



Eulàlia Fargas imparte la mayoría de sus talleres para niños y adolescentes, en el aula del mercado de la Boqueria de Barcelona. También los imparte en algunos comedores escolares.

“La educación alimentaria no debe recaer exclusivamente en el comedor escolar”

11-04-2013

Eulàlia Fargas no pensó nunca en ser cocinera ni en dedicarse a la docencia y al trabajo con niños, pero su trabajo junto al periodista y gastrónomo Llorenç Torrado, dió un giro radical a su futuro profesional. Desde hace 12 años se dedica a impartir talleres de cocina para niños y adolescentes con el objetivo de enseñarles, no sólo a cocinar, sino a conocer cuáles son los orígenes de la alimentación y la gastronomía.

- Tu primer contacto con el mundo de la gastronomía fue un trabajo de documentalista realizado para el periodista y gastrónomo Llorenç Torrado. ¿Hasta que punto su figura fue decisiva para dedicarte a lo que luego te has dedicado?
– Llorenç Torrado, 'el Maestro', fue la persona que me enseñó a amar y gozar con todas las cosas del comer. A él le debo esta gran apertura mental, gustativa, conceptual e intelectual. Es el culpable de la pasión que siento por mi trabajo. Fui muy afortunada de estar al lado de un sabio.
- Antes de ser profesora y asesora de cocina infantil, pasaste por los fogones de diversos restaurantes ¿Cómo vino ese salto desde la posición de documentalista, a la de cocinera?
– Después de siete años al lado del 'maestro' me dije que ya era hora de pasar de la teoría a la práctica. Empecé a pedir a amigos cocineros que me dejaran ir a sus cocinas a trabajar y terminé siendo chef de diversos restaurantes.
- Si no me equivoco, fue a raíz de tu maternidad y los problemas para comer de tu hija que empezaste a especializarte en la cocina infantil... eres una absoluta convencida de la necesidad de implicar a los niños en el acto de cocinar. ¿Por qué?
– El paladar se educa (o mal educa) desde pequeños, y una buena manera de lograr que los niños tengan la curiosidad de probar alimentos nuevos, es hacerles participar en las tareas culinarias; además es una buena vía de comunicación. Si conseguimos que los niños empiecen a comer alimentos diversos desde pequeños y ampliamos su gama gustativa, les estamos dando la posibilidad de que en un futuro lleven una alimentación variada y, por lo tanto, sana.
- ¿A partir de qué edad se debería empezar a familiarizar a un niño con el mundo de los alimentos y la cocina?

– Desde la primera papilla el niño ya entra en el mundo del alimento cultivado, por lo tanto ya es el momento de tomar conciencia de su educación. Cuanto antes se empiece, más fácil será que le guste comer de todo. Al principio es importante el mundo de las sensaciones, los sabores, olores, texturas gustativas y táctiles... jugar a probar alimentos, por familias, colores, texturas. Más tarde se aprende a descubrir alimentos dentro de un plato; a conocer diferentes variedades de frutas, vegetales, carnes y pescados... a ver cómo son por dentro, su anatomía. También es el momento de ayudar en la cocina.

A los 10 años, con la ayuda de un adulto, un niño puede empezar a hacer una tortilla a la francesa; simplemente con esto, aprenden otra multitud de cosas, como por ejemplo la prudencia que se tiene que tener con el fuego o el aceite caliente.

– ¿Qué importancia crees que tiene, o debería tener, el comedor escolar dentro del proceso formativo de los niños en el colegio?

– El comedor escolar es muy importante ya que los niños comen cada día allí. Si este acto se realiza a conciencia, siempre será una buena aportación para sus hábitos alimentarios y su educación en la salud.

Pero no nos engañemos, la parte más importante está en casa, donde nuestros hijos nos tienen como referentes y somos nosotros los padres los responsables de querer mostrar, enseñar, educar... Ellos reproducen lo que ven en casa. No podemos dejar a los comedores escolares, toda la responsabilidad de la educación alimentaria de nuestros hijos.

