Nens i nenes als fogons

Els més petits de la casa es posen el davantal i el barret de xef per elaborar plats suculents amb què delectar tota la família. No havien estat mai tan protagonistes com ara, a la cuina i a la tele!

TEXT PALOMA ARENÓS • FOTO ENRIQUE MARCO

Susana Alins i alguns dels infants participants en un dels tallers infantils que organitza l'Espai de cuina Su 23.11, de Terrassa.

En Lluc, l'autor del blog gastronòmic www.llepafils.com, amb la seva mare, la xef Iolanda Bustos. A l'Espai de cuina Su 23.11 de Terrassa s'organitzen tallers infantils (imatges inferior i pàgina següent).

Es temps de taronges i carxofes, però també de minixefs. L'èxit del concurs televisiu *MasterChef* i de la seva filial infantil *MasterChef Júnior* —ja en la tercera edició—, unit a l'interès creixent per una alimentació més saludable dels més petits, els darrers anys, han provocat una onada de cursos, tallers i nous programes televisius en què les criatures i la cuina lliguen com l'allioli. Per a uns, la cuina és un laboratori de creativitat, per a d'altres, és un lloc ideal per aprendre psicomotricitat fina (tallant, ratllant, fent servir la mànega pastissera...), per guanyar autonomia o, fins i tot, per treure's els fàstics de cop (netejant peix, filetejant carn, cuinant cervellets...). Però tots els experts consultats coincideixen en la mateixa fórmula: criatures que s'obren a nous gustos, aromes i textures x tècniques i estris aptes a la seva edat = minicuiners feliços i futurs gurmets.

En paral·lel a aquest boom —o com a conseqüència, i de tenir una clientela més formada i exigent—, cada dia hi ha més restaurants que ofereixen un menú infantil que ha superat el trident croquetes-macarrons-pollastre amb patates. Un exemple és el Semproniana de Barcelona, dirigit per la xef Ada Parellada. A més d'una oferta gastronòmica atractiva per a la canalla (i per als adults), cada dissabte al migdia —durant la temporada escolar— s'hi ofereix el taller de cuina Patacutxi, per a nens de 4 a 10 anys. "Vaig començar fa quinze anys, després de

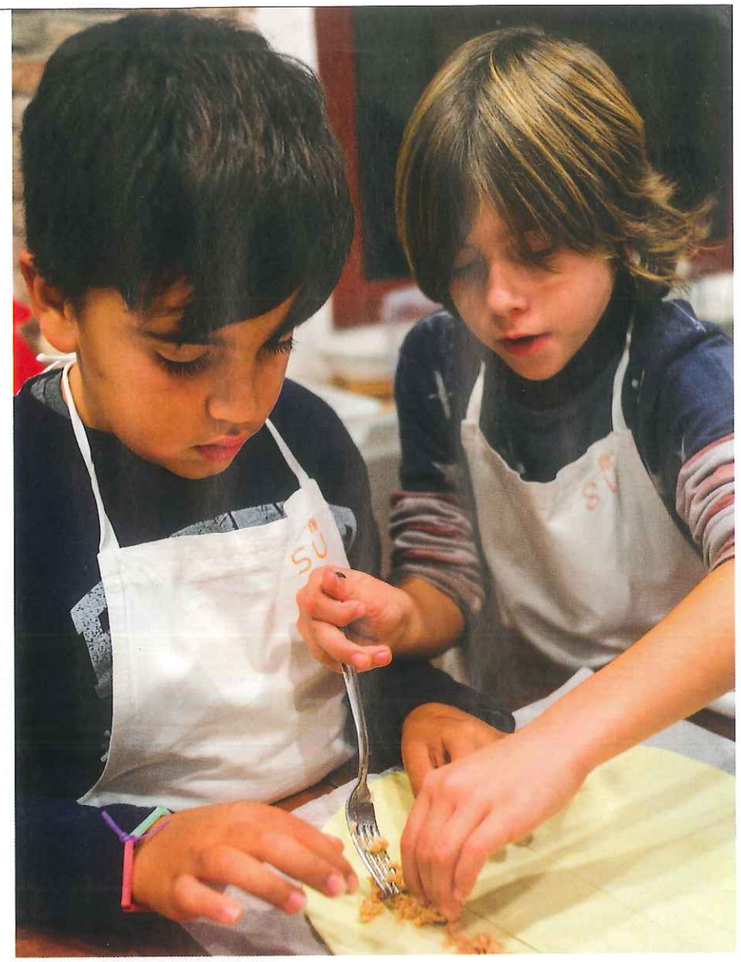
"ÉS FONAMENTAL QUE ELS MÉS PETITS S'HO PASSIN BÉ A LA CUINA"

constatar, com a mare, que els adults, quan anem a un restaurant, ens relaxem i estem quiets gaudint del que ens porten, mentre que els nens necessiten activitat. Són dos ritmes diferents. Així que mentre els pares dinen tranquil·lament, les criatures elaboren el seu àpat durant dues hores i acaben menjant-se'l, en un ambient relaxat i satisfets per la feina feta."

