

CONCHI GARCÍA



# LA TINA

## GAUDEIX MENJANT

IL·LUSTRACIONS DE NATÀLIA JUAN ABELLÓ



Estrella Polar

5 històries per fer que l'hora  
dels àpats sigui un moment feliç



# LA **TINA**

## GAUDEIX MENJANT

*Estrella Polar*

© del text: Conchi García, 2023

© de les il·lustracions: Natàlia Juan Abelló, 2023

Títol original: Tina disfruta comiendo

© de la traducció: Lluïsa Moreno, 2023

© 2023, Edicions 62, S. A., Estrella Polar,

Av. Diagonal 662-664, 08034 Barcelona

[www.estrellapolar.cat](http://www.estrellapolar.cat)

Primera edició: maig del 2023

ISBN: 978-84-1389-506-2

Dipòsit legal: B. 6.994-2023

Imprès a Catalunya

El paper utilitzat per a la impressió d'aquest llibre té la qualificació de paper ecològic i procedeix de boscos gestionats de manera sostenible.

La lectura obre horitzons, iguala oportunitats i construeix una societat millor. La propietat intel·lectual és clau en la creació de continguts culturals perquè sosté l'ecosistema de qui escriu i de les nostres llibreries. En comprar aquest llibre contribueixes a mantenir l'ecosistema esmentat viu i en creixement. A Grup 62 agraim que ens ajudis a donar suport així a l'autonomia creativa d'autores i autors perquè puguin continuar desenvolupant la seva funció.

Adreça't a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necessites fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra. Pots contactar amb CEDRO a través del web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o per telèfon al 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

QUE DIFÍCIL QUE  
ÉS SER VERD!





**P**er sopar el pare havia fet una truita de carabassó deliciosa i una bona amanida de tomàquet. Com cada vespre, tota la família es va entaular per parlar de com els havia anat el dia. De sobte...

—Ecs! No ho vull això verd! —va protestar la Tina mentre assenyalava el carabassó de la truita.

—No vols carabassó, carinyo? —li va preguntar el pare, estranyat.

La Tina assenyalava la truita i brandava el cap dient que no amb els ulls tancats, mentre el petit Leo mirava amb atenció la truita intentant esbrinar què li passava a la seva germana. El pare tampoc no entenia res. A la Tina sempre li havia agradat el carabassó i ja era el tercer cop que el rebutjava. Per què ara no se'l volia menjar?

La Tina mirava fixament la truita amb els ulls ben oberts, mentre notava a la panxa una esgarrifança que li recorria tot el cos.

—Tina, no passa res si no et vols menjar el carabassó. Ja te'l menjaràs

quan et vingui de gust. Vols que t'expliqui una cosa? Jo tampoc no menjava carabassó quan era petita i guaita ara... M'encanta! —li va dir la mare, amb un somriure, tot punxant un tros de truita amb la forquilla.

—És que crec que ja no m'agrada, mama... És molt molt verd i tinc com uns calfreds a la panxa... —va dir la Tina, mirant la truita i tapant-se la boca.

—Bonica, no passa res si ja no t'agrada el carabassó. No t'han d'agradar totes les hortalisses. A mi, per exemple, no m'agrada gaire la ceba.

—De debò, mama? Als adults també us passa? I et venen calfreds quan veus la ceba al plat? —va preguntar la nena, sorpresa.

—A vegades, sí, Tina. Per això, quan me'n venen, no me la menjo. I tu pots fer el mateix. Si creus que el carabassó no t'agrada per l'olor, pots continuar menjant altres hortalisses que sí que t'agraden i que no són de color verd, com l'albergínia, el pebrot vermell, la pastanaga, el tomàquet...

—M'encanta el tomàquet! I la salsa de tomàquet... Nyaaam! —va dir la Tina, llepant-se els llavis—. Aleshores, mama..., no soc una nena llepafils?

—Com? I és clar que no, bonica. Qui t'ho ha dit, això? —va preguntar la mare, amoïnada, mentre s'ajupia a terra per parlar-li de més a prop.

—M'ho van dir una vegada al menjador del col·le.

—No està bé posar etiquetes a les persones. Dir que un nen o una nena és un llepafils, un ploramiques, un corcó o tímid... li pot fer molt de mal. No ho hem de fer i em sap molt de greu que t'ho hagin dit —li va explicar la mare amb veu dolça mentre la mirava fixament als ulls—. No ets una llepafils, bonica, només estàs en una etapa en què rebutges alguns aliments. És una cosa natural.

La Tina ja estava més tranquil·la i va decidir prendre amanida de tomàquet, però no va voler tastar la truita de carabassó. Per postres, va agafar un kiwi de



la fruitera. Li encantava el kiwi! El pare li va partir el kiwi pel mig i la Tina se'l va començar a menjar amb una cullereta. Mentre ho feia es va començar a adonar d'una cosa... «Que estrany... El kiwi és verd, però m'agrada. M'encanta! I no tinc calfreds...», va pensar la Tina, desconcertada.

La Tina va començar a veure que hi havia més aliments que eren de color verd que li agradaven: les olives, la pera, l'alvocat, el bròquil...





—Mama, crec que li donaré una altra oportunitat al carabassó —va dir la Tina, tota convençuda, mentre s'acabava de menjar el kiwi.

—Quan vulguis, bonica. Ja saps que pots tornar a tastar-lo quan estiguis preparada. Què et sembla si aquest diumenge cuinem juntes i entre totes dues decidim el menú? —li va preguntar la mare mentre li xocava la mà.

La mare havia tingut una gran idea. Prepararien juntes el dinar de diumenge i entre totes dues decidirien quins aliments farien servir. Era una bona oportunitat per tornar a cuinar carabassó i comprovar si a la Tina li venia de gust tastar-lo.

Va arribar el gran dia, i la Tina es va posar el davantal de conillets i el barret de xef. Ja estava a punt per cuinar!

—A veure, Tina, què t'agradaria que preparéssim? —li va preguntar la mare mentre es rentava les mans.

I la Tina, sense pensar-s'ho dues vegades, va respondre:

—Espaguetis!

La Tina havia triat el seu plat preferit! Així doncs, en van començar a preparar els ingredients per cuinar-los: espaguetis integrals, tomàquets, ceba, oli d'oliva... La petita mirava els ingredients del taulell de la cuina i observava la mare amb cara de sorpresa:

—Però, mama, si no t'agrada la ceba!

—Sí, tresor, no m'agrada la ceba crua en una amanida, per exemple, però la salsa de tomàquet... m'encanta! A vegades, quan cuinem un aliment que no ens agrada el podem preparar d'una manera diferent o podem barrejar-lo amb altres aliments... i així en transformem el sabor, la textura, l'olor... Aleshores es pot convertir en un aliment totalment nou.

