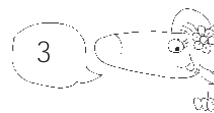


# Índex

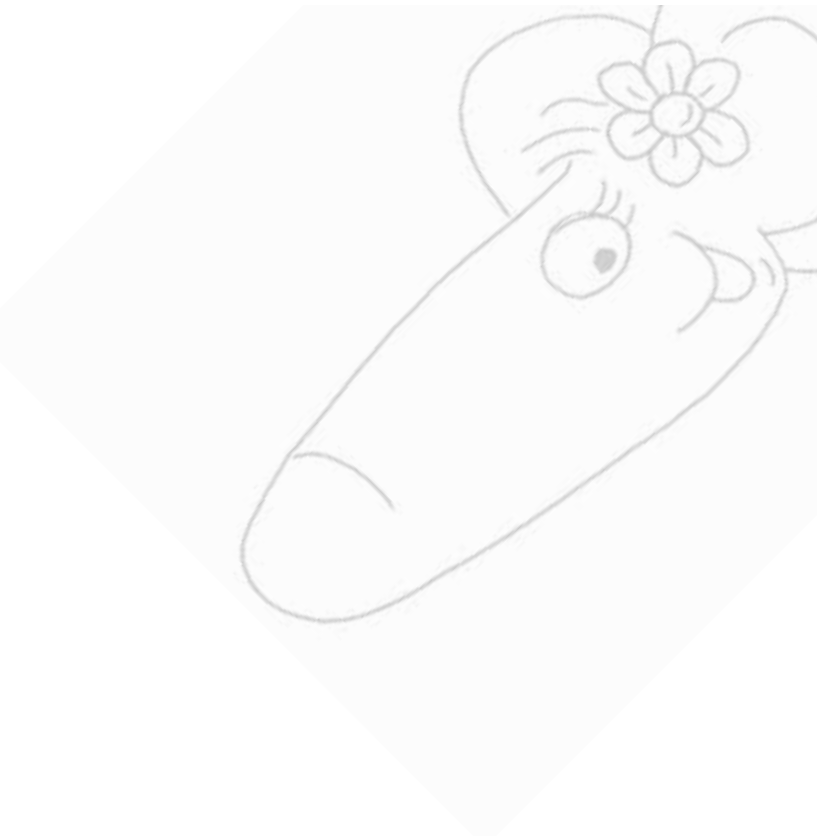
PRÒLEG, <i>pel doctor Eduard Estivill</i> .....	5	L'ALDO, L'AMIC VENECIÀ	
Pare i mare... ..	6	Sopa de farigola.....	40
Hola, nens i nenes!.....	8	Truita de patata amb ceba.....	41
És l'hora d'esmorzar!.....	10	Pa amb tomàquet.....	43
L'hora de berenar ha arribat! .....	11		
L'ANIVERSARI DE LA FILOMENA		ANEM D'EXCURSIÓ!	
“Piruletes” de parmesà .....	14	Trufetes de fruits secs.....	46
Galetes de coco i quinoa.....	15	Galetes d'ametlla .....	47
Pastís d'ametlles amb cobertura de xocolata negra ..	16		
ELS NOUS AMICS DE LA FILOMENA		UN DIA A PROP DEL MAR	
Sopa d'espinacs i tofu.....	20	Espàrrecs i xampinyons amb vinagreta d'herbes	
Fideus d'arròs amb xiitake.....	22	aromàtiques.....	50
		Amanida d'arròs, pipes de gira-sol i sèsam .....	52
VISITA DELS AVIS		MARE, QUÈ MENJAREM AVUI PER DINAR?	
Amanida de blat de moro i soja germinada .....	26	Suc de poma i pastanaga.....	56
Hamburgueses de mill i quinoa .....	28	Mongetes tendres amb salsa d'avellanes .....	57
Copa freda de maduixots .....	30	Seitan amb tomàquet i arròs integral .....	58
UN BON ESMORZAR PER AL DIUMENGE		HA ARRIBAT EL CAP DE SETMANA!	
Pa de llet amb nous .....	34	<i>Pizza</i> amb carabassó, tomàquet i <i>mozzarella</i> .....	62
Melmelada de préssec de vinya .....	36	Amanida de col llombarda i poma .....	64
		Crispetes de colors .....	65



# Índex

## HEM GUANYAT LA LLIGA!

Crema de carabassa amb fruits secs .....	68
Mongetes azuki amb cuscús .....	70
Compota de poma amb quefir.....	72
Hem de recordar... ..	73
Què mengen els nostres fills? .....	76



Aquest llibre està dedicat als meus fills,  
en Joan i la Maria, que són la sal de la meva vida,  
al Gerard i a la Laura, i a tots aquells nens  
que participen en els meus tallers.

