

8 NUESTROS BARRIOS Enseñan a cocinar a niños en Queens

Los pequeños aprenden a valorar las propiedades de los vegetales en talleres

GAROLINA LEDEZMA/EDLP

NUOVA YORK - En las clases de cocina de Allergic to Salad, los niños siguen dos reglas obligatorias: deben probar todo lo que preparan y, luego, pueden decir que no les gusta.

Así lo aprendió de su madre Stacey

“Mi madre solía preparar coliflor y brócoli crujiente como palomitas de maíz”.

— Stacey Ornstein

de las recetas.

Muchos como Liana García, de Jackson Heights, no encuentran la manera apetitosa para que sus hijos coman ba lanceado. Por eso, en el verano esta

Ornstein, fundadora de esta organización sin fines de lucro que desde 2010 dicta sesiones gratuitas para que los chicos amen la comida. ¿Cómo lo logra? Haciendo que ellos mismos sean los artifices

madre de raíces bolivianas inscribió a Jasmina, de 8 años, en una clase que Ornstein dictaba en una biblioteca pública de Queens.

“Me gustó que utilizan instrumentos de cocina que son muy seguros, pero más allá de que aprenden a cocinar cosas fáciles se les enseña a ser disciplinados, lavarse las manos y seguir órdenes”, dijo.

Ese día, Jasmina hizo sus primeras pupusas con un picadillo de cilantro, tomate y cebolla. “Lo volvimos a hacer en casa y, como era su receta, por supuesto le pareció muy bueno”.

La comida de los niños no es distinta a la de los adultos, advierte la experta en educación alimentaria. Sólo debe saber bien, advierte.

“Conocer los alimentos es el primer paso para amarlos”, agregó.

En clase aprenden, por ejemplo, que la butternut squash es hermana de la calabaza y queda rica en empanadas o ravioli, la espinaca no sabe mal en la masa de pasta, y las blueberries y frijoles hacen tacos suculentos.

“Mi madre solía preparar coliflor y brócoli crujiente como palomitas de maíz”, recordó Ornstein, quien también



GAROLINA LEDEZMA/EDLP

■ Pequeñitas se divierten aprendiendo a cocinar deliciosas comidas con vegetales.

es directora de programa de Spoons across América, organización que dicta lecciones culinarias en las escuelas.

Esa es una de sus recetas más exitosas, al igual que las panquecas de calabaza.

El secreto está en que “los chicos se sienten tan orgullosos de cocinar las recetas que siempre aceptan probar”, incluso hasta una “horrenda” espinaca.

La próxima sesión

Este sábado, en el restaurante Vesta, en 2102 de la avenida 30 de Astoria, los niños prepararán raviolis de calabaza, que se venderán en Vesta hasta el 2 de noviembre. El dinero percibido garantizará más clases gratuitas. Aún hay cupos vacantes. En www.allergictosalad.com se anuncian lecciones en noviembre.