

# Chefes especiais brilharam na iniciativa “Down Cooking”

15 crianças com Síndrome de Down aprenderam sobre alimentação saudável e ajudaram os profissionais a cozinhar

Andrea Trindade

«Vamos a despachar, que hoje temos o restaurante cheio». Em jeito de brincadeira, e aludindo aos muitos pais que, de máquina fotográfica a disparar, admiravam os seus pequenos chefes de avental e lenço na cabeça, o chefe José Alexandre deu o mote para mais uma iniciativa “Down Cooking”, patrocinada pela empresa de hotelaria HIG.

A Escola de Hotelaria de Coimbra foi o palco escolhido para o primeiro workshop de culinária

destinado a crianças e jovens com trissomia 21 na região. Com a ajuda da Associação Olhar 21, um grupo de 15 respondeu ao convite da empresa sediada na Póvoa do Varzim. Ao chefe José Alexandre, já experiente em outros “Down Cooking” realizados de norte a sul do país, juntaram-se os chefes Ricardo Raimundo, da Escola de Hotelaria de Fátima, e Emanuel Faria, da Escola de Coimbra. Cada um com um grupo de cinco aspirantes a cozinheiros, confeccionaram uma ementa completa e saudável: creme de

ervilhas e coentros, wrap de atum com alface e tomate e, finalmente, uma floresta negra cremosa (creme de chocolate vertido sobre pedaços de oreos, coberto com natas e cerejas). Tão bom que o Sebastião, ainda a tarefa ia a meio, já se queria lançar ao doce.

Orquídea Silva, mentora do projecto “Down Cooking” - iniciado em Dezembro do ano passado - pretende com estas iniciativas sensibilizar a pequenada para a alimentação saudável, mas não só. A sua ideia é também en-



NA ESCOLA DE HOTELARIA, mais do que bons cozinheiros os participantes mostraram-se bons garfos

sinar crianças e jovens com Síndrome de Down a cozinhar. «Um dia mais tarde podem ser óptimos ajudantes de cozinha», diz, revelando o seu projecto de criar uma academia de culinária com a colaboração de escolas de hotelaria. «Gostaríamos de apoiar a aquisição de competências destes jovens e também a sua inserção no mercado de trabalho», adiantou.

Helena Moura, presidente da Olhar 21, não podia estar mais de acordo com estratégias de inserção profissional como esta: «Eles gostam muito de comer e de ajudar na cozinha, quem sabe se não está nesta área o futuro profissional deles».

Voltando à mesa, encontramos o chefe José Alexandre e os seus ajudantes a dançar “Ai se eu te

pego”, ao mesmo tempo que acabam os seus wraps. O Miguel, divertido, arriscava mesmo uma coreografia.

«Está mais do que comprovado que conseguem fazer o mesmo que as outras crianças, precisam é de mais atenção», diz o cozinheiro, aconselhando os pais a acompanhar as aventuras culinárias dos filhos.