

Miramos una coliflor y no sabemos qué hacer con ella



Nació entre fogones –nunca mejor dicho– ya que su habitación se hallaba encima de la cocina de la fonda de sus padres. Tal vez por eso, y aunque su padre insistía en que de mayor ella debía ser «clienta», y que eso se conseguía estudiando Derecho, Medicina o Ingenierías, Ada optó por la cocina.

Montó su primer restaurante muy joven y lleva escritos más de 20 libros que versan sobre cocina y una novela, titulada SAL DE VAINILLA.

Confiesa que sus intereses y su actividad tienen tres ramas: el restaurante, que le gusta y le permite vivir; el desarrollo personal, que se concreta en esa gran producción como escritora y en las múltiples actividades divulgativas que desarrolla; y una tercera que tiene que ver con devolver a la sociedad una parte de lo que la vida le ha dado a ella. Y eso se materializa en la faceta de educadora gastronómica y alimentaria, que la convierte en docente, en escuelas de primaria, transmitiendo a los padres interesados los conocimientos que ella ha adquirido. También colabora con la Fundación del Corazón y con Nueces de California elaborando menús cardiosaludables, entre otros aspectos.

Ada ¿por qué ser una educadora gastronómica?

Porque las generaciones en las que la mujer se ha incorporado masivamente al trabajo no han tenido la oportunidad, o bien de asimilar los conocimientos culinarios tradicionales, o bien de ponerlos en práctica, o bien de poder transmitirlos a sus hijos.

Y eso implica que estamos perdiendo unos saberes fundamentales que nos permitían integrar la salud en nuestra cotidianidad, en el entorno doméstico, de una forma natural, transmitiendo el placer por comer y por descubrir el sabor de los diferentes platos. En ese sentido, creo que los cocineros tenemos una responsabilidad social para paliar esta rotura de la cadena de transmisión que nos ha hecho perder habilidad y patrimonio culinario.

Y eso ¿qué significa?

Entre otras cosas, que ahora muchas madres sufren lo que se llama «el síndrome del miedo a la cocina». Es decir, que miran una coliflor y no saben cómo transformarla. Se han dejado seducir por la industria alimentaria, volviéndose dependientes de ella, y al mismo tiempo se sienten culpables de la calidad y del tiempo que le dedican a la alimentación de sus hijos.

Eso, a su vez, implica que un gran número de niños se convierten en pequeños monstruos dictadores que determinan el menú familiar. Y como los niños, alimentariamente hablando, son monotemáticos, y los padres no saben cómo abrirles el abanico de posibilidades alimentarias, corremos el riesgo de que cuando lleguen a los 25 años solo sepan comer macarrones, carne rebozada y patatas fritas.

Y ¿en qué puede incidir un cocinero-educador?

En reafirmar los patrones alimentarios. Yo insisto en que, lo básico, más que cocinar, es sentarnos a la mesa con nuestros hijos. Si los padres no tienen tiempo de cocinar siempre, que recurran también a las comidas preparadas, no hay que ser rígido en eso; pero que se sienten con sus hijos y hablen y conviertan el momento de la comida en algo placentero y único.

Solo así se refuerzan los hábitos y en la pérdida de estos se halla la base del iceberg que luego observamos en la sociedad y que se concreta en obesidad o anorexia, y en el resto de enfermedades asociadas: pero detrás de ello suele haber una pérdida de hábitos escandalosa.

Pero ¿existen fórmulas mágicas para reconvertir la situación?

Por supuesto que no. Pero hay tres normas básicas para cumplir, que son de sentido común y, como toda adquisición de hábitos, pueden llegar a ser pesadas y aburridas de seguir. Se trata de tiempo, constancia y paciencia.

Los padres solemos provenir de una historia de «mi niño no me come» debido a que somos mamíferos, y tenemos miedo de que nuestros niños no crezcan, enfermen o, incluso, mueran si no comen. Pero no es así, un niño no se deja morir de hambre; y por ello debemos ir construyendo sus hábitos poco a poco y no «enchufándolos» a la comida, porque eso es deseducar. Y, además, hay algunos momentos que deben vigilarse: por ejemplo, cuando la madre entra en la perimenopausia, comienza a engordarse, y además sus hijos ya no son bebés que puedan enfermar, sino adolescentes que hacen deporte, que llegan tarde a casa... la madre puede caer en la tentación de «que cada uno cene lo que quiera, que yo me tomo un yogur y una ensalada». Y eso no es cenar poco, es cenar de forma desestructurada, que es muy diferente. Los niños llegan a casa y comen cualquier cosa.

