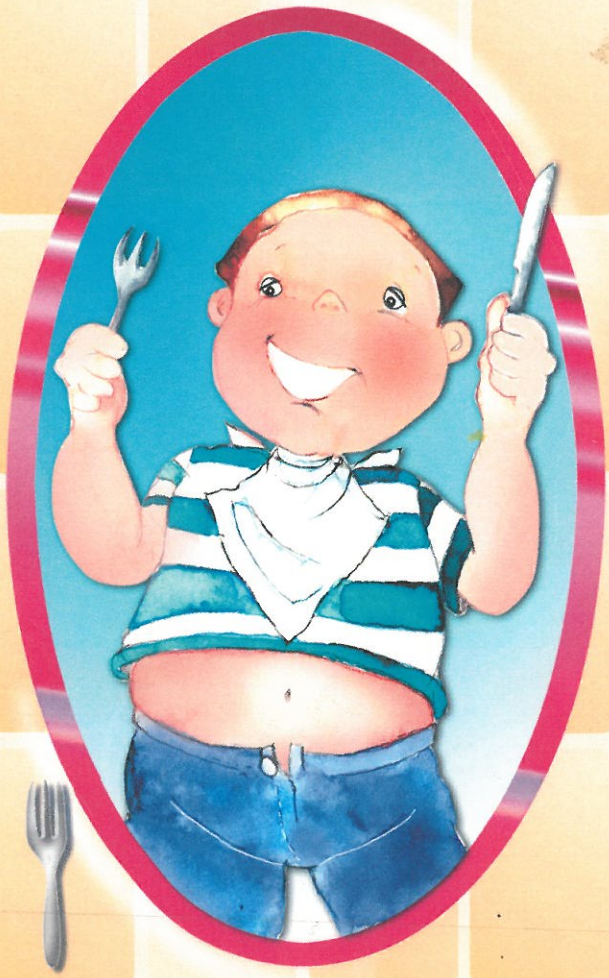
ΝΑΤΑΣΑ ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ-ΜΠΙΤΟΥ

Υγιεινής κανόνες

Το Δικαστήριο των Τροφών



ΙΚ(ΠΙ)
ΝΑ

Εικονογράφηση: **Ελένη Τσακμάκη**

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΦΥΤΡΑΚΗ



Άσχημο όνειρο είδε ο φίλος μας ο Μάκης:

