



Γλυκοπατάτες από άλλο γαλαξία

Η συγγραφέας Ελένη Κατσούλη απαντάει στο αιώνιο ερώτημα των γονιών, «τι θα μαγειρέψω σήμερα»

Της **ΜΑΡΙΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ**

Ο Πάρης λατρεύει το φαγητό. Μα πιο πολύ από όλα αγαπάει να μαγειρεύει στην κουζίνα μαζί με τα αγαπημένα του πρόσωπα. Οποτε ακούει την κοιλιά του να γουργουρίζει ή όποτε βαριέται, τρυπώνει στην κουζίνα, ανεβαίνει στον πύργο του και αρχίζει να δημιουργεί παρέα με κάποιον μεγάλο. Έχει έναν δικό του πύργο εκμάθησης στην κουζίνα για να φθάνει παντού, αλλά αν είναι στο σπίτι της γιαγιάς του, τότε ανεβαίνει σε ένα σκαμνάκι. Τώρα που έχει το πρώτο του βιβλίο μαγειρικής, η χαρά του δεν περιγράφεται. Ο Πάρης λοιπόν μαγειρεύει «διαστημικά κρακεράκια καρότου», «κέικ μπιανάνας για πρωινό», «κουλουράκια της γιαγιάς αλλιώς», «πορτοκαλένιες μπαλίτσες για πολλή ενέργεια», «μπιφτέκια γλυκοπατάτας από άλλο γαλαξία» και πολλές ακόμη ευφάνταστες, νόστιμες και υγιεινές συνταγές που δημιούργησε η νηπιαγωγός και μαμά Ελένη Κατσούλη και φύλαξε με φροντίδα στις σελίδες του βιβλίου «Περιπέτειες στην κουζίνα με τον Πάρη», που κυκλοφόρησε πρόσφατα από τις εκδόσεις Μεταίχμιο με την εικονογράφηση της Σάντρας Έλευθερίου.

Μια ιστορία δημιουργίας

«Είναι ένα πρωτότυπο βιβλίο μαγειρικής για παιδιά, ένα εργαλείο στα χέρια των γονιών, αλλά και μια μικρή έμπνευση για τους εκπαιδευτικούς», εξηγεί η συγγραφέας. Κάθε συνταγή γίνεται η αφορμή για μια σύντομη και συναρπαστική ιστορία δημιουργίας στην κουζίνα με ήρωα τον μικρό Πάρη και βοηθούς τη μαμά, τον μπαμπά, τη γιαγιά, αλλά και όλα τα αγαπημένα του εργαλεία, τον πλάστη, το ταψί, την κατσαρόλα, τον τρίφτη κ.ά.

Σκοπός του βιβλίου σύμφωνα με την Ελένη Κατσούλη είναι να εξοικειωθούν τα παιδιά με τη μαγειρική και τον χώρο της κουζίνας, να μάθουν από μικρά ότι δεν υπάρχουν στερεότυπα για το ποιος χρησιμοποιεί την κου-



Ενα βιβλίο μαγειρικής και αυτονομίας για παιδιά που μπορεί να γίνει δημιουργικό εργαλείο για γονείς και εκπαιδευτικούς.



Γινόμαστε καλύτερα πρότυπα για τα παιδιά, χωρίς πιέσεις και άγχη, και ανοίγουμε την κουζίνα μας και σε εκείνα αύριο κιόλας.

ζίνα και ποιος μαγειρεύει σε ένα σπίτι, να ακολουθούν οδηγίες για να φτάσουν σε ένα αποτέλεσμα, να μάθουν να συνεργάζονται και να καλλιεργήσουν την υπομονή τους, να μάθουν να τρέφονται υγιεινά. «Ερευνες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι που έχουν καλή σχέση με την κουζίνα και ξέρουν να μαγειρεύουν έχουν καλύτερες διατροφικές συνήθειες στη ζωή τους. Αρα ξεκινάμε να γινόμαστε καλύτερα πρότυπα για τα παιδιά, χωρίς πιέσεις και



Πριν από τέσσερα χρόνια η νηπιαγωγός και μαμά Ελένη Κατσούλη, με αφορμή τη γέννηση του γιου της, ξεκίνησε τους πειραματισμούς στην κουζίνα της.

άγχη, και ανοίγουμε την κουζίνα μας και σε εκείνα αύριο κιόλας. Ο Πάρης νομίζω θα βοηθήσει, καθώς έχει συμβουλές για τους γονείς ώστε να επιτευχθεί αυτός ο στόχος, αλλά και απλές και θρεπτικές συνταγές που μπορούν να φτιάξουν τα παιδιά», σημειώνει. Θεωρεί ότι το μεγαλύτερο λάθος που κάνουμε στη διατροφή των παιδιών είναι ότι δεν τα εμπιστευόμαστε. «Δεν πιστεύουμε ότι μπορούν να ακούσουν το σώμα τους και φοβόμαστε να τα

βάλουμε στην κουζίνα. Αν τους δείχνουμε εμπιστοσύνη από μωρά ακόμη και τους επιτρέπαμε την είσοδο στην κουζίνα και στα μυστικά της, όλα θα ήταν λίγο πιο απλά – για να μην πω εύκολα».

Η ίδια, παρότι σήμερα έχει άριστη σχέση με το φαγητό, ως παιδί κουβαλούσε την ταμπέλα του «κακόφαγου». Όταν πριν από τέσσερα χρόνια απέκτησε τον γιο της, έμεινε στο σπίτι μαζί του και, με αφορμή ένα πρόβλημα υγείας, ξεκίνησε να ενημερώνε-

ται και να ψάχνεται. Κάπως έτσι, θυμάται, ξεκίνησαν οι πειραματισμοί στην κουζίνα. Σύντομα άρχισε να μοιράζεται τα πιάτα της στον προσωπικό της λογαριασμό στο Instagram και στη συνέχεια δημιούργησε το μπλογκ Little Hands. «Οι πρωταρχικοί στόχοι ήταν και παραμένουν το να ξεμπλοκάρω τους γονείς από το αιώνιο “τι θα μαγειρέψω σήμερα”, αλλά και να βοηθήσω όσο περισσότερα παιδιά να τρώνε θρεπτικά και χωρίς πίεση», λέει. Θυμίζει δε ότι «και το κολατσιό αλλά και κάθε γεύμα θα πρέπει να αποτελεί τροφή και για την ψυχή μας. Το σχολικό κολατσιό είναι ένας τρόπος να δείξουμε την αγάπη και τη φροντίδα μας για τα παιδιά όταν είμαστε μακριά τους. Όταν μάλιστα συμματεύουν μαζί μας στην προετοιμασία του, τότε όλη η διαδικασία γίνεται καθημερινή αφορμή για δημιουργία αναμνήσεων. Να προσθέσω ακόμη πως δίνοντάς τους επιλογές, με ερωτήσεις κλειστού τύπου, π.χ. “θέλεις να πάρεις μήλο ή αχλάδι σήμερα μαζί σου;”, τα βοηθάμε να νιώθουν αυτόνομα και ότι έχουν λόγο σε αυτό που τους δίνεται. Πιστέψτε με, αυτό είναι τόσο σημαντικό και για να φάνε αλλά και για ολόκληρη την ψυχουσύνθεσή τους».