



APRENDRE. El Centre Interactiu del Peix de Mercabarna acosta els peixos als infants d'una manera lúdica però alhora molt pedagògica.

Avui toca peix!

Convèncer els nens que en mengin

T. GIBERT
FOTO: CIP MERCABARNA

Berta Bruna assegura que de petita menjava fatal. Havia arribat a passar un dia sencer menjant només pernil dolç. De gran va continuar "menjant malament", diu. A la nevera no hi tenia gairebé res. No s'organitzava, no donava importància al menjar, treballava (i treballa) moltes hores. Feia molts àpats fora de casa. I si arribava l'hora de sopar i no hi havia res saludable, menjava qualsevol cosa, sense respectar la piràmide nutricional.

Tot va canviar quan va néixer la Maria. La responsabilitat de tenir una criatura que has d'alimentar i educar fa canviar. Passats els sis primers mesos, quan el pediatre t'indica que ja pots començar amb els purs de verdures, el món canvia. Per començar, la Berta afirma que no sabia "ni com es preparava un puré". El pediatre et dona alguna indicació, però, esclar, no t'explica com s'ha de fer tot com si fos un cuiner o un llibre de

receptes obert. La Berta va començar a trucar a amigues, a consultar llibres, a informar-se tant com va poder. I les verdures i les fruites van començar a omplir les lleixes de la nevera.

Quan la Maria va fer els 9 mesos, el pediatre va introduir-los el peix blanc. "El primer que vaig fer quan vaig saber que n'havia de comprar és buscar una peixateria del barri, que fins llavors ni tan sols hi havia entrat", recorda la Berta. I allà va començar tot. Uns quants cops a la setmana, la Berta se'n va amb la Maria a la peixateria. "Els peixaters, l'Albert i la Maria, sempre em pregunten si el peix que vull comprar és per a la nena, perquè llavors em recomanen el millor, el més fresc". A més del bon tracte, la visita a la peixateria és tot un aprenentatge. De cop, la petita aprèn unes quantes entrades del diccionari. Llenguados, lluços, raps. A l'any i mig la Maria ja menjava cloïsses, gambes i musclos. El sopar habitual és verdura o caldo, de primer plat, i peix, de

segon. L'únic dia que no menja peix per sopar és quan la Maria n'ha menjat per dinar. Llavors la Berta l'hi canvia perquè no en mengi dos cops. Si no, el peix és fix a les nits.

"Considero que tinc sort, perquè la Maria ha acceptat bé el peix, però també penso que jo

mateixa he fet un canvi copernicà", confessa la Berta. De no menjar gairebé mai peix, la Berta ha passat a menjar-ne tant com la seva filla. "Fem àpats familiars, i mengem el mateix els uns i els altres". Fent-ho d'aquesta manera, la nena s'ha anat interessant per altres

menjars que ha vist tastar als seus pares. El peix, amb totes les seves varietats, n'ha estat un.

No sempre és fàcil

A casa de Mireia Contreras i Joel Escorihuela el peix és font de problemes. El pare el detesta. No el pot sofrir. Ni ensumar-lo ni mirar-lo. Ara bé, èquè fa quan l'ha d'oferir als seus fills, la Marta, de 6 anys, i el Magí, de 2? Doncs per no inculcar-los el seu odi al peix, mira de no ser present quan ells se'l mengen. El Joel pensa que els ho transmetria, i no vol que sigui així, perquè reconeix les bondats alimentàries del peix, però ell no pot fer-hi més. Tot i això, la Marta, la més gran, s'ha adonat que al pare no li agrada el peix, i de vegades ha fet servir aquest fet com a excusa per no menjar-ne. Amb insistència i paciència, n'ha anat menjant. La clau és no llançar la tovallola i anar insistint, diu la mare, la Mireia.

La cuinera Carme Rusalleda, del restaurant Sant Pau, recorda estratè-

gies singulars que havien fet servir els seus pares perquè mengés peix i alguns altres plats que no la convencien de petita. "Alguna fava voladora s'havia escapat", diu. Sigui com sigui, recomana que la canalla s'iniciï amb peixos com el lluç, el rap i el llenguado. "Són de sabor delicat i nets". A mesura que es facin més grans, ja hi haurà temps per anar ampliant el repertori.

Ara bé, si ni les faves voladores, ni les visites contínues a la peixateria, ni les mil i una preparacions culinàries convencen les criatures de menjar peix, què es pot fer? Hi ha cap altra estratagema? Doncs sí. L'ofereix el Gremi de Majoristes del Peix de Mercabarna, que el curs 2010-2011 va posar en marxa el Centre Interactiu del Peix de Mercabarna (<http://centreinteractiupeix.org>) amb l'objectiu de presentar el peix de la manera més lúdica possible.