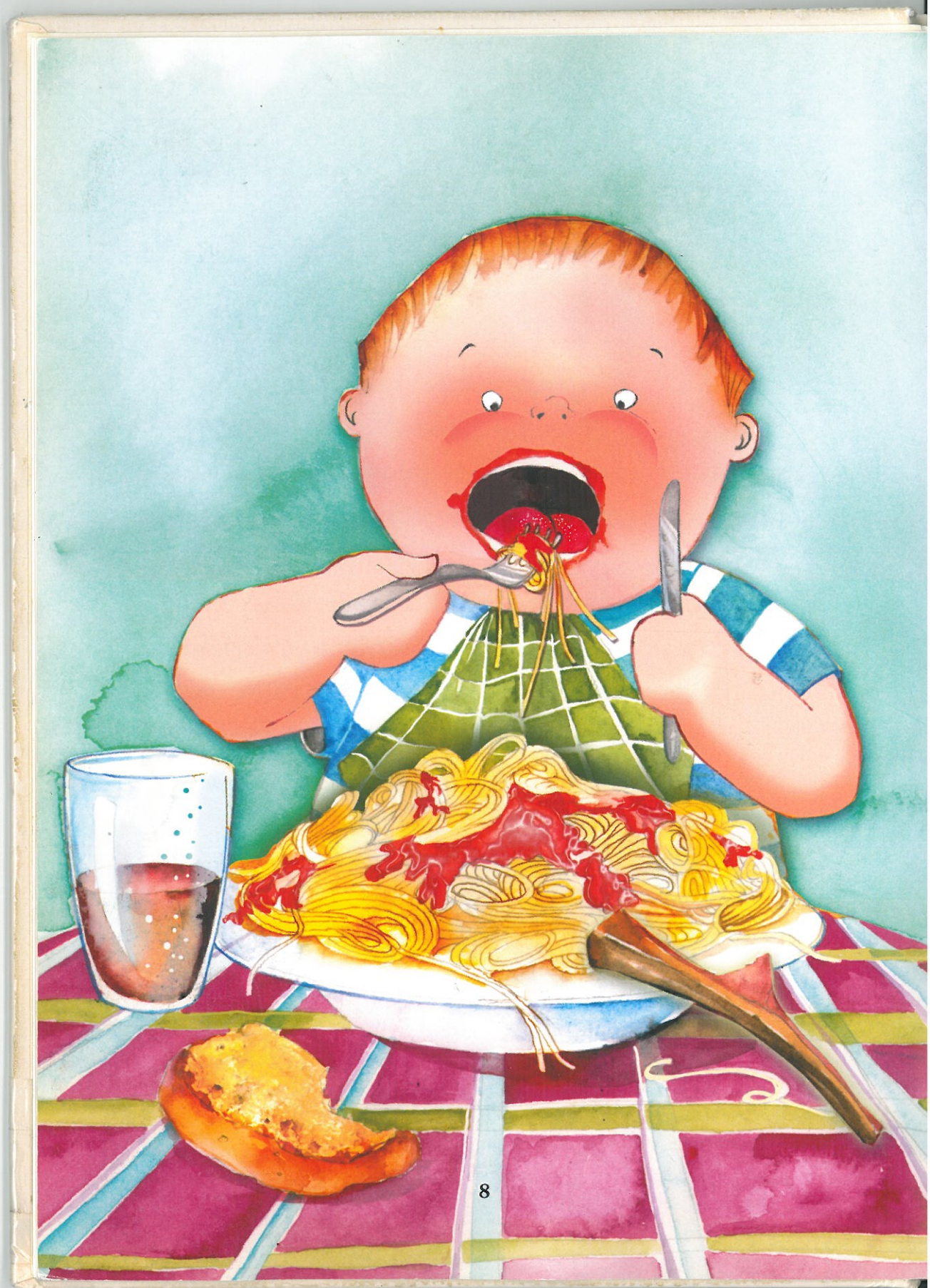
Έστησαν δικαστήριο οι τροφές για να τον δικάσουν. Η κατηγορία; Παράβαση κανόνων καλής πέψης.

Και δικάστηκε και του έβαλαν ποινή.

...Δεν ήξερε, είπε. Η άγνοια δε συγχωρέθηκε. Τιμωρήθηκε. Χειρότερη από την τιμωρία, η τρομάρα που πήρε από το ροβόλημα των φασολιών, του αρακά και των ρεβιθιών.

Μετάνιωσε και υποσχέθηκε να τηρεί τους κανόνες, ν'αλλάξει συμπεριφορά... γιατί η υγεία είναι πολύτιμη, η άγνοια δε συγχωρείται... χμ, και η εκδίκηση των τροφών είναι άσχημη εμπειρία...

Scanned with CamScanner



Τροφο-οικογένειες

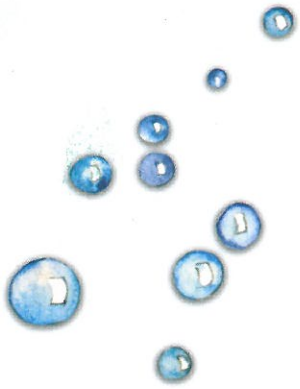


Το μακαρονοβουνό μπροστά στον Αποστόλη συνεχώς χάνει ύψος. Η μπριζόλα... ποια μπριζόλα;.. το κόκαλο μόνο ακουμπάει αναπαυτικά, το μισό πάνω στο πιάτο και το άλλο μισό στο τραπεζομάντιλο. Το πιρούνι έχει ιδρώσει απ' το πηγαινέλα. Τα σαγόνια αλέθουν σαν μυλόπετρες τις τεράστιες μπουκιές των μακαρονιών. Η σάλτσα κάνει αισθητή την παρουσία της στο μπλουζάκι του και γύρω από τα χείλη· ένα κόκκινο στεφανάκι προσθέτει γοητεία στο μάσημα. Η γλώσσα στριφογυρίζει τις μπουκιές γρήγορα γρήγορα και τις πετάει στο λαρύγγι. Πρέπει να προλάβει την επόμενη πιρουνιά που έρχεται. Γι' αυτό, δουλεύει ασταμάτητα.

