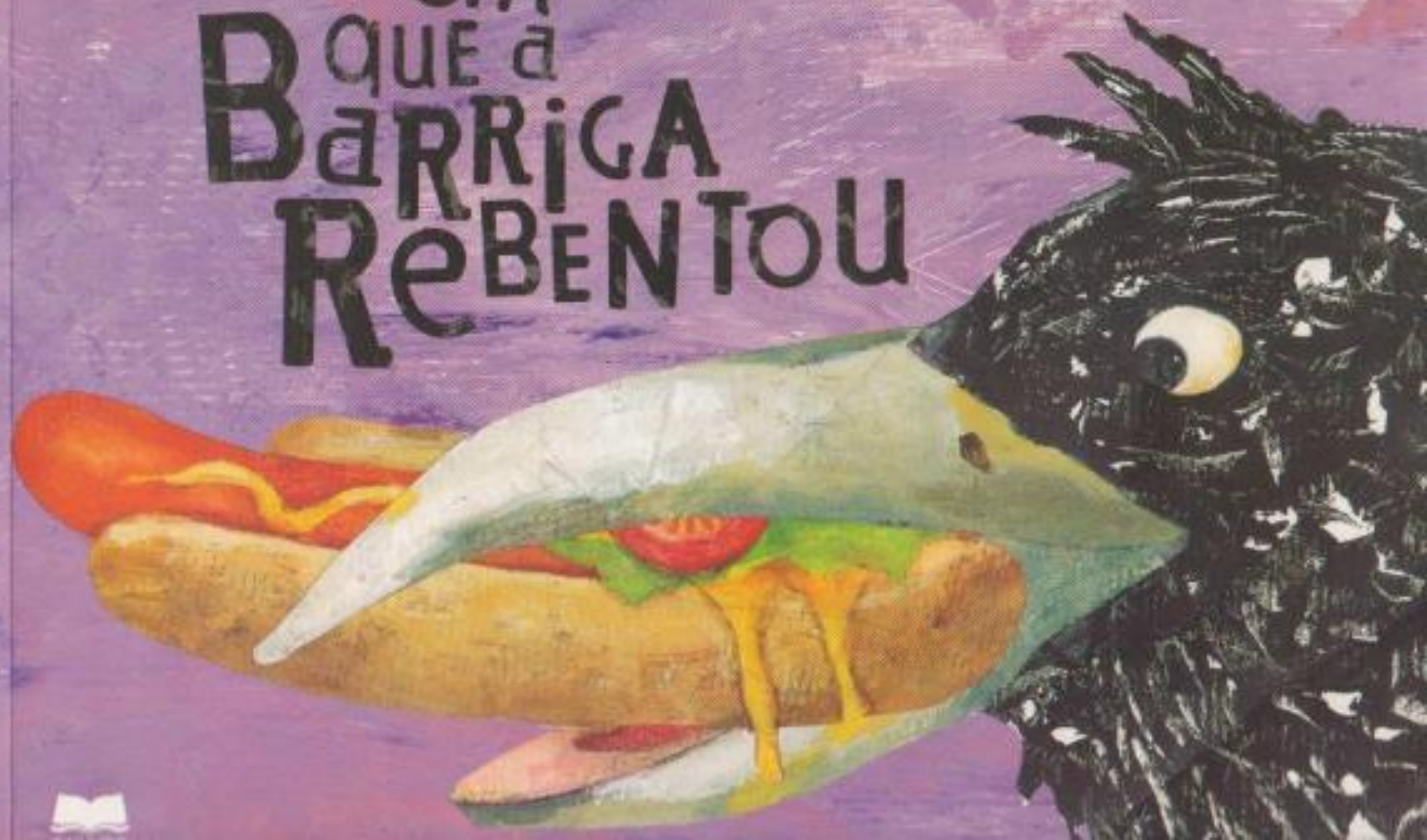



JOSE FANHA

ILUSTRAÇÕES DE
MARIA JOÃO GROMICHO

O dia em que a BARRIGA REBENTOU





Quando acordo, logo pela manhã,
sinto cá uma fominha...
Salto da cama, lavo a cara e corro à cozinha
para tomar o pequeno-almoço.