Parellada, pionera amb aquesta proposta, reconeix que "l'èxit de programes com *MasterChef* ens ha beneficiat, als restauradors, perquè ha despertat interès per la cuina i l'ofici de cuiner ha guanyat més prestigi. Per tant, els clients també tenen més coneixements gastronòmics i són més exigents amb el que mengen, i tots ens esforcem per oferir més qualitat." El boom de la versió infantil del programa també ha provocat que els tallers Patacutxi estiguin sempre plens i s'hi hagi de reservar plaça amb antelació.

UN PLAT RODÓ

La xef, autora de diversos llibres d'alimentació infantil, veu fonamental que els més petits "s'ho passin bé a la cuina, si no, aquest acostament és un fracàs absolut. Fins als deu anys han d'experimentar sensacions, encara no estan preparats per cuinar. És a partir dels onze o dotze anys que la cuina es transforma en una necessitat de supervivència". Per això, des d'aquest curs 2015–2016, el Semproniana també ofereix tallers de cuina per a adolescents. "Un plat rodó que integra diferents tècniques és un arròs a la cubana: aprenen a bullir l'arròs —i, per tant, la pasta o les verdures—, fer un sofregit de tomàquet, i així defugen del de pot, i fregir un ou, i, per tant, dominen ▷



UNA COL·LECCIÓ PER A LA FAMÍLIA

Superxefs, a la cuina! és el títol dels quatre receptaris escrits per la xef Ada Parellada i editats per **CUINA** per a *La Vanguardia*. Cada volum conté 50 receptes vinculades a una estació de l'any, amb consells, contes i passatemps perquè tota la família us poseu als fogons. El cap de setmana que ve (2 i 3 de gener) arriba al quiosc, juntament amb el diari, el volum dedicat a la tardor, per 9,95 euros.
Si us falten els anteriors, els podeu comprar a www.lavanguardiashopping.com.

SUPERXEFS, A LA CUINA! *A la venda a www.lavanguardiashopping.com.*

Samantha Vallejo-Nágera és membre del jurat de *MasterChef Junior*. El programa televisiu ja ha arribat a la tercera temporada.

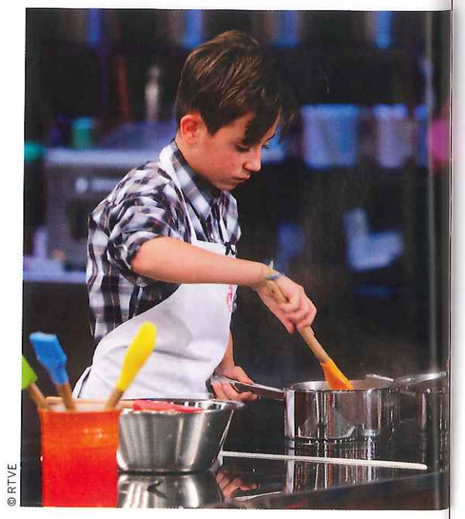
© RTVE

l'oli que esquitxa i pot cremar", raona la xef. Ella, de joveneta, es defensava amb un remenat d'ou amb salmó fumat o una torrada sucada d'all amb brie.

EDUCAR EL PALADAR

Eulàlia Fargas, directora de l'Escola de Cuina de la Boqueria, va innovar, a l'Estat espanyol, fa catorze anys, pel fet d'impulsar una escola de cuina dins d'un mercat. Documentalista del cuiner i divulgador Llorenç Torrado, Fargas va engegar el seu projecte personal arran del fet que la seva filla era "complicada pel menjar. No li agradava gairebé res", recorda. Va començar a investigar i formar-se amb l'alimentació infantil i a fer provatures al menjador de l'escola, fins que va aconseguir obrir l'escola de cuina al popular mercat barceloní. Fargas educa el paladar. "Poso el meu gra de sorra en aquest món. No faig cuiners, sinó gent a qui els agrada menjar i que en gaudeix. Si t'agrada menjar, en conseqüència ja et preocuparàs pel que compres i com ho cuines. Eduquem els paladars de la gent i els ajudem a obrir la ment" assegura. "M'interessa obrir aquest ventall amb els nanos perquè tinguin la predisposició conscient que els agradi la cuina, però també la subconscient."