Ο Αποστόλης δίνει πάλι μάχη με το φαγητό. Μια μπουκιά σταμάτησε στο λαρύγγι του. Αρπάζει το ποτήρι με το αναψυκτικό. Γκλουκ! Γκλουκ! Γκλουκ! Μια, δυο, τρεις γουλιές σπρώχνουν την μπουκιά στο στομάχι του. Αχ, τι ωραία γεύση! Δροσιστική και γλυκιά.

Ποπό! Πολύ μεγάλη απόλαυση το φαγητό! Τα μάτια του παιδιού αστράφτουν από ευχαρίστηση. Τα μάγουλά του είναι φουσκωμένα και αναψοκοκκινισμένα.

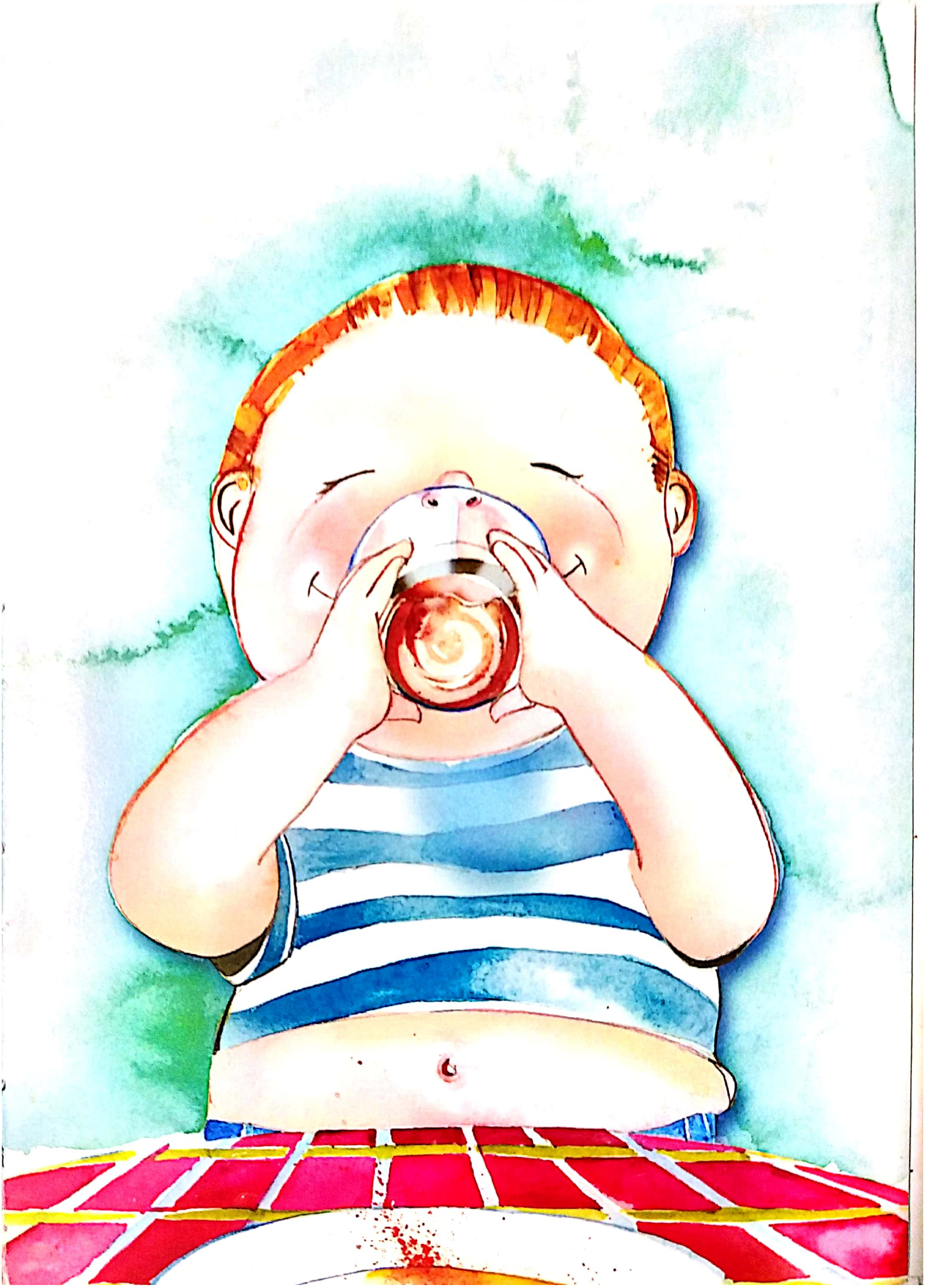
Scanned with CamScanner



Μπράβο στη μαμά! Είναι σπουδαία μαγείρισσα! Ο Αποστόλης κάθε μέρα την επιβεβαιώνει. Και σήμερα, νικητής! Στο πιάτο έμειναν δυο τρία μακαρόνια και το κόκαλο της μπριζόλας. Α, και λίγη πηχτή σάλτσα. Παίρνει με το χέρι ένα κομμάτι ψωμί και σκουπίζει μ' αυτό το πιάτο, μην πάει χαμένη η σάλτσα... Μμμ! Μμμ! Τι ωραία! Περνάει τη γλώσσα με πάθος γύρω από τα χείλη του και μαζεύει με τη βοήθειά της τη σάλτσα.

Χαϊδεύει την κοιλιά του. Γκρρρ! Γκρρρ! Το χάδι συμπληρώνεται από ένα γερό ρέψιμο. Μπόλικες φυσαλίδες αέρα ανεβαίνουν στο στόμα του. Του θυμίζουν τη γεύση του αναψυκτικού. Παίρνει ξανά το ποτήρι κι εύχεται «άσπρο πάτο». Το ποτήρι αδειάζει, ο Αποστόλης κλείνει τα μάτια ευχαριστημένος.