# Pròleg

He d'admetre que, quan la Josefina Llargués em va parlar del seu llibre perquè el prologués, encara no havia llegit el manuscrit que m'havia remès uns dies abans. Vaig pensar que devia ser un llibre més de cuina, com d'altres que hi ha al mercat.

Jo no sóc un expert en cuina, com bé sabeu, però sí que m'interessa molt ensenyar bons hàbits als nens. Només de llegir la seva introducció, vaig pensar que estàvem en sintonia. En el nostre llibre *A menjar* (Random House Mondadori), escrit amb la Montse Domènech, ja fèiem incidència en la necessitat d'adquirir uns bons hàbits de menjar. La Josefina insisteix en la idea i la desenvolupa de forma àgil i amena al llarg del seu llibre.

Ha estat una gran i agradable sorpresa constatar la validesa de les seves opinions. El llibre és altament interessant i recomanable. No només per les excel·lents coherències dietètiques sinó també per la filosofia sobre el tipus de menjar que planteja.

Conceptes com *educar el paladar* sintonitzen totalment amb els conceptes actuals que compartim sobre alimentació infantil. Els nens són petits però no "tontos". Pensar que a un nen només li agraden els macarrons i la carn

arrebossada és sinònim de pares poc intel·ligents. Diversos restauradors, com Anna Parellada, ja han posat en marxa tallers per estimular els gustos dels nens. Això són iniciatives, com la de la Josefina Llargués, elogiades.

En el llibre i a través d'un personatge divertit, la Filomena, es presenten una gran varietat de receptes plenes de sentit comú i bones recomanacions dietètiques, d'acord amb les últimes tendències d'alimentació infantil.

El llibre presenta de forma intel·ligent diferents conceptes sobre hàbits de menjar que fan incidència en els valors educatius de la gastronomia. Les receptes són plenes de novetats i poden ser molts enriquidores per als nens. Al final del llibre, l'autora aprofundeix en conceptes teòrics bàsics sobre l'alimentació infantil, que compartim completament.

En resum: un llibre útil, modern i imprescindible per inculcar bons hàbits alimentaris als nens.

DR. EDUARD ESTIVILL  
*Director de la Clínica del Son*  
USP Institut Universitari Dexeus  
Barcelona

## Pare i mare...

Tots som conscients de com n'és d'important que els nens, ja des de ben petits, aprenguin a alimentar-se bé i gaudeixin menjant i, per què no?, cuinant. Una manera d'aconseguir-ho és fer-los participar, sempre que sigui possible, del ritual diari de preparar els àpats. El nucli familiar i l'escola són, sens dubte, els dos principals eixos educatius en aquest terreny.

No obstant això, el ritme que ens imposa la vida moderna comporta que tant els infants com els adolescents tinguin escasses oportunitats de cuinar a casa o de veure cuinar els seus pares. La immensa majoria dinen a l'escola, on sovint els àpats els subministra una empresa externa. A la nit hi ha moltes llars on es menja un entrepà o un plat precuinat.

Els nens que es troben en aquesta situació van elaborant una idea errònia de la transcendència d'uns bons hàbits nutricionals i acaben interpretant la pràctica alimentària com un acte de màgia, en el transcurs del qual el plat apareix cuinat a taula sense cap esforç o amb un procés d'elaboració ínfim.

Així, per manca de temps, el fet d'alimentar-se acaba convertint-se, en moltes famílies, en un simple acte d'omplir l'estómac de forma ràpida, sense prendre realment consciència que el que mengem té una repercussió directa en la nostra salut i en el que som.

Hi ha estudis que demostren que els nens que entre els 4 i 7 anys presenten problemes de tipus alimentari

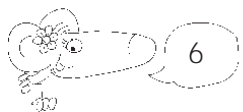
(dieta restringida o selectiva, inapetència, sobrealimentació, etc.) poden arribar a desenvolupar, en un futur, algun trastorn relacionat amb l'alimentació.