Gosto do leite, dos cereais, do iogurte. E do pão!



O pão branquinho, dourado, a estalar,
ainda quentinho!... Hum!... Com manteiga,
queijo ou fiambre...





Como sempre fruta. De todas, a que eu mais gosto é a maçã. E também a laranja com o seu sumo dourado. E os morangos vermelhinhos. E as uvas brancas ou pretas. E a banana que é fácil de descascar e não tem caroço. E o ananás que tem a casca dura e uma cabeleira despenteada feita de folhas verdes.



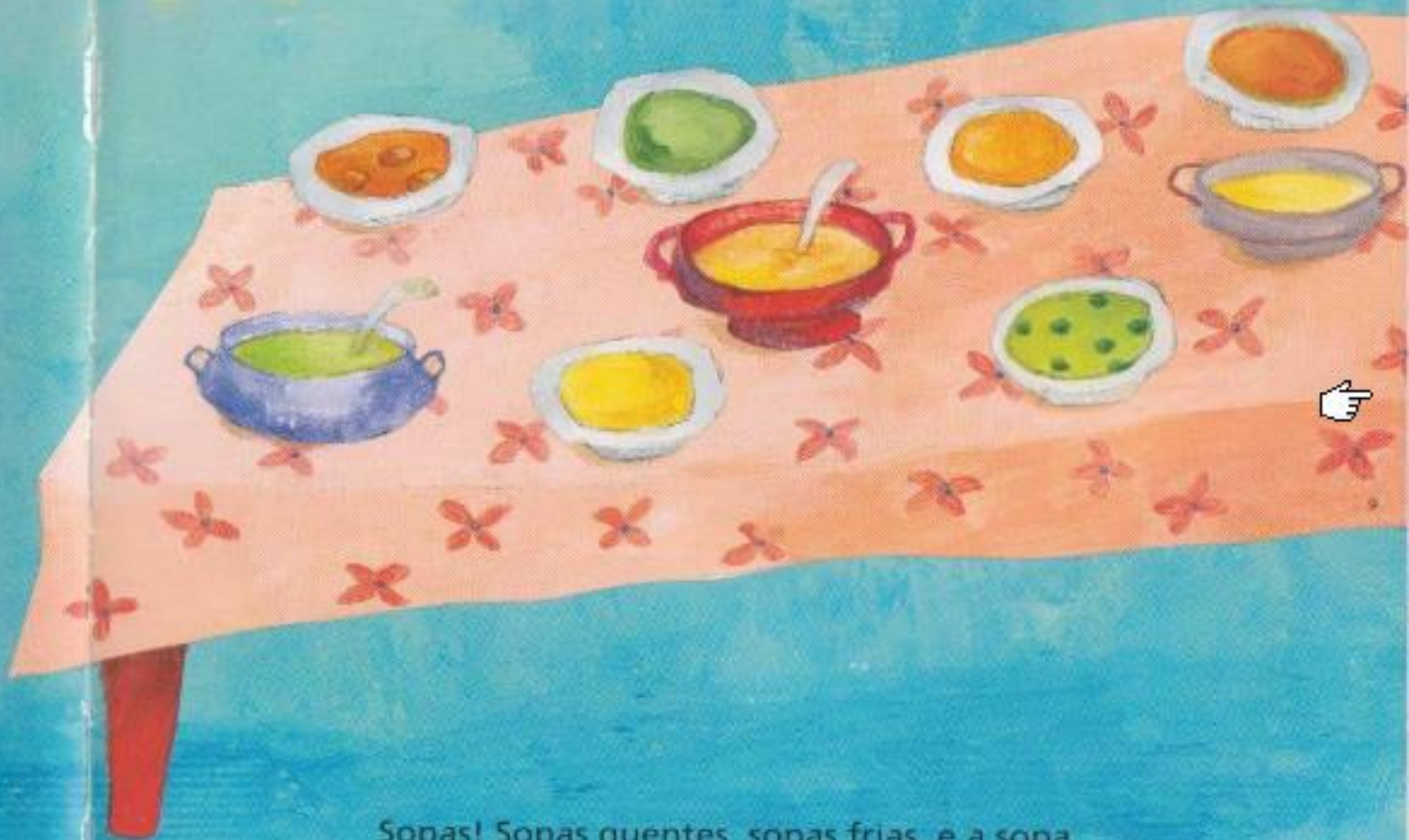
E a tangerina que tem nome de menina. E a manga que não é manga de nenhuma camisa nem casaco. E o quivi que é tão bonito quando se corta ao meio! E a cereja que é boa para comer e para fazer brincos.