Los talleres de cocina

– ¿Cómo planteas tus talleres de niños y adolescentes? ¿Qué aprenden en ellos?

– Nuestra propuesta consiste en sensibilizar a niños y jóvenes hacia los alimentos y nuestra cultura gastronómica. Se basa en educar el paladar, que encuentren placer en la comida y en cocinar. De este modo conseguimos que reconozcan los alimentos, que tengan criterio y, por tanto, damos el primer paso para que cuiden su alimentación, que esta sea variada, y sana para su organismo

En nuestros talleres, los más pequeños descubren lo que comen, realizando paso a paso una receta; nosotros sólo los ayudamos y, mientras se hace la cocción, les explicamos historias sobre el origen de los alimentos y sus variedades; o prueban productos de temporada; o estudian la anatomía de un animal... Luego cada niño se lleva a casa lo que ha cocinado, así también los padres pueden participar comiéndoselo con ellos.

Para los adolescentes, es una necesidad ser autónomos en la cocina. En los talleres intervienen en todo el proceso, desde la compra del alimento en el mercado, hasta que llega el plato a la mesa. Eso les provoca multitud de sensaciones, muchas agradables, alguna quizás repulsiva (procuramos que no sean excesivamente osadas, pero sí son necesarias). Mostramos también la seguridad y el conocimiento hacia la cocina y los alimentos. En definitiva preparan y cocinan recetas sencillas y sabrosas, se comen todo lo cocinado y, por supuesto, también limpian los útiles usados.

– Además de tus talleres en el aula del Mercat de la Boqueria, ¿colaboras con alguna escuela o en algún proyecto institucional?

– Muchas escuelas vienen a nuestros talleres y a la vez, también realizo talleres de padres e hijos en las propias escuelas. En una escuela en concreto, estoy trabajando en un programa piloto (diseñado por mi) para la educación alimentaria. Lo estoy llevando a cabo con niños de ciclo inicial, ciclo medio y ciclo superior de primaria.

– ¿Qué se está haciendo mal con los niños para que el índice de obesidad sea cada vez mayor y los hábitos alimentarios cada vez peores?

– Ante todo existe mucha dejadez respecto a todo lo que tiene que ver con la alimentación. También es verdad que las economías familiares necesitan del sueldo de los dos progenitores, por lo que muchos de ellos, por estar más ocupados o cansados, eluden el esfuerzo de compartir nuestra tradición alimentaria con sus hijos. Durante muchísimos lustros, esa tradición ha sido transmitida por padres y abuelos, como acto importante del núcleo familiar. Era importante el hecho de que la familia cocinase y comiese unida.

Hoy se compra comida preparada, se abusa de la bollería, no prestamos atención en la rotación de los alimentos que consumimos... y las publicidades milagrosas del ‘multi-nutritivo’ sin esfuerzo, no ayudan tampoco mucho.

– ¿Crees que las administraciones deberían hacer algo más? ¿Están bien enfocadas iniciativas como la ‘Estrategia Naos’, ‘Cinco al día’...?

– Menos teoría y más práctica real. La comida debe ser vivida. A las administraciones les podría sugerir, que implantasen clases de cocina y tareas domésticas, obligatorias en todos los colegios de primaria. En muchos países del norte de Europa hace años que está funcionando. Respecto a otras iniciativas; todas son buenas si estas suman en conocimientos

– Para finalizar, a nivel personal ¿qué te ha aportado el trabajo con los más pequeños respecto a tus trabajos anteriores en la cocina de un restaurante?

– Mis trabajos como documentalista gastronómica, cocinera y ahora en la educación alimentaria con niños y adolescentes, son ingredientes que se van añadiendo a mi particular menú de la vida. El guiso de esta etapa está suponiendo un gran enriquecimiento, una vuelta a los orígenes, para poderlos transmitir a futuras generaciones. Es todo un reto que ‘se está cocinando’ desde hace 12 años.

Para más información sobre los talleres de Eulàlia Fargas, podéis visitar la web: www.cuinapernens.com