



Meatless Monday

El dilluns sense carn

El dia 12 de maig una cinquantena d'escoles de les comarques del Barcelonès, el Baix Llobregat, el Vallès Occidental, l'Alt Penedès i l'Anoia van celebrar el Meatless Monday, el dilluns sense carn. És el tercer any consecutiu que es porta a terme aquesta iniciativa de Campos Estela, una empresa de serveis d'àpats i lleure per a escoles fundada el 1968 que promou hàbits alimentaris saludables a les escoles a partir d'una bona cuina, feta amb productes frescos i de proximitat.

El Meatless Monday és una iniciativa importada de Los Angeles, Califòrnia, on s'ha implantat aquesta mesura per promoure un estil de vida més saludable, menjant menys carn per reduir malalties com l'obesitat –als Estats Units malalties derivades de l'obesitat generen cada any 300.000 morts– i per contribuir a la defensa del medi ambient, reduint l'emissió de gasos d'efecte hivernacle. Segons la FAO, l'Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura, el 18% de les emissions són degudes a la producció extensiva de la ramaderia.

Martí Garcia, director de Campos Estela, assegura que es tracta d'una “acció de conscienciació, de demostrar que es pot menjar equilibradament, bo i sa sense haver de consumir tanta carn”. El menú estrella per a un dia especial va ser: llenties amb arròs i rotllets de primavera, “plat triomfal” del Meatless Monday. Més enllà d'aquesta jornada, Garcia insisteix que el mètode més eficaç per ensenyar a menjar de tot a la canalla és “que s'embrutin les mans, participin en la preparació del menjar i entenguin l'àpat com un acte social”. Parant taula, per exemple.



Separats amb nens, uniu-vos!

David Cirici

Criatures que fan nosa

Les històries familiars sempre interessen a les criatures, però el subgènere favorit dels fills de separats són les aventures i desventures d'altres nens que han viscut el divorci dels seus pares. En un sopar d'amics, tant els meus dos fills petits com els tres d'una amiga meva, també separada, es van divertir amb les anècdotes del fill d'uns coneguts que li comenta a sa mare tots els defectes que detecta en el seu pretendent: que fuma, que repeteix "Vull dir que" deu cops en una sola frase, que taca les camises de suor, que és més baix que ella, que fa soroll en mastegar i que es fa massa el simpàtic.

Però el que realment va fascinar els nens va ser la història d'un nen d'onze anys, que anomenarem Pau, fill d'una coneguda que es va separar ja fa un any i que de seguida es va posar a buscar pretendent a les xarxes socials. Quan en trobava algun ho comentava amb les amigues i amb el nen, i pocs dies després d'una primera cita ja li presentava el candidat. Entre un pare a qui només veu un cap de setmana de cada dos, i a qui no gosa explicar què passa, i una mare penjada del Meetic, en Pau ha començat a baixar notablement el seu rendiment escolar. I l'última notícia és que la mare, després d'una relació de només dos mesos, ha decidit casar-se.

Canvi de vida

En Pau se sent com un tros de suro a la deriva. La setmana passada la mare i el pretendent se'l van endur a passar el cap de setmana a la platja i van dormir tots tres a la mateixa habitació. En aquest punt del relat els nostres fills al·lucaven. "I va dormir amb aquest senyor? Quin fàstic!" Doncs espereu: el mes que ve en Pau i la seva mare deixaran el seu pis i se'n aniran a viure amb aquell home encorbatat i ensopit que no sap què dir-li. Té un cotxe molt gran i luxós, i la casa també serà fantàstica, i en tindran una altra a fora, amb piscina, però a en Pau se li ensorra el món.

"El que passa és que no se l'estimen", diu la filla de la meva amiga. I crec que l'encerta de ple. El problema per als nens no és que els pares se separin, sinó que no els estimin. I hi ha matrimonis que, quan es desfan, posen en evidència el seu desamor diguem-ne fundacional. I els fills els fan nosa. Em sembla que se separen més bé els que s'han estimat i estimen els seus fills.