Quando chega a hora do almoço vem a sopa!

O que eu gosto de sopas e sopinhas, de massas e massinhas,
canjas e canjinhas, de pato ou de galinha!

Sopa de cenoura, alho-francês, espinafres, agriões, abóbora,
feijão-verde, ervilhas... Ou de grão, feijão e macarrão.





Sopas! Sopas quentes, sopas frias, e a sopa de pedra que não tem pedra nenhuma, leva tudo misturado, come-se um prato e fica-se logo almoçado.

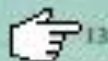



Também gosto muito de saladas.
Com alface verdinha,
com nozes, pimento e tomate que é primo
do azeite e amigo do pepino.
Vem-me sempre um gosto a Primavera
quando como uma salada!

Não posso falar de tudo, mesmo tudo o que eu gosto de comer. É tanta coisa... Bacalhau cozido, salmão grelhado, sardinhas, atum, iscas,



um bifinho dos bons, esparguete, batatas,
castanhas, couve-flor, cenoura, beterraba,
espargos, cogumelos... Hummmmmmm...
Comidinha boa!





Mas hoje venho falar-vos de uns passarocos terríveis. Já os conhecem, se calhar. São os pássaros Bisnaus. Uns grandes maraus, porcalhões e muitíssimos comilões. Não têm educação nem querem ter. Não querem pensar nem saber.



O pai Bisnau chamava-se João Resmungão Paspalhão e comia até cair para o chão.



A sua divina esposa, dona Bisnuca Zeca-Teca Bazaruca, era um bocadinho careca e até usava peruca.



A filha, Bisnica Zica-Tica Maçarica mais parecia uma barrica mas com pernas de alicate. Comia chocolates, chocolates e ainda mais chocolates, e dizia todo o dia asneiras e disparates.

E finalmente o filho, Bisneco Zeco-Teco Patarudo que era um grande barrigudo, e será o triste herói da história de má memória que agora vos vou contar.



A família Bisnau vivia só para almoçar. E lanche.
E jantar. E ceia. E comer a todas as horas do dia.

Mal a dona Bisnuca chamava para virem para a mesa,
toda a família Bisnau corria esfomeada.

Empurravam-se uns aos outros, davam encontrões,
bicadas, cabeçadas, e grandes pisadelas só para conseguir
chegar em primeiro lugar à panela.



Nem usavam talheres! Metiam as mãos, quer dizer, metiam as asas pelo tacho dentro e enchiam a boca de tudo o que conseguiam apanhar. Mastigavam a correr e deixavam-se engasgar.

Comiam até se fartarem, quer a comida estivesse muito quente ou muito fria e, num instante, a panela ficava completamente vazia.



- Venha mais! Venha mais!
- gritavam eles numa berraria enorme.

Gostavam de tudo o que fazia mal
e comiam em grandes quantidades:

Eram fritos e guisados
muitíssimo apimentados
enchidos e refogados
molhos muito gordurentos,
farináceos farinhentos
as carnes muito salgadas
batatas e batatadas
cobertas de bechamel
e para matar a fraqueza
que a barriguita sentia
vinham doces sobremesas
verdadeiras sinfonias
de pastéis e de queijadas
ovos moles às colheradas
a pingar para a camisola

mais os bolinhos de mel
refrigerantes e colas
aos litros e às litradas
e ficavam tanto tempo
mas tanto tempo a comer

que ao acabar de almoçar
já se estavam a lamber
era hora de lanchar
vinha o pão com marmelada
dez carcaças pelo menos
seis pacotes de bolachas
e era assim, mas sempre assim
todo o dia e toda a noite
toda a noite e todo o dia
fosse chuva ou fosse vento
esta família comia
e aspirava e sorvia
sem descansar um momento!

