

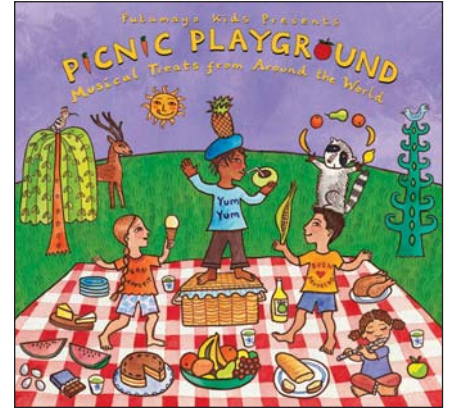
Picnic Playground

(PUT 293 Liner Notes)

¡La comida, la gloriosa comida! Es cierto que a través del mundo las personas hablan diferentes idiomas, usan diferentes vestimentas y tienen diferentes costumbres, ¡pero todos compartimos el gusto por la buena mesa!

La comida nos da energía y vitaminas para ayudarnos a crecer saludables y fuertes. Sentarse a la mesa en familia a compartir una comida es un ritual diario en todo el mundo. La comida es también una parte importante de las celebraciones y fiestas. Y, hablando del tema, ¿qué es una buena fiesta sin música?

De modo que preparen su cesta de picnic con deliciosa comida, extiendan el mantel, presionen “play” y que comience la celebración de *Picnic Playground*. ¡Bon appétit!



1. Jay Mankita

Eat Like a Rainbow

Si comiéramos hamburguesas y papas fritas y bebiéramos gaseosas todo el tiempo, ¡no tendríamos energía para jugar y bailar! Una gran idea para ayudarnos a comer en forma saludable es comer alimentos cuyos colores sean los más naturales posibles.

Todos sabemos que las frutas y los vegetales son buenos para la salud, pero ¿has notado además que tienen muchos colores fuertes y apetitosos? Probablemente Jay Mankita estaba pensando en zanahorias anaranjadas, manzanas rojas y uvas verdes mientras cantaba: “Quiero comer un arco iris de colores / Para fortalecer mi cuerpo y desarrollar mi cerebro / Para ayudar a mi corazón a latir y a mi sangre a fluir”.

2. Pascal Parisot

Mes Parents Sont Bio

En esta divertida canción francesa, Pascal Parisot nos cuenta que a sus padres les encantan los productos orgánicos. La comida orgánica se cultiva sin sustancias químicas ni fertilizantes dañinos. No sólo es más saludable para el cuerpo, sino que tiene un exquisito sabor y también es mejor para el planeta.

“Mis padres son orgánicos”, canta Pascal. “En nuestra casa todo es orgánico / La sal es orgánica / La sartén es orgánica / Mi padre es un ‘Hombre Orgánico’ / Casado con una ‘Mujer Orgánica’ ”. ¡Esto hace soñar a Pascal con una hamburguesa grande y jugosa!

3. Jose Conde y Ola Fresca

Bolitas de Arroz con Pollo

¿Alguna vez han comido algo tan delicioso que les haya dado ganas de cantar a viva voz? Eso le ocurrió a Jose Conde cuando probó unas bolitas de arroz con pollo. Éste es un plato típico de Cuba, un país isla en el Caribe del cual es originaria la familia de Jose.

Casi podemos escuchar a Jose saboreándose cuando canta: “El pollito asadito con yuquita y su mojito / Es sabroso, calentico / Y rico para ti / Tu vas a decir / ¡Ay, qué rico! / Cuando tu pruebes mi platito”.

4. Asheba

Ice Cream

Es difícil no gritar de alegría cuando nos sirven una gran bola de helado. Entonces, ¿acaso no es gracioso que, en inglés, “helado” se diga “ice cream”, que se pronuncia “aiscrim”, que si se repite muy rápido suena como “I scream”, que también se pronuncia “aiscrim” y quiere decir “yo grito”?

Los niños de todo el mundo adoran el helado. La mayoría de las personas conoce el helado de chocolate, de vainilla y de fresa. En esta canción, Asheba canta sobre los sabores de las frutas tropicales como el coco, el mango, el plátano y la piña, que son populares en su país caribeño natal, Trinidad y Tobago.

