

Dragi Părinți,

Revenim către dumneavoastră cu aspecte referitoare la munca deosebită care se depune în bucătăria EME, care a fost și este în continuă mișcare de ajustare, de așa natură ca cei mici să mănânce dar să se și hrănească, să absoarbă nutrienți. De găsit mâncare în ziua de azi nu este o problemă, dar hrană nutritivă este foarte greu de găsit.

Reamintim că venim cu aceste informări la cererea părinților care își doresc să anunțăm și să punem mai des în scris acțiunile noastre conștiente.

În trecut organizam întâlniri mai dese în jurul acestui subiect și considerăm necesar să revenim pentru părinții noi în EME (și nu numai pentru dâșii).

Folosim dintotdeauna ingrediente integrale, organice (Germania, Austria, Italia, UK) pentru tot ceea ce este uscat (orez, făină, năut, cous-cous, bulgur, mei, hrișcă, linte, fasole, nuci și semințe, fulgi de cocos, xylitol de mestecăn, miere, condimente de tot felul, sare de mare și celtică, multe altele). Dar și cele congelate (când nu găsim proaspete) tot de proveniență ecologică sunt (mazăre, fasole verde, spanac).

În rest cumpărăm totul proaspăt și în sezon: frunze verzi de tot felul, vârstari, rădăcinoase mereu proaspete (chiar și iarna) și se curăță zilnic în bucătăria noastră de către niște mâini harnice, neobosite și de aur.

Pentru cele proaspete ne aprovizionăm atât de la ferme cât și din magazine ca: Naturalia (am fost primul lor client pe zona de bucătărie Grădiniță acum aproape 10 ani, când ni se spunea că este un capriciu să dorim bucătărie plant-based, organică), Ki-Life, Pukka Food, Biocorner și ferme mai mari sau mai mici, selectate mereu.

Pe ici și colo avem mereu provocări dar izbândim. Este un focus major, un departament de sine stătător, cu multă bătaie de cap dar abordată mereu fără rabat la calitate. Nu putem vorbi în România de hrană 100% organică, iar anunțuri de genul celor afișate pe diverse site-uri “meniu organic” sau “hrană bio” reprezintă doar marketing superficial. Pentru cei mai mulți, din păcate (când copiii sunt la mijloc), este doar o modă care vinde bine.

Știm că ne diferențiem și avem cunoștințe pe care le și punem în practică în mod conștiincios, în liniște, de ani de zile.

Nu avem meniul perfect din punct de vedere al copiilor (și al unora dintre părinți ☺), dar este cvasi imposibil să mulțumești pe toată lumea când vine vorba de peste 100 de familii diferite cu gusturi și obiceiuri diverse.

De asemenea, nu este deloc ușor când trebuie să băgăm un pic sub preș ceea ce astăzi se cheamă “hrană de confort” (așa numitele “comfort foods”) pe care noi nu o servim la EME. Observăm cum copiii mai mari caută hrană de confort și mult sărat și/sau dulce, în căutarea gusturilor comerciale care, realmente, ne-au invadat viața în ultimii 20-30 de ani.

Mai servim și prostioare gen cartofi cu brânză și smântână (de capră, nu altceva, dar tot lactate sunt 😊). Dar, uneori, când copiii fac “grevă” și scriu scrisori la bucătărie, îi ascultăm; și totuși, noi suntem adulții și avem rolul de a le modela gusturile și obiceiurile.

Nu putem face numai cum vor ei sau cum sunt ei obișnuiți. Știm că pe termen lung o să aprecieze această educare a gusturilor care, dacă e trecută cu vederea în copilărie, are șanse mult mai mici să se repare în viitor.

Eu personal, ca la început, sunt din nou mai prezentă atât în bucătărie cât și în clase, la servitul mesei, pentru a culege feedback corect de la copii și adulți.

În același timp, mi-am făcut un obiectiv din a vizita școli, nu numai Montessori, atât în România cât și în afara țării; nu pot să nu ne felicităm de fiecare dată când observăm diferențele majore între ceea ce facem noi în mod conștient în bucătărie și multe alte școli, semnificativ mai scumpe (indiferent care sunt clișeele folosite în marketing).

Observăm cum copiii mai mari sunt mai greu de mulțumit. Am concluzionat că ei sunt expuși din ce în ce mai mult ofertelor comerciale, bunicilor și multor restaurante care folosesc potențiatori de gust (dăunători ființelor umane, cu repercusiuni asupra funcționării creierului, în ani de zile).

Apelăm la conștiința părinților în a ajuta propriii copii să plece în viață cu gusturi cât mai aproape de natură. De asemenea, încurajăm părinții să mănânce cât mai mult acasă și să prepare mesele în familie (împreună cu cei mici), din ingrediente proaspete. Este un timp petrecut cu ei care nu are preț și anii trec atât de repede...

Tot în zona **Bucătăriei**, ca parte din preocupările noastre continue, ne face plăcere să vă anunțăm că, în încercările noastre continue de *mai bine* în tot ceea ce facem, începând din vară, am testat o pâine din grâu **einkorn**, cu maia veritabilă și corect preparată, cu bobul nemodificat după război, care are calități net superioare pentru aportul nutritiv adus.

Așadar, din acest an școlar (chiar din iunie 2018 am început), folosim această pâine și copiii ne întreabă mereu de unde o luăm ca să le spună și ei părinților. Este o brutărie mică, artizanală, la Tărtășești, a cărei producție o cumpărăm noi în principal. Livrează însă și în Pipera.

Aici îi puteți vedea, atât pe ei cât și pe noi la „Asta-i România!” de acum câteva duminici (filmarea fiind făcută acum cca 3 luni). Undeva la minutul 5 și 30 secunde explică produsul cei de la brutărie și imediat după apărem și noi cu Școala. Referitor la copiii care apar în imagine (nu era în planul inițial al emisiunii să apară și copii), sunt Vlad și Ioana numai pentru că nu au putut filma alți copii fără acordul scris al părinților în acea zi.

Voi reveni la începutul anului viitor cu informații despre seminarii pe tema nutriției și a demo-urilor culinare susținute de mine pentru părinții EME care își doresc să participe.

De ce hidratăm, încolțim și uneori deshidratăm nucile, semințele și pseudocerealele?

Răspuns scurt: numai așa ne hrănesc. Vom dezbate în seminar principiile corecte ale hranei crude și vom diferenția hrana crudă de cea vie.

De ce e important să folosim ingrediente integrale și organice?

Unul din răspunsuri, pe scurt: pentru un raport corect între ingestia de fibră și carbohidrați, de exemplu. Acest raport decide câtă cantitate de insulină se generează în corp și în anii mici apar premisele unor boli de mai târziu, cum ar fi diabetul, dar și multe altele.

Dacă făina este prea procesată, rafinată, albă (obținută prin decorticarea bobului), fibra este aproape inexistentă și corpul tratează acel bol alimentar (făină albă fină) ca fiind “zahăr”. De aici, răspunsul supradimensionat al insulinei și tot dezechilibrul ulterior, cu multe ramificații.

Vom veni cu informări mai dese pentru a menționa aceste aspecte ale științei nutriției care contează.

Și, desigur, **Buletin #4... va urma...** 😊

Numai bine,

Cristina