Mentre volta pel mercat amb els alumnes, Fargas els parla "de com es comuniquen els calamars, de la quantitat de saliva que fa una vaca, dels tipus d'arrebossats... La cuina és molt àmplia: matemàtiques, ciència, nutrició..." Segons l'experta, als més petits, la cuina els aporta "l'emoció de l'experimentació i els ajuda a trencar la barrera del no a allò desconegut, mentre que als adolescents els proporciona autonomia i eines per superar-se."



© RTVE

"EDUQUEM ELS PALADARS DE LA GENT i ELS AJUDEM A OBRIR LA MENT"

Hi ha tres modalitats de tallers: per a nens, per a adolescents i per a pares i fills. "El que miro d'aconseguir és inculcar hàbits saludables i que pares i fills preparin un bon esmorzar o que sopin lleuger, però amb consciència del que mengen." Fargas treballa amb productes del mercat mateix, i ensenya una cuina i unes tècniques tradicionals, però, sempre que pot, aporta innovació. "Ara estic experimentant amb el plàncton, que és versàtil. M'adapto a la demanda del públic i a les modes, com la de *MasterChef*, que t'ofereixen més oportunitats d'ensenyar."

El cuiner manresà Jordi Cruz —jurat de *MasterChef* i xef amb dues estrelles Michelin pel restaurant Àbac— considera que és "bàsic i essencial que els nens entrin a la cuina, perquè forma part d'un acte tan natural com el d'alimentar-nos. És un fet cultural conèixer d'on vénen els productes, saber què és el que mengem i quin origen té, per poder alimentar-nos bé." Cruz reivindica que els infants estan sobradament preparats. "No s'ha de tenir por que es cremin o es facin mal. Els nens són molt intelligents i sempre van amb compte. Un dia, un petit em va dir: 'Tranquil, que si em cremo, n'aprendré'. I és cert."

Al popular xef el neguiteja que en les generacions actuals "s'hagi produït un distanciament amb la natura. Els nostres avis estaven acostumats a la matança del porc i a preparar-ne les menges, era un procés normal, la cadena de la vida i la mort. Ara, en canvi", lamenta, "és habitual que hi hagi criatures que no hagin vist mai un pollastre viu. Fins i tot, quan a *MasterChef Junior* vam ensenyar als concursants com tallar i preparar un vedell, alguns adults es van escandalitzar, dient-nos que això no s'havia d'ensenyar als nens. Ens van acusar de carnissers!".

Quan li demanem si l'efervescència del programa televisiu servirà per crear un planter de cuiners, Cruz no ho veu clar. "Potser en l'edició per a grans sí que podem provocar l'oportunitat que una persona ▷

© RTVE

QUE COMENCIN ALS DOS ANYS!

La directora de l'Espai de Cuina Su 23.11, de Terrassa, Susana Alins, té una doble formació: és pedagoga i ha estudiat hostaleria a l'escola Hofmann i pastisseria a la Joviat. Alins i el seu marit, Txep Calzada, van obrir l'escola fa una dècada, amb una oferta que unia la família. "A *Els dissabtes màgics* afavorírem el vincle pares-fills i provocàvem que l'activitat es repetís a casa. El primer estiu ja vam començar amb el campus de cuina." Alins afirma que la cuina té enormes beneficis per als infants: "Conèixer les formes, els colors, les mides, els percentatges, l'organització, l'ordre i la neteja. També, olorar i conèixer sabors nous i el nom dels ingredients fa que tinguin memòria olfactiva." I aconsella que prop dels dos anys ja facin tasques com trencar ous, tallar mongetes tendres o arrebossar.

La xef Ada Parellada organitza tallers de cuina per a infants al restaurant Semproniana de Barcelona, els Patacutxi, per a nens i nenes de 4 a 10 anys, mentre els pares mengen a la sala.

es replantegi un canvi d'ofici, però en l'edició dels petits no ho crec, perquè el cuiner ha de tenir molta vocació, és una feina dura, de moltes hores. L'objectiu és que els nens descobreixin la il·lusió per la cuina. Ara, si hi ha algun nen que es pensa que ser cuiner és tenir fama, va molt equivocat." Cruz, que als 14 anys ja treballava al restaurant Estany Clar, de Cercs (Berguedà), reconeix que va tenir "la vocació des de jovenet. He estat molt afortunat, perquè m'he format en una època on hi havia tota la revolució d'El Bulli i he tingut grans mestres", reconeix, satisfet.

Susana Alins, directora de l'Espai de Cuina Su 23.11 de Terrassa (Vallès Occidental), reconeix que "el fet que la cuina amb nens estigui de moda va molt bé, però cal fer-ho servir amb cura. S'ha d'aprofitar per estimular-los a aprendre a cuinar, però, en el cas dels més petits, a vegades cal fer-los veure que el que surt a la televisió no és real del tot, perquè també se'ls ajuda. Hi ha criatures que diuen: jo no faré mai això que fa aquest nen de *MasterChef*, i els veus frustració. Això no és bo", adverteix.