En el vessant extrem d'aquest conflicte, ens trobem l'anorèxia i la bulímia nervioses, els dos trastorns de comportament alimentari més greus que es coneixen en l'actualitat. La majoria d'investigacions que es porten a terme en aquest àmbit demostren que, durant la darrera dècada, s'ha produït un considerable augment tant en la incidència com en la prevalença d'aquest tipus de patologies.

L'edat d'inici se situa entre els 14 i els 18 anys, encara que pot afectar també un sector més jove o més gran de població. Els factors de caire cultural i social s'assenyalen com els principals responsables d'aquest increment, conjuntament amb uns inadequats hàbits o patrons d'alimentació.

Paral·lelament, arran del canvi d'hàbits alimentaris i de l'actual dinàmica familiar, actualment es manifesta un problema emergent afegit: el sobrepès i l'obesitat. Aquests trastorns adquireixen unes dimensions certament preocupants i amenacen de convertir-se en una de les epidèmies del segle XXI, ja que afecten, cada vegada més, un sector més ampli de la població infantil i adolescent.

Segons les estadístiques, un 8,5% dels nens d'entre 2 i 17 anys pateixen obesitat i un 18,3%, sobrepès.



Un nen obès serà, amb tota probabilitat, un adult obès, amb tots els riscos que això comporta de patir problemes articulars, cardiovasculars, diabetis, càncer...

Com a causa primera cal destacar les dietes pobres en nutrients, altes en greixos saturats, sucres i cereals refinats, així com la manca d'exercici. Observem que tant els nens com els adolescents passen gran part del seu temps de lleure davant el televisor, la pantalla de l'ordinador o amb els videojocs.

Les dues principals eines que tenim els pares al nostre abast per prevenir aquest tipus de situacions consisteixen a fomentar en els nostres fills la pràctica habitual de l'esport com a activitat lúdica, per tal d'afavorir el seu desenvolupament harmònic tant psíquicament com físicament, i aconseguir que els nens aprenguin a alimentar-se de forma conscient i a valorar l'esforç i la dedicació inherents a l'acte de cuinar.

Aquest llibre pretén fer una modesta aportació en aquest darrer àmbit. El seu receptari es basa en una dieta ovolactovegetariana, amb l'objectiu d'aportar idees alternatives al consum excessiu de proteïna animal, pastisseria industrial, greixos saturats i cereals refinats. Ofereix, també, un ventall més ampli d'aliments a l'hora d'elabo-

rar els nostres plats i uns senzills coneixements dietètics per millorar la nostra alimentació i la dels nostres fills.

És evident que hi ha tot un món al marge dels clàssics menús infantils. Els àpats dels nens poden ser tan rics i variats com els dels adults. No hem d'oblidar que la cuina forma part de la cultura de totes les civilitzacions. Per què no eduquem, doncs, el paladar dels nostres fills com es fa en qualsevol altra àrea de coneixement?

La diversitat ha fet possible que aliments llunyans formin part de la nostra quotidianitat. La cuina natural, des de sempre, ha incorporat aliments d'altres cultures que, conjuntament amb els de casa nostra, enriqueixen el ventall de la nostra gastronomia.

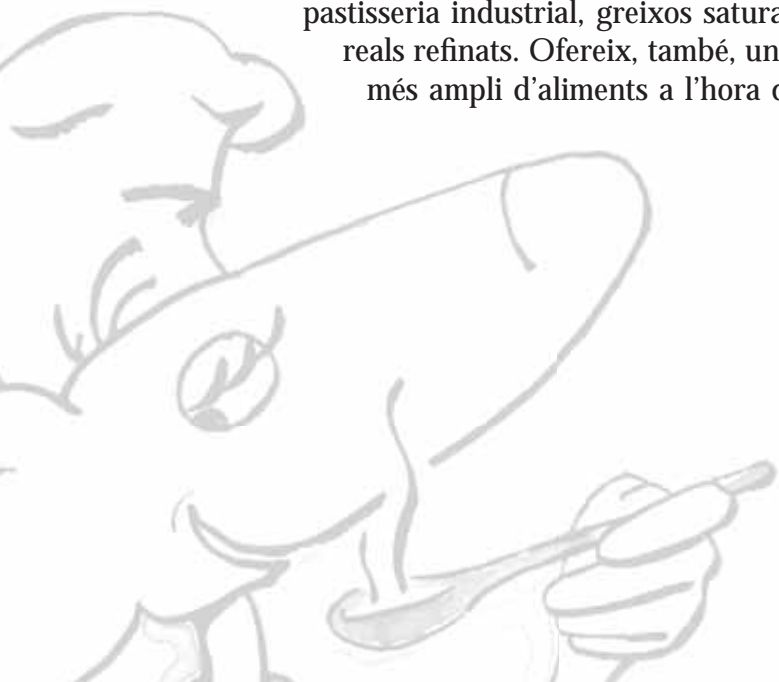
L'objectiu final del llibre és aconseguir que l'acte de cuinar sigui, sempre que es pugui, una *pràctica conjunta entre pares i fills*. Mitjançant receptes senzilles, elaborades amb ingredients naturals, els nens aprendran a manipular el menjar, preparar un plat, i després veuran que del resultat de la seva feina en gaudeixen ells mateixos i els que els envolten.

