

Jaime come verduras

Bel Miret

Un día, Jaime y su madre hablaban sobre como había empezado el colegio. Su madre le dijo que ya empezaba a ser un niño algo más mayor y que, por tanto, tendría que aprender nuevas costumbres y cambiar un poco su manera de hacer las cosas.

Siguió diciéndole que ya había dado el primer paso en el colegio. Ahora que ya estaba en el primer curso de primaria, aprendería cosas muy importantes. La madre le contó que tendría que irse acostumbrando ya que poco a poco le irían dando nuevas responsabilidades.

Jaime se preocupó un poco, pero su madre le explicó que no se daría ni cuenta, pues en el cole iban a enseñárselo muy bien y despacito. Su madre entonces le dijo que para acostumbrarse a todo esto, también ellos irían haciendo algunos cambios en casa.

En primer lugar, empezarían a preparando cosas nuevas de comer, platos distintos a los que Jaime estaba acostumbrado. Su mamá le explicó que una de las mayores riquezas que tenemos las personas es la gran variedad de cosas que nos hemos acostumbrado a comer, como las verduras, las legumbres (garbanzos, lentejas, guisantes, etc.) y también multitud de carnes y pescados.

Jaime empezó a poner cara de asustado, pero su madre le dijo que no haría nada nuevo para comer sin que él lo supiese y le preguntó qué le parecía si empezaban preparando juntos una ensalada. Esto alegró mucho a Jaime, ya que a veces le gustaba ayudar a su madre a hacer alguna cosa en la cocina.

Decidieron que empezaría a ayudarla ese mismo sábado, puesto que Jaime no tenía que ir a la escuela en fin de semana; entonces su mamá le explicó que al día siguiente ya empezaría a prepararle espinacas para cenar. Además, le prometió que si no protestaba y se las comía todas, ella le prepararía sólo una comida nueva entre semana y otra durante el fin de semana, cuando cocinasen juntos.

Tal y como habían quedado, al día siguiente la madre le puso a Jaime para cenar las espinacas con unas cuantas patatas, explicándole que era una comida muy buena y que además daba muuuucha fuerza. Esto le hizo pensar en los dibujos animados de Popeye: "¿Recuerdas la fuerza que hacía cuando tenía que sacar el barco del agua para arreglarlo? ¿o cuando levantaba un coche o tenía que hacer alguna cosa para la que necesitaba usar mucha fuerza?"

Jaime no estaba muy convencido, pero le había prometido a su madre que se lo comería todo y así lo hizo. Después, le dijo que le habían gustado un poco y que estaba de acuerdo en probar platos nuevos.

Cuando el sábado llegó la hora de preparar la comida, su madre lo llamó a la cocina. Ya tenía todo preparado para hacer la ensalada. Había comprado una lechuga y ya tenía cortados los tomates, el pepino, los rábanos y las zanahorias, las aceitunas también estaban a punto. Su madre le dijo: "Ya lo he cortado todo para que no te hagas daño con el cuchillo; ahora tienes que lavarte las manos y después puedes ir poniendo todo esto en el plato". La madre le explicó a Jaime, como según la costumbre debe ponerse primero la lechuga y después, por encima, todo lo que está cortado pequeño; así, luego pueden verse con facilidad todos los ingredientes y ver si hemos olvidado alguno.

Jaime comenzó a montar el plato de ensalada con su madre al lado —ella miraba como lo preparaba. Así, se dio cuenta de que le gustaba mucho prepararse la comida y le preguntó a su madre si podrían hacerlo más a menudo.

Aquel día Jaime se lo comió todo y estaba muy orgulloso de haber preparado él solo la ensalada. Le dijo a su madre que otro día querría preparar otro plato. "Claro que sí", -le contestó su madre,- "Yo estoy muy contenta de lo que has hecho. La semana que viene te enseñaré a hacer otro plato". "¿Y que plato será, mamá?," -le preguntó Jaime.- "No sé, ¿qué te parece un puré de verduras?" -dijo la madre-.

Jaime pensó que lo que le dijo su madre estaba muy bien ya que él se divertía mucho y también aprendía cosas muy interesantes. Así que fueron haciendo platos diferentes cada semana hasta que, sin darse cuenta, Jaime ya comía muy a menudo verduras y le gustaban mucho. Bueno, le gustaban unas cosas más que otras, pero le había prometido a su madre que lo probaría todo. También le gustaba compartir cosas con su madre y aprender como es esto de preparar comidas y cuanto trabajo supone en la cocina.

La madre le dijo a Jaime que ella también se lo pasaba muy bien compartiendo con él la preparación de la comida, y le explicó que comer sano es muy importante y que todo lo que aprenda ahora li ayudará cuando sea mayor.