Com tanta comida, os pássaros Bisnaus começaram a engordar, a engordar, a engordar, com as banhas a crescer, a barriga a inchar e a aumentar.

As pernas já não aguentavam aquele peso todo. Andavam devagarinho. Agora, bastava dar um passinho, dois passinhos, ficavam logo cansados e com a língua de fora.

E voar... Adeus ó prima! É bom recordar que os Bisnaus são pássaros e os pássaros foram feitos para voar. Mas qual voar qual carapuça! As asas não aguentavam tanto peso e, por isso, mal conseguiam levantar voo. Davam às asas aflitos e nem chegavam a subir a meio metro do chão, logo as asas desistiam e era cada trambolhão que nem vos digo!





26

Todos os dias acontecia o mesmo: eram grandes paneladas que eles comiam, muitos fritos e fritadas, chouriços e chourições, panelas e panelões com comidas gordurentas, batatas fritas e sumos, pastilhas, gomas e mais, muito mais que eu não digo, pois só de dizer já me deixa um bocado agoniado.



Por tudo isto, já ninguém se espantou quando,
um dia, a barriga do Bisneco rebentou!

Bem...

A barriga não rebentou. Não deu um estouro. Mas até parecia que ia rebentar. Estava inchada como um balão. E o Bisneco Zeco-Teco Patarudo que já era um grande barrigudo ainda ficou pior.

Até chorava de dor.

Agarrava-se à barriga, só chorava e rebolava, e jurava e prometia que, a partir daquele dia, iria tomar cuidado com aquilo que comesse. "Iria fazer dieta", dizia ele, mas tal promessa era peta, era apenas um engano como nós iremos ver um pouquinho mais à frente.



Mal as dores aliviavam e se sentia melhor, logo o Bisneco sentia uma fome esfomeada, danada, desmesurada... Não era fome, era gula, que este nosso passareco comia como uma mula.

Bem... Eu não sei se as mulas comem como comia o Bisneco. Se forem ajuizadas e quiserem ter saúde comem moderadamente, por certo.

Mas ele é que não era assim tão esperto. Mal a indisposição passou, logo se pôs a comer umas dezenas de cachorros e de hambúrgueres regados a ketchup e maionese.


E resultado não se fez esperar.
As dores voltaram a redobrar.



E tantas foram tantas as dores que tiveram
de chamar uma ambulância e levá-lo para o hospital.

Tinóni-tinóni-tinóni...





Lá foi a ambulância a toda a velocidade
com o pobre Bisneco a gemer, a gritar,
a chorar e a tremer.


No hospital, mal o médico o viu naquele estado, deitou as mãos à cabeça.
– Ó rapaz! Como tu estás! – Auscultou-o, apalpou-o, viu-lhe a febre e a goela e mediu-lhe as pulsações.





– Só há uma razão para a doença que tu tens – disse o médico. – És um grande comilão e foi tanto o que comeste que ficaste com uma imensa indigestão.

E além disso, o peso que ele tinha era de mais. Mais que de mais! Quase uma calamidade! O Bisneco sofria de um mal a que se chama obesidade.

