



TARRAGONA

'Menudos' chefs de la Dieta Mediterránea

Gloria Aznar

Hace 16 horas - 19:49 hs

Gincana en el Mercat Central. Alumnos del Cèsar August superan diez pruebas en las que descubren los colores y sabores de los productos frescos.



Un grupo de niños cortando las espinacas durante la gincana en el Mercat.jpg

«No lo pienso probar», decía Raúl mientras se preparaba un panecillo de espinacas con pasas y queso. «No me gusta», aseveraba Izan tras el primer mordisco. Ésta era una de las cinco recetas que 75 niños del colegio Cèsar August de Tarragona, de tercero y cuarto curso, elaboraron ayer en el Mercat Central en la gincana organizada por la Fundació Agrupació. El objetivo, poner en valor la dieta Mediterránea con juegos, visitas a las paradas y la preparación de pequeños platos que después saboreaban. Las que más reticencias generaron fueron, obviamente, las espinacas, aunque algunos no dudaron en engullirlas. Candela encontró la tapa sabrosa y explicó que «anoche cené patatas, judías verdes y pescado». Los 75 chefs improvisados tomaron el Mercat y sus alrededores en un recorrido de diez pruebas en las que tal y como les explicó la coordinadora, Montse Gálvez, bocina en mano, lo más importante era «descubrir sabores». La bocina no era, como se pudiera pensar, para tenerlos en silencio sino para marcar el cambio de prueba, bocinazo y a otra cosa.

El humus fue otro de los productos a experimentar. «Yo no he comido nunca antes garbanzos, pero creo que me gustarán», decía Andrei. Mientras, Anas, cuya familia es de origen marroquí, estaba más que familiarizado con la crema de garbanzos. «Tiene buena pinta», se relamía Laia cuando la preparaba ataviada con los guantes de plástico. Los ingredientes: garbanzos, zumo de limón, sal de ajo, aceite de oliva, convenientemente facilitado por el monitor Daniel, y pimentón dulce, que ya se echó fuera de tiempo. Al final, un éxito corroborado por Eva, Tanit o Abril, algunas de las presentes.

De la macedonia, la piña era la más desconocida. «Algunos no la querían probar», explicaba Helena, la monitora, «pero después de insistirles han descubierto que sí que les gustaba». Zumo natural de sandía y fideos de chocolate con pan y sal fueron otras de las propuestas.

En su recorrido por el Mercat, uno de los grupos hizo parada en Peixateria Rita donde tocaron un bogavante, que «¡está vivo!», se sorprendieron. Los pequeños sentían curiosidad por saber qué pescados eran de Tarragona a lo que Celia, la pescadera, les respondió muy amablemente. «¿Dónde guardas los peces?», querían saber.

Por qué debemos comprar frutas de temporada, pescado y carne fresca fueron algunas de las explicaciones que recibieron en la mañana gastronómica. «Y cuando hay un alimento que no os guste, es importante que lo mezcléis con otro que sí que os guste», para que así pase mejor.

La gran mayoría de estos pequeños chefs demostraron que sí conocían la dieta mediterránea y la ponían en práctica. Explicaron que para la hora del patio se decantaban por un bocadillo, información que corroboró Pilar, una de las profesoras del Cèsar August. «En general, los padres controlan el tema y casi todos traen bocadillos».

La Fundació Agrupació lleva unos siete años haciendo gincanas por centros escolares de Catalunya. La directora, Imma Playà, explicó que «antes siempre se hacía en los colegios y este es el primer año que vamos a los mercados. Así también conocen las paradas». Playà considera que se debe continuar trabajando porque es un elemento de prevención de la obesidad. «La teoría la conocemos todos pero después es muy difícil encontrar el entorno que lo ponga en práctica. En los menús escolares cada día hay más equilibrio, pero falta trasladarlo a nivel de las familias», manifestó. Playà también quiso hacer hincapié en las tres actividades de juegos de la gincana ya que «la idea es que entiendan que deben comer sano pero también nos tenemos que mover».

Así, ejercicio físico y una buena alimentación, claves para evitar la obesidad y crecer sanos.