

«Μαγειρεύοντας» παραμύθια και ιστορίες με υγιεινές συνταγές και συμβουλές

Βιβλία που στέλνουν παιδιά και γονείς στην κουζίνα

Εκίνησε ως μόδα, αλλά η τάση για τίτλους που «στέλνουν» μικρούς και μεγάλους στην κουζίνα, «μαγειρεύοντας» παραμύθια και ιστορίες με υγιεινές συνταγές και συμβουλές, κερδίζει συνεχώς έδαφος, καθώς αυτά τα βιβλία αναδεικνύονται σε ισχυρό σύμμαχο των ενηλίκων για τη διατροφική εκπαίδευση των παιδιών τους.

«Η μαγειρική με τα παιδιά μας δεν είναι απλώς μια ευχάριστη δραστηριότητα, αλλά ενισχύει πολύ την ψυχική τους ενδυνάμωση», λέει στον Δειπντή η ψυχολόγος Παναγιώτα Ποτουρίδου, υποστηρίζοντας ότι τα παιδικά βιβλία που σχετίζονται με την... κουζίνα ανοίγουν σε μικρούς και μεγάλους την πόρτα ενός ατελείωτου παιχνιδιού, χτίζοντας ταυτόχρονα τα θεμέλια της καλής υγείας.

Οι δύσκολες κοινωνικο-οικονομικές συνθήκες έχουν οδηγήσει πολλούς γονείς να θεωρούν ότι οι δημιουργικές δραστηριότητες είναι μια πολύτιμη, ένα επιπλέον έξοδο. Ωστόσο, ο χώρος της κουζίνας προσφέρει μια θαυμάσια ευκαιρία να δεθούμε με τα παιδιά μας, να αυξήσουμε τις πιθανότητες να δοκιμάσουν υγιεινά φαγητά και να ανα-



Το παιχνίδι στην κουζίνα προωθεί τη φαντασία, την αυτοπεποίθηση και, φυσικά, την υγιεινή διατροφή των παιδιών

πτύξουμε πολλές ικανότητές τους. «Ο,τι μαθαίνει στο σχολείο ένα παιδί μπορεί να βρει πρακτική εφαρμογή στη μαγειρική», λέει η κ. Ποτουρίδου, «από τα μαθηματικά και τις ποσότητες των υλικών μέχρι τις λεκτικές δεξιότητες, μέσω της ανάγνωσης μιας συνταγής. Επιπλέον, προωθούνται η φαντασία, η συνεργασία και η υπευθυνότητα, ενώ τελικά ενισχύονται η αυτοπεποίθηση και η ανεξαρτησία του παιδιού».

«Τα τελευταία τρία χρόνια έχουν εκδοθεί περίπου 20 νέα βιβλία σχετικά με τη διατροφή και τη μαγειρική για παιδιά και οι πωλήσεις τους είναι αρκετά καλές», λέει στον Δειπντή η υπεύθυνη του παιδικού τμήματος του βιβλιοπωλείου ΙΑΝΟΣ, κ. Ελένη Γαβρή.

«Οι Συνταγές του Μικρού Νικόλα», «Μαμά Μαγειρεύουμε Μαζί», «9 Παραμύθια και μια Ξύλινη Κουτάλα», «Ο Βίτα και η Μίνη Κυνηγούν

μαγειρέματα, σε βιβλία, δηλαδή, που συνδυάζουν λογοτεχνικό κείμενο με τη μαγειρική», εξηγεί η κ. Γαβρή.

Μπαίνουν... οι εκδοτικοί οίκοι στην παιδική κουζίνα;

«Στις εκδόσεις Πατάκη θεωρούμε ότι θα πρέπει να βοηθήσουμε το παιδί να μπει με κέφι στην κουζίνα και να αγαπήσει την υγιεινή διατροφή συμμετέχοντας και μαγειρεύοντας, γιατί η σωματική και ψυχική του υγεία περνάει και από το στομάχι του», υποστηρίζει ο κ. Γιώργος Πάτμιος. Και εξηγεί ότι βιβλία όπως το «Από Μικρός στα Βάσανα ή στην Υγιεινή Κουζίνα», το «Στο Κάστρο της Σουμουτού η Τουρουπίτα Μαγειρεύει Μαζί με τα Παιδιά» συμβάλλουν στην «αγωγή υγείας», ενώ το υπό έκδοση «Angry Birds: Αυγομαγειρέματα» ενισχύει τη δημιουργικότητα, περιλαμβάνοντας πολλές συνταγές μαγειρικής με... αβγά! Ο κ. Πάτμιος υποστηρίζει ότι στις εκδόσεις Πατάκη φθάνουν θετικά σχόλια γι' αυτά τα βιβλία από γονείς οι οποίοι είδαν αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών τους. Στον ίδιο άξονα, η κ. Αλέξα Αποστολάκη από τις εκδόσεις Καλειδοσκόπιο μας

λέει ότι το καλύτερο κομπλιμέντο που άκουσε από μαμά, που αγόρασε το βιβλίο τους «9 Παραμύθια και Μια Ξύλινη Κουτάλα», με συνταγές της Αργυρώς Μπαρμπαρίγου βασισμένες στη μεσογειακή διατροφή, είναι: «Το παιδί μου ξέχασε τα κεράσματα στις αλυσίδες φαστ φουντ και μου ζητάει να έρχεται στη λαϊκή και μετά να μαγειρεύουμε μαζί».