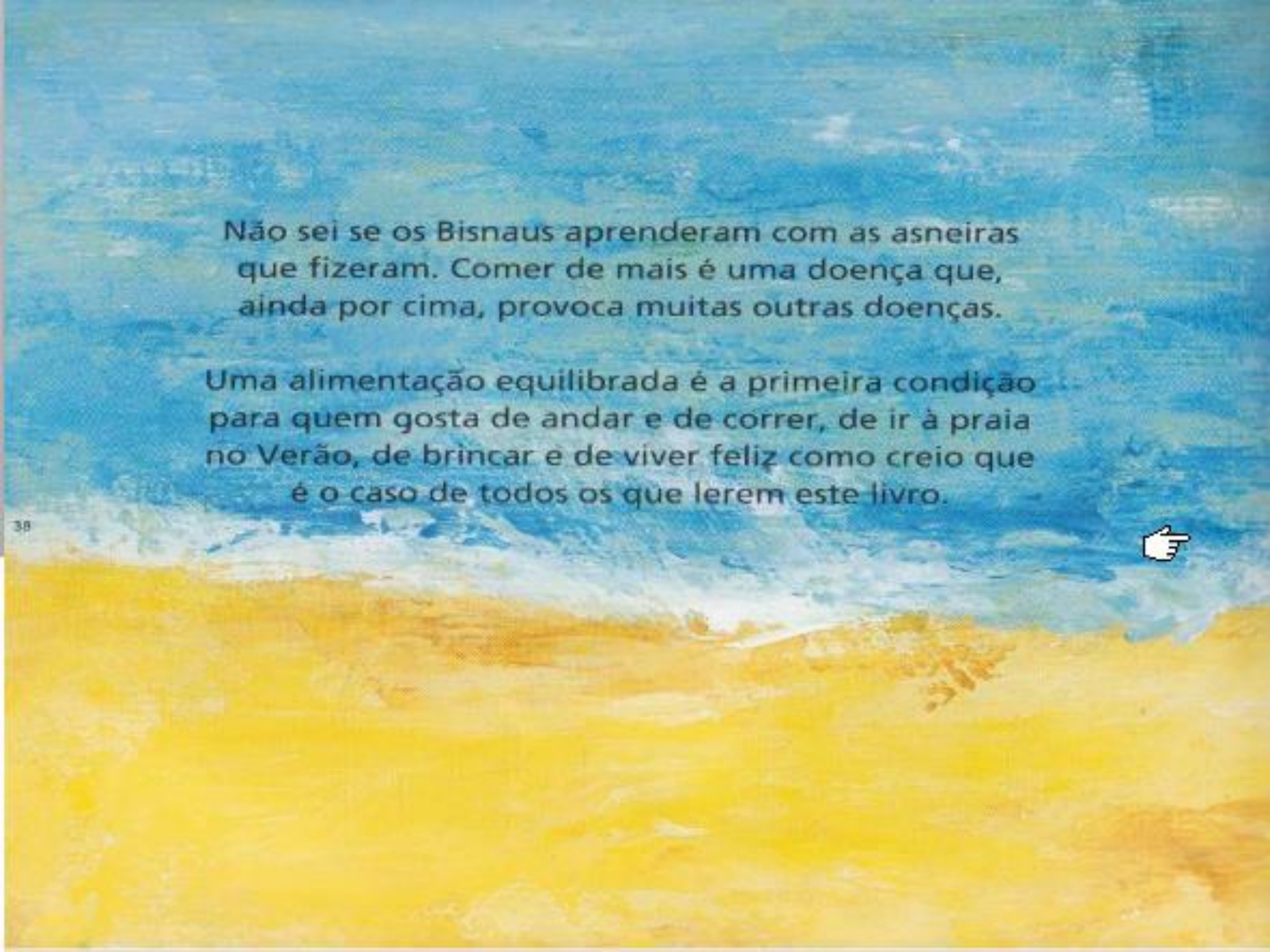
The background is a painting of a landscape. It features a bright blue sky with some white clouds, rolling green hills, and a foreground with several pink flowers on green stems. Two dark brown tree trunks are visible on the left side of the frame. The overall style is impressionistic with visible brushstrokes.

A obesidade, ou seja o peso em excesso
faz muito mal ao corpo todo: ao coração,
à respiração, à circulação, às pernas,
a tudo, mesmo a tudo.

Agora, havia que fazer uma dieta rigorosa. Só comer quantidades pequenas de comida de cada vez, iogurtes, pão integral, queijo fresco, carne e peixe grelhados ou cozidos, muitos legumes, saladas e saladinhas, alguma fruta...

E mais do que isso! O Bisneço precisava de começar a fazer exercício físico. Andar a pé ou de bicicleta, nadar ou voar, no caso dele que é pássaro e tem asas para isso mesmo.