Τραβάει το φούτερ του. Δε χρειάζεται να φαίνονται τα κιλά του. Το ξέρει. Είναι λίγο υπέρβαρος. Δε βαριέσαι. Η γιαγιά πιστεύει ότι θα ρίξει μπόι. Η μαμά, ότι είναι λαίμαργος. Όχι δα! Απλώς, λιχούδης. Εύκολο είναι ν' αντισταθείς στις λιχουδιές; Αχ, τελείωσε για σήμερα το φαγητό! Και τώρα, διάβασμα!



Scanned with CamScanner



Μα... γιατί βαραίνουν τα βλέφαρά του; Με τα μάτια έτρωγε τόσην ώρα; Το στομάχι του, ναι, είναι κι εκείνο βαρύ. Καλύτερα να πάρει έναν υπνάκο.

Υπνάκο; Τι τον ήθελε; Τέτοιο μαρτύριο...

Στριφογυρίζει συνεχώς. Είδε κι ένα πολύ άσχημο όνειρο.

Τον είχαν συλλάβει, λέει, ο αστυνόμος Μπριζόλας και η υπαστυνόμος Πατάτα. Και τώρα, δικαζόταν από το δικαστήριο των τροφών για παράβαση των «κανόνων καλής πέψης».



Στα έδρανα των δικαστών καθισμένοι η κυρία Ντομάτα, πρόεδρος, ο κύριος Βακαλάος, εισαγγελέας, η κυρία Μαρούλι, αντιπρόεδρος, το Μπρόκολο, το Πορτοκάλι, μέλη του δικαστηρίου.

Και η αίθουσα, γεμάτη τροφές. Όλες οι τροφές ήταν παρούσες. Το φουντωτό σπανάκι, το καρότο, η χοντρούλα μελιτζάνα, η πιπεριά, το σέλινο, το άσπρο λάχανο, το ψηλόλιγνο πράσο.

Scanned with CamScanner

Σε μιαν άκρη οι μάρτυρες κατηγορίας.