Totes les receptes es presenten amb una breu ressenya d'informació nutricional sobre els productes utilitzats, perquè els nens vagin elaborant i integrant el concepte *d'alimentar-se bé* i sàpiguen diferenciar entre aquelles coses que només atipen i les que realment tenen un valor nutritiu.

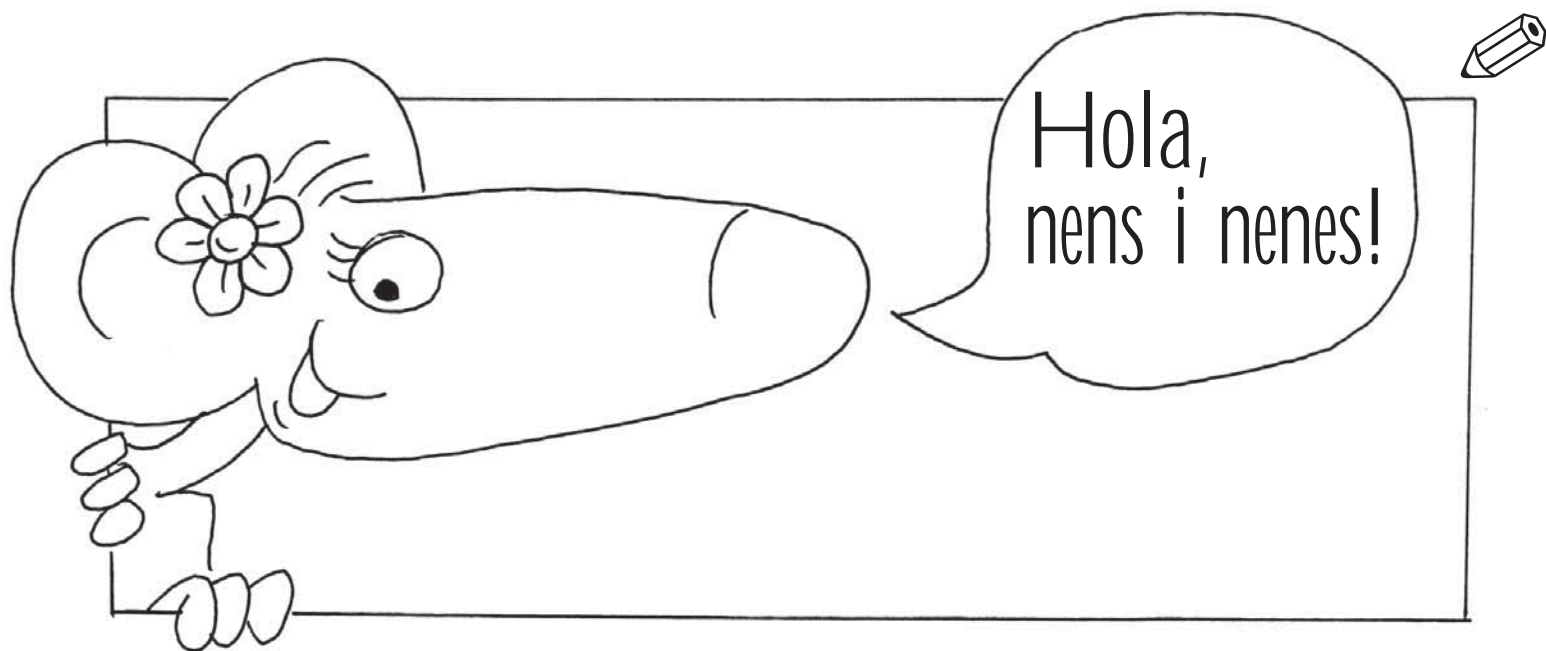
La darrera part del llibre inclou un annex en què es relacionen alguns dels errors que més sovint cometem els pares en l'alimentació dels nostres fills.