I el meu fill em diu: "De vegades els rics són molt infeliços, no?"

David Cirici és escriptor



La bona alimentació s'aprèn

La **dieta mediterrània** té molt de **dieta saludable**. Que la canalla ho interioritzi és feina dels grans

LAURA PINYOL
FOTO: DAVID BORRAT

Menjar productes de proximitat, ecològics, naturals, de temporada, seguir una dieta equilibrada, la piràmide d'alimentació, etcètera. El consum d'aliments està tan exposat als consells, a les recomanacions d'anuncis televisius i als estudis periòdics que apareixen als mitjans que, sovint, és fàcil perdre's.

Com ha de ser una alimentació saludable? Partint de la base que la dieta mediterrània s'acosta molt a una dieta sana, entenem que l'alimentació saludable és equilibrada, variada, suficient, segura, adaptada a cada edat i en què l'aspecte social i la convergència de tots els sentits també hi participen. És a dir, és important que, a més d'ingerir nutrients en la quantitat adequada i de bona qualitat per a l'organisme, els àpats es puguin fer en família, pausadament, i que els plats entrin pels ulls, per l'olor, i que facin salivar. Els hàbits, doncs, formen també part de la dieta saludable, i menjar ben asseguts, sense presses, mastegant bé els aliments, farà que la digestió sigui més fàcil.

L'Agència Europea de Seguretat Alimentària i l'Organització Mundial de la Salut recomanen fer cinc àpats diaris, amb especial preeminència de l'esmorzar, i ingerir entre un 45% i un 60% d'hidrats de carboni, entre un 20% i un 35% de greixos i un 10% o un

.....
"Tot té un cicle, no es pot menjar la mateixa fruita a l'hivern i a l'estiu", diu Joan Antoja, pedagog
.....
És important implicar la canalla en l'elaboració i el disseny de la dieta familiar
.....

15% de proteïnes. Per aconseguir els objectius, cal guiar-se pels grups d'aliments que classifiquem entre bàsics o de consum diari, és a dir, fruita, verdura, cereals, fruita seca, oli d'oliva i, en menor mesura, els làctics, millor si són baixos en greix; i els de consum setmanal, formats per carn, peix, ous i llegums, que aporten proteïnes. Els recomanats com a esporàdics o de consum ocasional són, segons com, els més llauners, si més no per als nens: embotits, dolços, laminadures, xips, refrescos i brioixeria.

De temporada

De vegades sembla que el menjar sa sigui el que més costa, en general, a les criatures: fruita, verdura, peix. El pedagog Joan Antoja, juntament amb Anna M. Matas, acaben de publicar el volum *Menja'ns a la primavera*, de l'editorial Barcanova, el primer de quatre volums que tenen per

objectiu "fomentar els aliments de temporada". El llibre, adreçat al públic d'entre set i dotze anys, es presenta per estacions i en cada temporada proposa fitxes de productes amb consells sobre "com cultivar-los en un hort, com menjar-los, propietats que tenen, com cuinar-los" i, fins i tot, "frases fetes o refranys associats".

Per a Joan Antoja és important que la mainada entengui que a l'estiu "quan fa calor, la fruita té més aigua, més minerals i més sucre que la fruita d'hivern perquè les necessitats del cos canvien". Transmetre que "no es pot menjar la mateixa fruita a l'hivern que a l'estiu perquè tot té el seu cicle" és un dels objectius del llibre, que posa èmfasi en la temporalitat dels productes. "Si a l'estiu no et pots prendre un suc de taronja perquè no n'hi ha, pots menjar fruita d'estiu; no cal consumir taronges que vinguin de l'altra punta del món".