Existen dos buenas razones por las cuales deberíamos saborear nuestro helado lentamente. En primer lugar, dura más tiempo de esa manera y, además, Asheba nos advierte que, si lo comemos demasiado rápido, “¡se nos puede congelar el cerebro!”

5. Franck Monnet

Goûtez-les

En esta canción, Franck Monnet canta sobre una tierra mágica llamada Malidor, donde existe abundante comida para todos. No todos los niños del mundo tienen suficiente comida, por lo que deberíamos apreciar la comida que tenemos y compartirla con quienes no tienen suficiente.

Sólo imaginemos un lugar en el cual nunca se acaba nuestra comida favorita. “Estos melones, estas peras / Todos estos ricos quesos / Estas especias - Saboréallos, en el misterioso país de Malidor / Si se acaban / Siempre hay más”.

6. **Safari** **Peberpelikan**

La comida picante generalmente es más popular en los países con un clima cálido, tal vez debido a que nos hace transpirar y eso nos ayuda a refrescarnos. Las especias agregan sabor, pero también pueden volver la comida realmente picante. De modo que ¡cuidado!

El grupo Safari proviene de Dinamarca, donde el clima es frío la mayor parte del año y la comida no suele ser picante. En esta canción, cantan sobre los pájaros que viven en la soleada isla caribeña de Tobago.

Uno de los pájaros es un pelícano al cual le gusta comer pescado porque es sabroso y nutritivo. Un día, se encuentra con un pájaro-pimienta imaginario, al cual le gusta comer pimienta y canta: “Alíñalo, la pimienta es buena para el cuerpo y el alma”. El pelícano y el pájaro-pimienta se enamoran y tienen un pelícano-pimienta bebé que “come pescado con pimienta todo el día”.

7. **Kheswa** **Beautiful Day**

¿Han ido al mercado alguna vez? No a un supermercado lleno de comida en cajas y envoltorios plásticos, sino a un mercado agrícola con puestos que venden frutas, vegetales y otros productos frescos cultivados localmente. El consumo de alimentos cultivados localmente también ayuda a combatir el calentamiento global, porque no se requieren aviones ni barcos para trasladar los alimentos a larga distancia.

En esta canción, Kheswa, que proviene de Sudáfrica, canta sobre la compra de alimentos frescos para un *upikiniki*, que significa “picnic” en Swahili. “Voy al mercado junto al mar”, canta Kheswa, “Compró un melón dulce como la miel / Y un manojito de dulces de jengibre / El olor a pescado frito se siente en el aire / Azúcar, maní y mango en todas partes”.

8. **Rhythm Child** **Bowl of Cherries**

Cuando tenemos un gran tazón de deliciosas cerezas frente a nosotros, es difícil no comerlas de una sola vez. ¿Sabían que los agricultores de Grecia comenzaron a plantar cerezas hace más de 2.000 años? Hoy día, en todo el mundo las personas pueden compartir un tazón de cerezas con su familia y amigos.

Esta canción se basa en una antigua canción de trabajo llamada “Coge una mota de algodón”. “Oh, Señor, me podría comer un tazón de cerezas / Oh, Señor, me podría comer un tazón al día / Mi hermano y yo podemos comer un tazón de cerezas / Mi hermano y yo podemos comer un tazón al día / Mi hermana y yo podemos comer un tazón de cerezas / Mi hermana y yo podemos comer un tazón al día”.

9. **Bomba** **Pomodoro**

Esta es una canción de amor ¡a un tomate! *Pomodoro* quiere decir “tomate” en italiano. Esta fruta jugosa (¡sorpresa, el tomate no es un vegetal!) es un ingrediente esencial de famosas comidas italianas, como la pizza y los spaghetti.

¿Sabían que hasta hace aproximadamente 500 años los italianos ni siquiera sabían que el tomate existía? Los tomates son originalmente de Sudamérica, al igual que las papas y el chocolate, y en la actualidad se encuentran en todo el mundo.

“Confundido por un vegetal, en realidad eres mi fruta / Al fondo de mi jardín con una alegre actitud / Mucho comer, no mucho trabajo / Tomate, tomate, tomate”.