No parece darle mucha importancia a la cantidad de comida que se ingiere...

En general todos debemos comer poco; es cierto que cuando nuestros hijos realmente necesitan comer cantidades considerables, cuando están en edades en que lo necesitan, lo piden.

Pero no se trata de que coman mucho, sino de que se haga de forma estructurada. No es posible que los adultos cenemos una ensalada y los niños pollo rebozado. El menú debe ser el mismo, y en poca cantidad, para todos. Si hay patatas fritas, todos comeremos patatas, pero pocas. Si hay lentejas, todos comeremos lentejas. Ahora bien, sin forzarlos; si un alimento no les gusta (por ejemplo, las lentejas), no les obligaremos a comérselo todo... pero sí a probarlo. Y de esta forma, con el tiempo, se habrán acostumbrado a su sabor. Se dice que es necesario probar un alimento más de diez veces para que nos familiaricemos con él. Eso significa la palabra tiempo: no podemos pretender que en un día hayan interiorizado hábitos, pero tenemos años para conseguirlo. Y eso también supone que los padres demos ejemplo. Así se educa a comer.

Ahora bien, lo que no puede suceder es que cuando nuestros hijos lleguen a casa no sepan si habrá o no habrá cena, porque entonces se toman cualquier cosa, en cualquier lugar, a cualquier hora y de cualquier manera.

Has hablado también de la constancia...

Sí, sé que es pesado, pero cada día debe estar la mesa puesta. Insisto en que si no hemos tenido tiempo de cocinar, compremos: pero la mesa se pone y la familia se sienta a ella.

Toda mesa, además, ha de tener: agua, pan, unas hojas de ensalada y un frutero que se vea desde el principio de la comida con frutas del tiempo, ricas, de buen aspecto. ¡Y eso es comprar, no cocinar!

También es bueno servir dos platos: uno que le guste al niño y otro con alimentos comúnmente poco apreciados por el público infantil. El que le guste, siempre el segundo, sea lo que sea. No importa intercambiar el orden, podemos tomar la sopa de segundo.

Y suelo aconsejar programarnos un menú mensual, por ejemplo, y respetarlo. Si cada lunes de ese mes tocan lentejas, no podemos llegar a casa corriendo y preguntarnos ¿qué hago para comer? También nosotros debemos adquirir ese hábito, y mientras lo conseguimos, si tenemos que comprarlas hechas, pues ¡hagámoslo! Y ese día debemos programar otro plato apetecible: una hamburguesa, por ejemplo. Y todos los miembros de la familia tomamos lo mismo.

También has mencionado la paciencia

Es la tercera herramienta, y consiste en saber negociar para crear un buen ambiente en la mesa y comer con alegría. En la mesa no puede haber broncas ni disgustos, porque los alimentos no solo son nutrientes, sino también emociones. Por eso todos nosotros recordamos algún plato que nos hacían nuestras abuelas y lo asociamos a olores, sabores, recuerdos... al amor con que estaba hecho.

Por eso no podemos obligar a comer, porque se perderá la alegría pero –insisto– sí debemos obligar a probar los alimentos y desde luego no proporcionar alternativas: si nuestro hijo se va a la cama con hambre, no es un drama.

Así que la paciencia debe ser la que nos permita construir un ambiente en el que se coma con gozo, con placer, sin conflictos... y con el tiempo se puede conseguir. Lo que ocurre es que los padres estamos muy cansados ¡y desbordados! y queremos evitar el conflicto a toda costa; y eso –muchas veces– implica preparar la cena que le gusta a nuestro hijo, y ahorrarnos problemas. Pero nuestro deber es educarlos y, en consecuencia, crear hábitos y gestionarlos desde el amor, desde la alegría. Sé que crear hábitos es cansado, pesado, hay que insistir cada día en ello, pero no podemos claudicar por agotamiento.

Es nuestra obligación como padres: educar a nuestros hijos.

MARÍA JESÚS NADAL NADAL