No ho dubteu: donar als nostres fills una alimentació sana i ensenyar-los el valor d'alimentar-se bé és, de ben segur, el millor regal per al seu futur!

JOSEFINA LLARGUÉS



## La Filomena els fogons remena



Sóc la Filomena, un cangurrat, una barreja de cangur i rateta. Sóc petita i bufona i tinc molts amics. Me'ls estimo molt, jo, els meus amics, i ells, a mi, també!

Tothom diu que sóc molt bona cuinera, i... sabeu per què? Doncs, perquè m'encanta menjar i descobrir nous sabors i aromes. No és pas veritat que als nens només ens agraden els macarrons i la carn arrebossada, oi que no? Si els aliments estan ben cuinats i se'ns presenten de forma atractiva, ens agrada tot i gaudim dels àpats igual que els adults!

El cert és que m'ho passo molt bé ajudant el pare i la mare a cuinar, perquè em deixen fer moltes coses i sempre m'expliquen propietats i anècdotes dels aliments. És molt

bonic preparar el menjar i gaudir després del que has cuinat, ja ho veureu.

Sereu molt feliços quan vegeu que als altres els agrada tot allò que els prepareu amb amor i creativitat! Sí, sí, amor! L'amor és indispensable en totes les àrees de la nostra vida, i un plat elaborat sense amor difícilment sortirà bé, per senzill que sigui.

La mare diu que és molt important conèixer els aliments i com combinar-los per alimentar-nos bé. Em sembla que deu tenir raó, perquè a casa mengem tots molta fruita, verdura, cereals integrals, algues, tofu, seitan, llegums, fruits secs..., i ni els meus germans petits, en Joan i la Maria, ni jo gairebé mai no estem malalts.

## Cuina natural per a pares i fills

M'agraden molt les "xuxes", com a vosaltres, suposo, però ni els pares ni els avis me'n deixen menjar gaires. Només de tant en tant..., però, a mi, ja em va bé! La mare diu que porten conservants, colorants, sucres refinats i no sé quantes coses més!

Des que cuino, valoro molt l'esforç que representa per als pares donar-nos una bona alimentació i, a més, divertida i variada. És força complicat elaborar plats diferents a cada àpat i d'això no te n'adones fins que "remenés els fogons".

He escrit aquest llibre, que ara us presento, amb algunes de les receptes que em surten millor. Bé, sempre amb l'ajut del pare, la mare o els avis, perquè ja sabeu que els

nens no podem cuinar si no és sota la supervisió d'un adult... Ens podríem cremar, tallar...

Al llarg d'aquestes pàgines, anireu trobant tot un seguit de consells de les coses que la mare i l'àvia m'han anat explicant. M'agrada que vosaltres també les conegeu, perquè menjar bé és molt important per al nostre creixement, però saber què mengem i per a què també ho és.