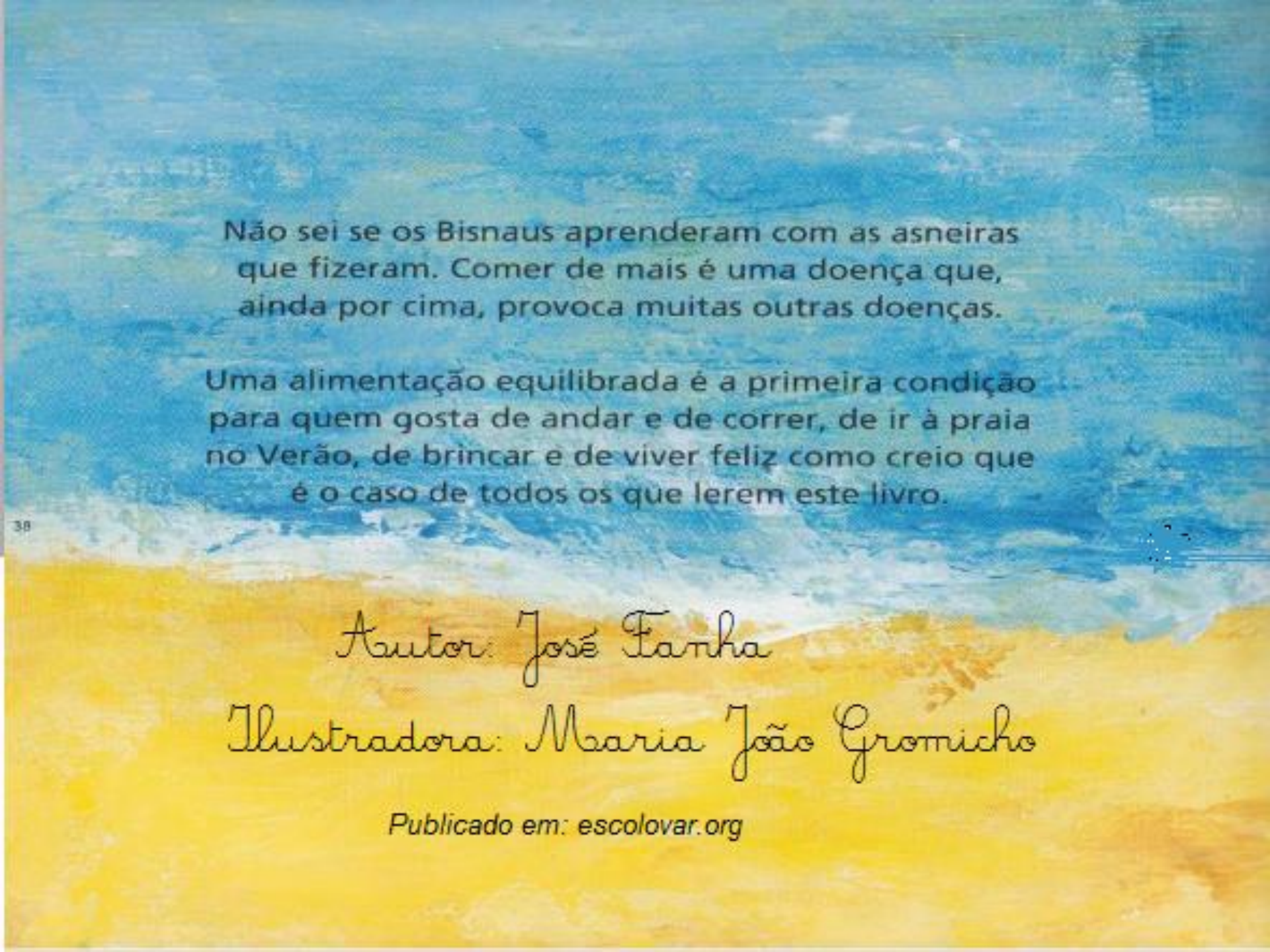




Não sei se os Bisnaus aprenderam com as asneiras que fizeram. Comer de mais é uma doença que, ainda por cima, provoca muitas outras doenças.

Uma alimentação equilibrada é a primeira condição para quem gosta de andar e de correr, de ir à praia no Verão, de brincar e de viver feliz como creio que é o caso de todos os que lerem este livro.





Não sei se os Bisnaus aprenderam com as asneiras que fizeram. Comer de mais é uma doença que, ainda por cima, provoca muitas outras doenças.

Uma alimentação equilibrada é a primeira condição para quem gosta de andar e de correr, de ir à praia no Verão, de brincar e de viver feliz como creio que é o caso de todos os que lerem este livro.

Autor: José Farinha

Ilustradora: Maria João Gromicho

Publicado em: escolovar.org