Apart de menjar fruita i verdura, o que la canalla en descobreixi el gust i en gaudeixi, "és important implicar-los en l'elaboració i el disseny de la dieta". I explica: "Fer la llista o comprar plegats, deixar-los triar algun producte que els agradi o, simplement, preparar un plat tota la família. Per exemple, fer-se cadascú una pizza trenca molts vicis i fa més fàcil que tastin el que se serveixi a taula".

Taller d'estiu

Somiatruites és un restaurant que ocupa una antiga adoberia de pells del barri del Rec, a Igualada, recentment restau-



rada i adaptada per donar cabuda al projecte d'espai gastronòmic i cultural de Xavi Andrés, arquitecte, i David Andrés, cuiner i cap de cuina del Restaurant Àbac de Barcelona. Aquest estiu oferiran una escola de cuina i creativitat per a nens i nenes nascuts entre el 2000 i el 2004. Xavi Andrés es justifica: "Per aconseguir ser uns somiatruites hem hagut de ser creatius imaginant un projecte, dissenyant un espai i confeccionant uns plats. Però també hem vist la importància de treballar plegats i en equip per aconseguir-ho". Per això l'escola té l'objectiu de subratllar els valors de la creativitat, del treball en equip i del menjar saludable.

En els tallers, cada dia es dissenyarà el dinar del migdia i es prepararà conjuntament, després d'anar a buscar els productes que es pugui a l'hort de què es disposa. Un dels objectius és que adquireixin recursos per cuinar i menjar de manera sana i equilibrada: "Perquè s'aprèn a ser creatiu, s'aprèn a menjar bé i amb hàbits saludables i s'aprèn a treballar en equip".



AVUI TOCA... Joan Antoja escriu una col·lecció de llibres per donar a conèixer als nens, com el seu fill Max, els productes de temporada.

Meatless Monday

El dilluns sense carn

El dia 12 de maig una cinquantena d'escoles de les comarques del Barcelonès, el Baix Llobregat, el Vallès Occidental, l'Alt Penedès i l'Anoia van celebrar el Meatless Monday, el dilluns sense carn. És el tercer any consecutiu que es porta a terme aquesta iniciativa de Campos Estela, una empresa de serveis d'àpats i lleure per a escoles fundada el 1968 que promou hàbits alimentaris saludables a les escoles a partir d'una bona cuina, feta amb productes frescos i de proximitat.

El Meatless Monday és una iniciativa importada de Los Angeles, Califòrnia, on s'ha implantat aquesta mesura per promoure un estil de vida més saludable, menjant menys carn per reduir malalties com l'obesitat –als Estats Units malalties derivades de l'obesitat generen cada any 300.000 morts– i per contribuir a la defensa del medi ambient, reduint l'emissió de gasos d'efecte hivernacle. Segons la FAO, l'Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura, el 18% de les emissions són degudes a la producció extensiva de la ramaderia.

Martí Garcia, director de Campos Estela, assegura que es tracta d'una "acció de conscienciació, de demostrar que es pot menjar equilibradament, bo i sa sense haver de consumir tanta carn". El menú estrella per a un dia especial va ser: llenties amb arròs i rotllets de primavera, "plat triomfal" del Meatless Monday. Més enllà d'aquesta jornada, Garcia insisteix que el mètode més eficaç per ensenyar a menjar de tot a la canalla és "que s'embrutin les mans, participin en la preparació del menjar i entenguin l'àpat com un acte social". Parant taula, per exemple.

XERRADES PER A PARES **HOSPITAL SANT JOAN DE DÉU**

Consells clau per a una alimentació sana i equilibrada pels teus fills

Natàlia Egea

Dietista-Nutricionista.

Secció de Gastroenterologia, Hepatologia i Nutrició Infantil

- Auditori Dr. Plaza
Hospital Sant Joan de Déu
- Les conferències són gratuïtes
- Durada aproximada 60 min.
- Places limitades



Cal confirmar l'assistència, de dilluns a divendres de 9 a 13 h, al telèfon 93 253 21 30, a aula@hsjdbcn.org o a la web

29
Maig
2014
19h