NO TALLAR-LOS LES ALES

Segons Alins, "és important no tallar-los les ales. Sovint tenim poc temps, a casa, i com que el seu ritme és més lent que el nostre, sense voler rebutgem la seva ajuda." Recomana que "cuinem amb ells el cap de setmana, que tenim més temps, i preparem plats diferents amb aromes d'altres llocs, així també coneixerem diferents cultures".

La directora del programa *Cuines*, de TV3, Tana Collados, també ha apostat pel format criatures i televisió. De l'1 al 12 de setembre del 2014, nou nens d'entre 8 i 14 anys van elaborar diferents plats. "Van ser els protagonistes absoluts i gravar amb ells va ser molt senzill. L'objectiu va ser ensenyar que es pot cuinar, conèixer diferents tècniques i menjar de tot des de petits", detalla. Maria Gaig (filla de Carles Gaig) va preparar uns macarrons del cardenal, i Marina Roca (filla de Joan Roca) va sorprendre amb uns canelons d'alvocat. Joan Ollé, que havia estat guardonat en un concurs culinari de Montblanc, va preparar uns pernilets de pollastre amb samfaina. "El *Cuines* té dinou anys i ha ensenyat a molts joves i nens a interessar-se per la cuina, fins i tot en famílies on gairebé no n'hi ha pràctica, i n'estem orgullosos."

Juntament amb la revolució dels minixefs, també comença a consolidar-se algun crític gastronòmic de talla menuda. Lluc Cebrià, d'11 anys, és el fill de la xef de La Calèndula, Iolanda Bustos. Fa dos anys, en Lluc va començar un blog gastronòmic, El Llepafils, des d'on descriu les seves experiències gastronòmiques als restaurants on va a menjar amb els pares: Miramar, Umami, La Xicra..., i ho acompanya de fotos dels plats. "De petit sempre deia que volia escriure un llibre. Com que, per la feina de la mare, sovint anem a restaurants, em van animar a fer el blog. Ells només em corregeixen les faltes. Treballo directament a l'iPad." Bustos reconeix que el seu fill només entra a la cuina per observar i preguntar, no es posa als fogons, però se la veu encantada amb el seu esperit crític i el paladar despert. Només cal mirar els plats preferits d'en Lluc: "Menjar japonès, les algues, la tòfona amb pa, oli i sal, l'eriçó de mar i el caviar." La pròxima crítica serà de l'Indochine, i vol tornar a repetir a El Celler de Can Roca. Que tremolin els de la guia Michelin! ■

GUIA PRÀCTICA

Cursos, tallers i restaurants que van més enllà del menú infantil:

ON APRENDRE A CUINAR

Espai de Cuina Su 23.11. Racó, 15 (interior). Terrassa (Vallès Occidental). Tel. 619 33 55 77. www.espaidecuina.com.

Escola de Cuina de la Boqueria. Mercat de la Boqueria. Aula de Cuina (edifici de direcció, 3a planta). Barcelona. Tel. 616 97 68 93. www.escuelacocinaboqueria.com.

Semproniana. Rosselló, 148. Barcelona. Tel. 93 453 18 20. www.sempronianа.net. El restaurant d'Ada Parellada acull tallers per a infants i adolescents.

Llepafils. www.llepafils.com. Aquí no aprendreu a cuinar, però el Lluc, un jove sibarita, de mare cuinera, us explicarà les seves experiències gastronòmiques.

ON MENJAR

El Guindilla. Pl. del Poeta Boscà, 2 (dins del Mercat de la Barceloneta). Barcelona. Tel. 93 221 54 58. Sembla un bar de tapes, però hi ha molt més: producte de proximitat, peix de la llotja, hummus, graellada de verdures, cuscús amb verdures, pollastre de corral al forn i sí, macarrons, però amb tomàquet ecològic.

Suarna. Llançà, 1. Barcelona. Tel. 93 269 60 47. www.restaurantesuarna.com. Tapes, arròs i mitjana gallega. Bon tracte.

Picnic. Comerç, 1. Barcelona. Tel. 93 511 66 61. www.picnic-restaurant.com. *Pancakes* de banana caramel·litzada amb mel i nous, pastís de cranc, mini hamburgueses, ous Benedictine...

Meatpacking Bistro. Trav. de Gràcia, 50. Barcelona. Tel. 93 200 89 08. www.meatpackingbistro.com. Minihamburgueses, espaguetis amb salsa casolana, productes quilòmetre zero, sucs de fruita naturals, pa sense gluten, etc.