a la col; i afegiu a tots els àpats una amanida d’hivern, d’escaroles amb magranes, per exemple”.

Pel que fa a les postres, els torrons semblen obligatoris, és cert, però cal recordar que hi ha torrons sense sucre. I com a begudes, que els refrescos no es vegin com a opcions permeses perquè els adults prenen alcohol, sinó que es busquin alternatives saludables, com ara batuts i suc natural, que “permetran que les criatures gaudeixin de nous gustos”.



Canelons gratinats de rostit tradicional

Recepta de Marc Gascons

Per als adolescents que tenen ganes d’aprendre a cuinar d’una vegada, l’editorial La Galera acaba de publicar el llibre *Les putes receptes de la iaia*, escrit per Jofre Martell. A dins, la recepta dels canelons hi té el seu espai, i els proposa de peix. La mateixa editorial també va publicar llibres que marcaven el calendari segons la menja tradicional com *I ara què mengem*, del cuiner David Lienas, amb il·lustracions de Cristina Losantos. A part, el cuiner Marc Gascons ens revela els detalls de la recepta de canelons que preparen al Restaurant els Tinars.

— Per a 350 peces

Ingredients per al farcit:
 4 kg de carn de vedella, jarret
 4 kg de carn de porc magre
 1 kg de fetge de pollastre
 6 kg de ceba
 150 g de farina
 2 l de nata líquida
 2 l d’oli d’oliva verge extra
 Sal i pebre blanc

— Elaboració

Tallem a daus la carn i la rostim a la cassola. A part, ofeguem la ceba fins que estigui daurada. Col·loquem en una cassola la carn, la ceba i la farina. Ho posem al forn i quan la farina estigui daurada hi afegim la nata. Ho deixem coure a foc lent durant 3 hores. Primer a 180 °C i quan comenci a bullir a 100 °C. Es tritura la carn a la picadora dues vegades perquè així quedi una pasta ben fina, que deixarem refredar a la nevera. Bullim la pasta amb aigua i sal durant 6 minuts i la refredem amb aigua i gel. Assequem la pasta amb un drap net i l’estirem. I ja només cal fer els canelons!

Famílies... parlem-ne

M. Jesús Comellas

Com entenen la publicitat?

Ja estem en plena campanya de publicitat per a la canalla, tot i que, de fet, podríem dir que la campanya dedicada al públic infantil dura tot l’any. Malgrat que sempre hi ha el debat de si han de sortir les criatures als anuncis sembla que, en el nostre entorn, aquesta és una batalla perduda i, per tant, tenim models de canalla que juga segons l’objecte o joguina.

Quina és la idea de fons? Està clar que varia segons des de quina perspectiva es mira i no només des de la idea que ja tenim. La perspectiva empresarial i publicista és potenciar les vendes. Des de l’educativa és mirar la influència dels models que es donen i a què juga la canalla i què se’ls ofereix, ja sigui per vestir, menjar o jugar. El primer que cal valorar és la influència que té la imatge d’allò que veiem i que ens fa creure que si ho consumim podrem ser com la persona que es veu a la publicitat. No ens venen només el producte sinó la imatge de qui el consumeix i ens fa la proposta. “Jo vull ser com ella!”

Abans de mirar les joguines i la publicitat que la promociona cal veure la influència dels objectes que potencien el tipus de joc. Jugar és una necessitat per a tothom, com a activitat de lleure, diversió i adquisició de possibles habilitats. Durant la infància té un valor més transcendental, ja que permet a les criatures imitar les persones adultes i fer un entrenament del que poden ser de grans. És a dir, jugant poden tenir el rol que els permeti fer simulacions: jugar a pares i mares, mestres, metges... Per tant, va més enllà del fet de jugar, i les joguines ho determinen.

Per això té tanta importància la publicitat, que va donant imatges de com cal ser i què cal fer en aquests jocs, i no sempre, o poques vegades, aquesta imatge coincideix amb la realitat possible i desitjable. Que les nenes des de ben petites rebin, de manera tan contundent, imatges de com han de ser; que els nens rebin tantes imatges de jocs de risc, aventura, ús d’objectes de lluita, realment té influència i condiciona el seu joc. No ens ha de sobtar, per tant, que després, a les escoles, es reproduïxi aquesta imatge i se’ns digui que les nenes són més callades i complicades i que els nens són més moguts i arriscats. O que de més grans veiem més nois morts en accident o noies patint anorèxia. Són massa anys d’haver rebut l’impacte de determinades imatges.

Maria Jesús Comellas és doctora en psicologia i pedagoga