10. **Johnny Bregar** **Shoo Fly Pie**

¿Conoces el *shoo fly pie* o pastel espanta-moscas? ¿Será un pastel tan malo que no les gusta ni a las moscas? ¿Está hecho de cosas asquerosas? En realidad, el *shoo fly pie* se prepara con mucha melaza pegajosa y es tan dulce que hay que espantar constantemente a las moscas de este pastel. El *shoo fly pie* es una receta tradicional de los holandeses de Pensilvania (que no son realmente holandeses, sino alemanes, pero esa es otra historia).

Esta canción popular de la década de 1940 también menciona el *apple pan dowdy*, un tipo de pastel de manzana horneado en una olla, cubierto con montoncitos de masa dulce. “Si eres exigente para comer”, canta Johnny Bregar, “Toma un *chuku chuku* hoy mismo, en dirección a Nueva Inglaterra / Y te pondremos en el mejor de los ánimos / Con un *shoo fly pie* y un *apple pan dowdy* / Tus ojitos se encenderán / Y tu estómago dirá ‘¡Hola, que tal!’ ”

11. **Maggie G.** **Let's Bake Cookies**

Hornear es divertido y puede ser bastante fácil. Una de las recetas más fáciles de preparar es también una de las cosas más divertidas de hacer: ¡galletas! No es necesario ser un adulto para mezclar harina, polvos de hornear, mantequilla, huevos, vainilla y azúcar y poner

grandes cucharadas en una bandeja para horno (pero un adulto debería ayudarnos con el uso del horno). Hay galletas que se hornean en apenas diez minutos, ¡pero podrían ser los diez minutos más largos de nuestras vidas!

De modo que tomen un tazón para mezclar y una cuchara y pónganse a batir junto a Maggie G. ¡Será casi tan divertido como comer las galletas! “Vamos a hornear galletas / De muchas formas diferentes / Vamos a hornear galletas / Casi no puedo esperar / Con chispas de chocolate y sabroso coco / Ven y hornéalas con nosotros”.

12. **Donikkl**

Milch

Nada combina mejor con las galletas que un rico vaso de leche fría. “Milch” es la palabra alemana para – ¿adivinaron? – la “leche”. ¿Saben de dónde viene la leche?

Donikkl canta sobre un niño al que le gusta tanto la leche que incluso lleva una vaca a la escuela. Cada vez que quiere un vaso de leche, le dice a la profesora que tiene que ir al baño; sin embargo, en lugar de ello, se dirige al lugar donde está la vaca y la ordeña para obtener un rico vaso de leche fresca.

“Siempre que mi vaca está conmigo, tengo apetito / No por mi vaca, sino por lo que me da / Lecha, leche, que es maravillosa / Leche, toda una botella. La leche fresca sabe tan bien”.

¡Cómo comer un arco iris de colores!

A continuación encontrarán las recetas de dos de mis snacks favoritos provenientes de diferentes países. Recuerden que no tienen que viajar alrededor del mundo para disfrutar de una novedosa aventura: ¡dejen que sus papilas gustativas hagan el recorrido!

¡Paletas de Frutas Arco Iris!

En México, descubrí un excelente snack. Tomen una papaya o un mango, pélenlo y córtelo en rodajas. A continuación, coloquen las rodajas en un palito de helado o palillo para brocheta. Expriman un poco de jugo de limón o lima sobre la fruta y ¡sorpresa, una paleta de frutas! Pueden crear una “Paleta de Frutas Arco Iris” combinando una variedad de frutas coloridas como bananas, frutillas y mangos en rodajas, para luego colocarlas en un palillo y comerlas o envolverlas en plástico y congelarlas. ¡Mmmm!

¡Rollitos de Vegetales de la Huerta!

Esta entretenida receta se inspiró en los rollitos de sushi provenientes de Japón. Necesitarán una rebanada de pan integral, hummus o un queso blando como ricota o queso crema, palitos delgados de zanahorias, apio o jicama y brotes crudos, si los tienen. En primer lugar, aplasten el pan con un rodillo. A continuación, untan el pan con hummus o queso. Coloquen los vegetales en el centro, enróllenlos y ¡a comer!

Recetas de *Janey Junkfood's Fresh Adventure!* de Barbara Storper, MS, RD y FoodPlay Productions, una organización nacional de teatro y medios audiovisuales itinerante abocada a la educación nutricional, que inculca hábitos saludables en los niños. Para más recetas entretenidas y datos sobre alimentos saludables para niños: www.foodplay.com