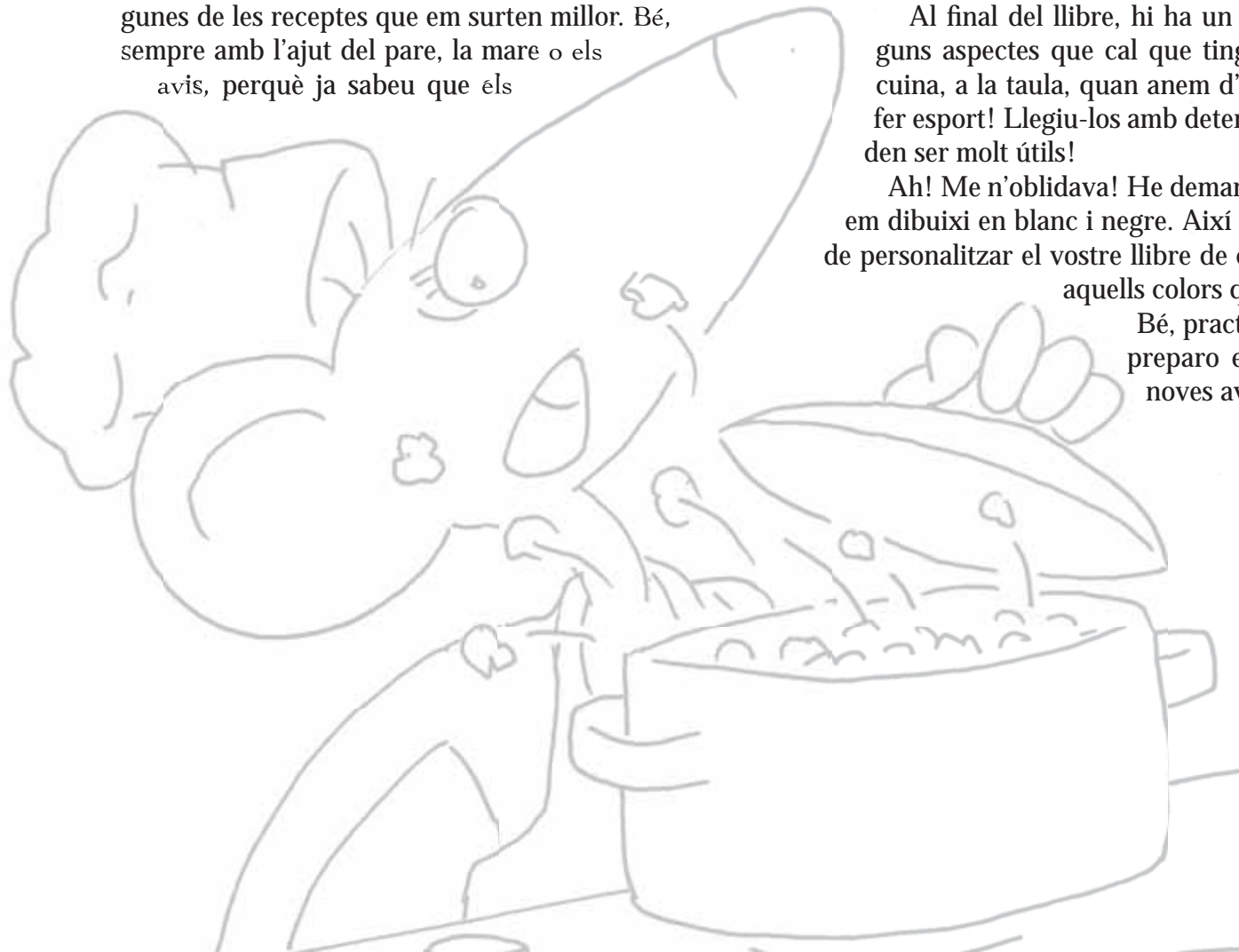
L'esmorzar i el berenar són també fonamentals per a nosaltres! Per això, us presento algunes idees molt nutritives per a aquests dos àpats.

Al final del llibre, hi ha un altre apartat amb alguns aspectes que cal que tinguem en compte a la cuina, a la taula, quan anem d'excursió i després de fer esport! Llegiu-los amb deteniment, perquè us poden ser molt útils!

Ah! Me n'oblidava! He demanat a l'il·lustrador que em dibuixi en blanc i negre. Així tindreu la possibilitat de personalitzar el vostre llibre de cuina, pintant-lo amb aquells colors que més us agradin!

Bé, practiqueu força, que jo ja preparo el següent llibre amb noves aventures a la cuina!

FILOMENA



## És l'hora d'esmorzar!

La Filomena té molta cura de la seva alimentació, perquè sap com n'és d'important per estar sana i forta i tenir energia per estudiar i jugar amb els seus amics.

Sempre procura llevar-se una mica més aviat per poder esmorzar a casa amb la seva família i arribar a escola plena de vitalitat i amb ganes de treballar.

Si aneu a escola en dejú, us sentireu més cansats. En canvi, si us renteu la cara i les mans amb aigua ben fresca i esmorzeu bé a casa, arribareu contents i amb una energia desbordant!

La nostra amiga ha preparat una llista amb molt bones idees per començar el dia amb energia.

Un bon esmorzar ha de començar sempre amb una peça de fruita o un suc natural acabat de fer i després:

- Entrepans amb pa integral.
- Begudes de civada, d'arròs, de soja, d'avellanes o d'ametlles, sense sucre (el més aconsellable és anar-les alternant).
- Pastissos casolans preparats amb farina integral i sucre integral de canya o fruita dessecada.
- Cereals integrals o musli sense sucre afegit.