«Μέσα στο 2012 εκδόσαμε τρία παιδικά βιβλία που αφορούν τη μαγειρική/διατροφή», μας λέει η κ. Πόπη Γαλάτουλα από τις εκδόσεις Ψυχογιός, σχολιάζοντας ότι πλέον στους εκδοτικούς οίκους φθάνουν αρκετές προτάσεις για βιβλιομαγειρέματα από συγγραφείς και επίδοξους συγγραφείς. Και υποστηρίζει ότι οι προσεγγίσεις εκδόσεις που αφορούν μαγειρική για παιδιά, όταν η τιμή είναι προσιτή και οι συνταγές ενδιαφέρουσες και εύκολες, φαίνεται να κερδίζουν όλο και περισσότερους μικρούς αναγνώστες/μαγειρέτες!

Ο Δειπντής

Δεχόμαστε ιδέες, προτάσεις, σχόλια, παρατηρήσεις και, φυσικά, συνταγές στο deipnitis@eleftherotypos.net

Κοτόπουλο σε χάρτινο πουγκί και οι περιπέτειες του επιθεωρητή Σέλοκ...

Υπάρχουν δύο μεγάλες κατηγορίες βιβλίων που «στέλνουν» τα παιδιά στην κουζίνα: αυτά που μέσω μιας ιστορίας προωθούν μηνύματα υγιεινής διατροφής και αυτά που συνδυάζουν εύκολες συνταγές με συμβουλές για τη σημασία και την επιλογή των τροφών

«Οι Περιπέτειες του Επιθεωρητή Σέλοκ του Σέλινο» της Ιωάννας Μπουλντούμη, εκδόσεις Ψυχογιός

Κάτι τρέχει στο υπουργείο Εθνικής Βιταμίνης... Κάτι βαθιά σάπιο! Με τις επιθέσεις που δέχεται από τις ξένες εχθρικές δυνάμεις του τζανκ φουντ και του ντελίβερι, απειλείται η εφαρμογή της πολιτικής υγιεινής διατροφής. Γι' αυτό καλείται επειγόντως ο επι-



θεωρητής Σέλοκ το σέλινο, ώστε να εισχωρήσει μεταμφιεσμένος στο αρχηγείο των εχθρών και να αποκαλύψει τα σχέδιά τους.

«Από Μικρός στα Βάσανα ή στην Υγιεινή Κουζίνα» της Ελένης Πανοτοπούλου, εκδόσεις Πατάκης (με συνταγές και συμβουλές)

Κοτόπουλο σε χάρτινο πουγκί

- Υλικά για δύο μερίδες
- 2 φιλέτα από στήθος κοτόπουλου
 - 2 καρότα κομμένα σε λεπτές ροδέλες
 - 5-6 φύλλα σπανάκι, άλλα τόσα φύλλα ρόκα
 - 2 κλωνάρια μαϊντανό
 - αλάτι, πιπέρι και λίγο κάρι (αν σας αρέσει)
 - 2 μεγάλες κόλλες αντικολλητικό χαρτί (μισό μέτρο μήκος η καθεμία)

Εκτέλεση

Πλένεις καλά το σπανάκι, τη ρόκα, τον μαϊντανό. Κόβεις το μαϊντανό με τα χέρια σου σε μικρά φυλλοράκια. Για κάθε πουγκί, κόβεις ένα μεγάλο κομμάτι χαρτί, ανοίγεις τη βρύση του νερού και το βρέχεις μέχρι να μαλακώσει σαν πετσέτα. Το στύβεις να στραγγίξει και το απλώνεις στον πάγκο της κουζίνας. Βάζεις στο κέντρο του χαρτιού 2 φύλλα σπανάκι, 2-4 φύλλα ρόκα, λίγες ροδέλες καρότο, τα φιλέτα κομμένα σε 2-3 κομμάτια και από πάνω λίγα ακόμη φύλλα λαχανικών. Προσθέτεις αλάτι, πιπέρι και λίγο κάρι αν θέλεις. Κλείνεις τις δύο μακριές πλευρές του χαρτιού προς το κέντρο και δένεις τις άλλες δύο σε έναν κόμπο. Τοποθετείς τα πουγκιά σε ένα ταψάκι και τα

βάζεις προσεκτικά στο φούρνο. Ανάβεις το φούρνο στους 200 βαθμούς και τα αφήνεις να ψηθούν για 45 λεπτά. Τα σερβίρεις με ή χωρίς το χάρτινο πουγκί.