Lúdica i també educativa. Alumnes des de 3r fins a 6è de primària i d'ESO entren al Centre Interactiu amb una idea sobre el

El famós panga d'alguns menús escolars

L'Agència Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA) assegura que tant el panga (*Pangasius hypophthalmus*) com la tilàpia (*Oreochromis niloticus*) formen part de la llista de "denominacions comercials d'espècies pesqueres i d'aqüicultura admeses a l'estat espanyol". Dit això, la mateixa ACSA matisa que el peix panga que es consumeix al nostre país prové d'Àsia, principalment del Vietnam, mentre que la tilàpia ho fa de la Xina. I perquè tant l'un com l'altre puguin entrar al nostre territori primer han de complir amb uns requisits, entre els quals hi ha "l'expedició d'un certificat sanitari" i "el control de metalls pesants, contaminants, residus de plaguicides i medicaments veterinaris". I amb els requisits complets, encara han de fer un pas més: un veterinari oficial autoritzat l'examina als punts d'inspecció en fronteres (PIF), on els peixos són sotmesos a un control sanitari. Així doncs, són peixos controlats sanitàriament. Ara bé, organitzacions com l'Slow Food aposten pel consum de productes de proximitat per un motiu d'ecologia del producte.

peix i en surten amb una altra de molt diferent. Per començar, passen per les cinc seccions en què està dividit el museu, que reproduïx el viatge del peix fins que arriba al plat. Després es troben amb l'àrea dedicada a la piràmide nutricional. El peix és l'aliment que més beneficis els aporta, perquè conté vitamines, minerals, proteïnes i, a més, té pocs greixos. Els continuen explicant que els peixos blaus aporten greixos insaturats, que són bons perquè ajuden a fer fluir correctament venes i artèries. Finalment, comença el joc. Un d'ells, anar de compres. Com si anessin a mercat, els alumnes trien diversos aliments que aniran passant per un lector. L'objectiu és que la piràmide nutricional surti ben formada amb la tria que han fet. "Com que acaben de passar per totes les explicacions prèvies, la tria els surt força bé", explica Amanda Serra, biòloga i coordinadora de Biosfera, l'empresa que fa el monitoratge del Centre Interactiu del Peix. La visita acaba amb una visita al viver de

marisc del mateix Mercabarna. "Els encanta veure les llagostes, els llamàntols o les cabres vives", diu l'Amanda, i amb un dinar amb plats de peixos en un dels restaurants de Mercabarna. "I els plats se'ls mengen, malgrat que n'hi ha alguns que comencen remugant, però fins i tot aquests se'ls acaben menjant", diu el president del Gemi de Majoristes del Peix de Mercabarna, Leandro Serra.

Aquest curs és el segon que el Centre ha estat en funcionament, i a hores d'ara ja hi han passat 6.000 criatures. "És a dir, un 30% més que el primer any", continua explicant Serra. Quan el Gremi va idear-lo, va pensar que els infants són els prescriptors de l'alimentació d'una casa. "Si la criatura vol pizza, segur que els pares també n'acaben menjant. Per això vam pensar que si formàvem bé els petits, els pares s'hi acabarien enganxant". I funciona: les enquestes mostren com després de la visita al centre el consum de peix a les cases dels infants creix un 25%. ■

Separats amb nens, uni-u-vos!

David Cirici

Al·legoria del gelat de llimona

Un nen demana un gelat de llimona, però resulta que no n'hi ha. N'hi ha de moltes coses, però el de llimona s'ha acabat. El nen entra en crisi. No vol un gelat de menta. Ni de maduixa. El vol de llimona. Que no!, que tampoc el vol de xocolata. El vol de llimona. Plora, baveja, marraneja, seu a terra i crida com un boig.

Per sort la majoria dels nens accepten sense gaires problemes que no hi hagi gelats de llimona mentre n'hi hagi d'altres gustos. I també n'hi ha molts d'altres que accepten que ara no convé que es mengin cap gelat perquè és hora de dinar.

La separació representa, també per a alguns adults, quedar-se sense el desitjat gelat de llimona. Són molts els que, durant molt de temps, de vegades anys, no poden pensar en cap altre gelat, i si mai en tasten algun altre enyoren encara més el seu gelat de llimona, tan bo que era.

No ens agraden els canvis

També per als fills dels separats, no cal dir-ho, la separació és la fi, per sempre més, del gelat de llimona. I, en el seu cas, és bastant més difícil d'acceptar.

Però ho acaben acceptant. I es fan més adults, més flexibles, més capaços de sobreviure als entrebancs de la vida i a la consciència que hi ha coses impossibles.

Els pares separats coincidim, moltes vegades, a apreciar en els nostres fills molta més maduresa que la que observem en els fills de les famílies unides. Abans que em tireu una sabata deixeu-me dir que no cal separar-se per tenir nens més disposats a acceptar que no hi ha gelat de llimona, que no els comprarem la nova Play, que han d'omplir el rentaplats o que no es mira la tele a l'hora de dinar.

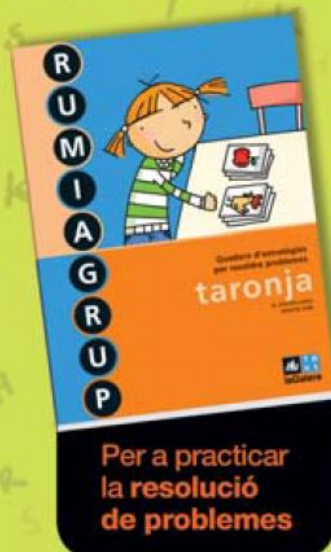
Només vull dir que, com tants altres efectes col·laterals de la separació, aquest efecte posa en evidència que el món fàcil i sense conflictes, servit en safata, en què gairebé tot es pot comprar i en què les criatures són el centre de la vida familiar i els amos de més de mig pis, per no dir de tot, fa nens més innocents i més febles, menys capaços de perdre amb alegria en els jocs, menys disposats a adaptar-se a les situacions noves i als canvis, menys independents i, en definitiva, més immadurs.

David Cirici és escriptor



Arriben els reforços

Tres sèries de quaderns complementaris per a l'Educació Primària.



Trobareu més informació i molts altres materials a: www.text-lagalera.cat