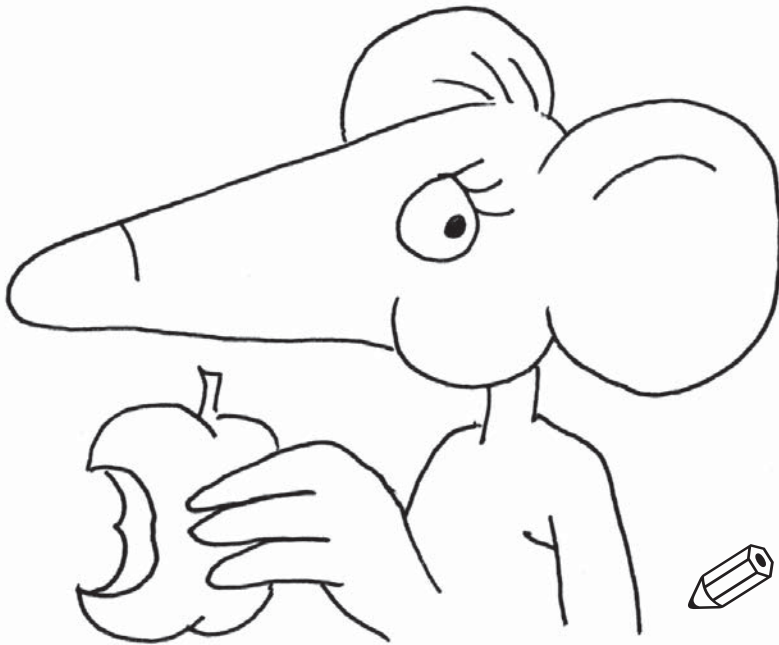
- Melmelades naturals, sense sucre afegit, amb pa integral.
- Formatge fresc amb pa integral.
- Un ou passat per aigua.
- Galetes integrals.
- Fruits secs, llavors i fruita dessecada: dàtils, figues, panses, orellanes de préssec, d'albercoc, etc.
- Iogurt de soja, de vaca o quefir...

A l'hora del pati podeu menjar: fruita fresca, fruits secs o fruita dessecada, galetes integrals...

## L'hora de berenar ha arribat!

El berenar també és molt important, perquè, a mitja tarda, necessitem recuperar energia. Aquest àpat, però, ha de ser suau per poder sopar aviat i anar a dormir a l'hora, si no l'endemà ens llevem cansats, el pare o la mare ens ha de treure del llit i, fins i tot, hi ha qui, després s'adorm a l'escola!

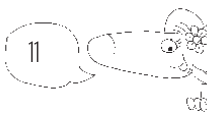
Què ens proposa la Filomena per berenar?



- Fruita fresca de l'estació.
- Compota de fruita sense sucre (poma, pera, maduixots...).
- Tires de verdura: pastanaga, api...
- Suc natural de fruita de l'estació acabats de fer.
- Galetes d'arròs.
- Crispetes casolanes, sense sucre.
- Batuts de fruita de l'estació amb begudes de civada, soja, arròs, avellanes o ametlles.
- Galetes integrals.
- Fruits secs i llavors.
- Arròs amb llet i canyella (es pot elaborar també amb begudes d'arròs, civada, ametlles, avellanes o soja).
- Pastissos integrals casolans.
- Barretes de fruita i cereals sense sucre.
- Quesos o iogurt de soja, de vaca o de cabra.

Només hem de consumir pastisseria i brioixeria industrial de tant en tant. Aquests productes, a banda de contenir greixos saturats, no ens alimenten, perquè s'elaboren amb farines i sucres refinats.

Ben segur que, a partir d'ara, tindreu molt més bones i divertides idees per als vostres esmorzars i berenars!





# L'aniversari de la Filomena

Avui és l'aniversari de la Filomena. Com cada any, ha convidat els seus amics i també els seus cosins, en Gerard i la Laura. Ha decorat el menjador amb serpentines i globus, perquè faci més festa. L'aniversari és una data molt important! Fer anys vol dir fer-se gran i ella en té moltes ganes!

Els vol sorprendre amb un berenar força original. Després de molt rumiar, ha decidit fer-los: "pi-ruletes" de parmesà, galetes de coco i quinoa, i pastís d'ametlles amb cobertura de xocolata negra.