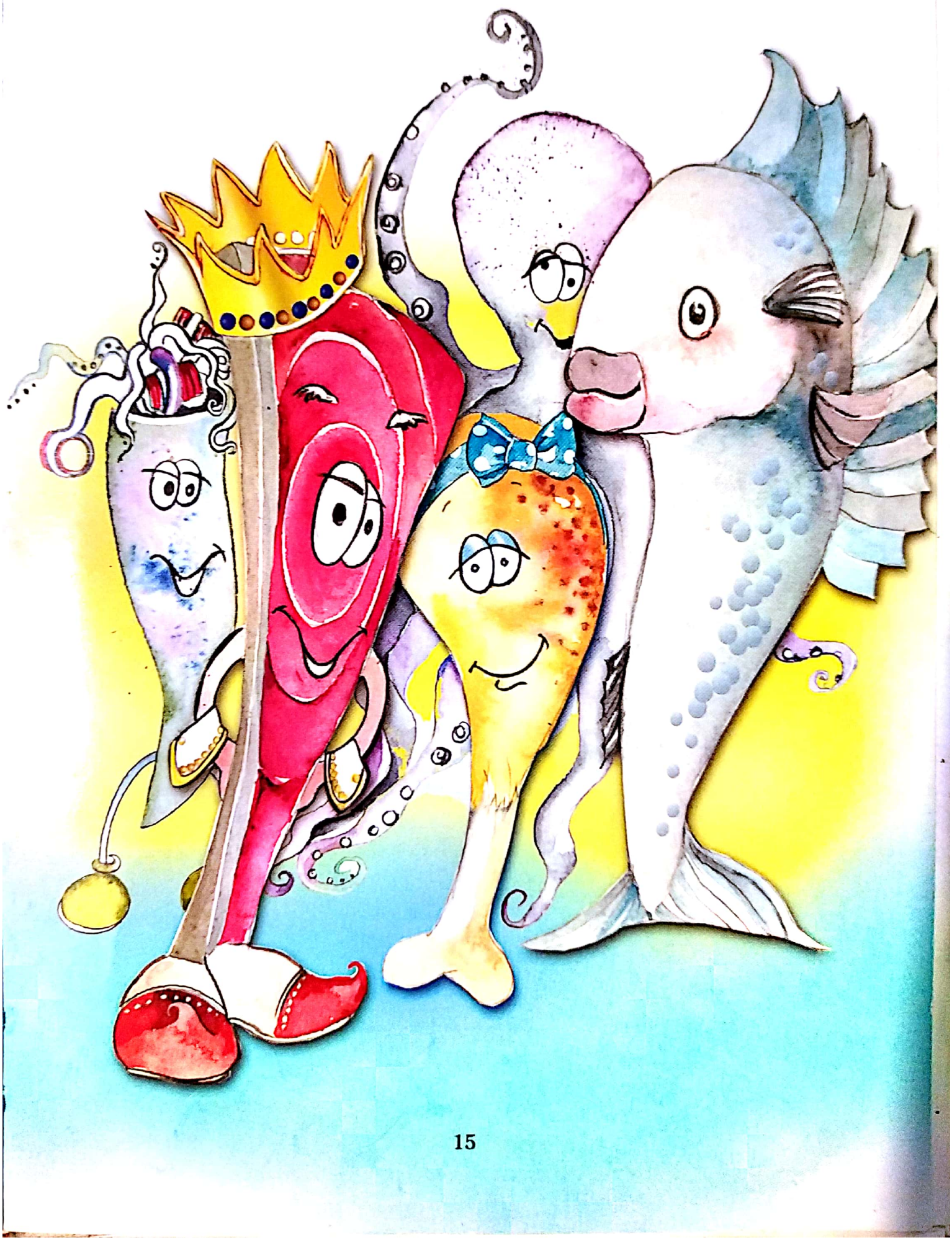
Με το χέρι τεντωμένο ο κύριος Μπριζόλας αγόρευε:

- Δικαστή Ντομάτα, ο κύριος από εδώ –κι έδειξε τον Αποστόλη– τρώει βιαστικά και μερικές φορές όρθιος. Μας μασάει λίγο, ελλιπώς θα έλεγα, και γρήγορα γρήγορα μας καταπίνει. Πίνει συνεχώς νερό ή αναψυκτικά την ώρα που τρώει. Κυριολεκτικά μας πνίγει. Δεν μπορώ να ανεχθώ άλλο τέτοια συμπεριφορά. Εγώ είμαι ο κύριος Μπριζόλας, ο βασιλιάς των τροφών. Είμαι πολύτιμος για τα παιδιά. Οι πρωτεΐνες μου τα δυναμώνουν. Οι βιταμίνες μου τους είναι απαραίτητες.

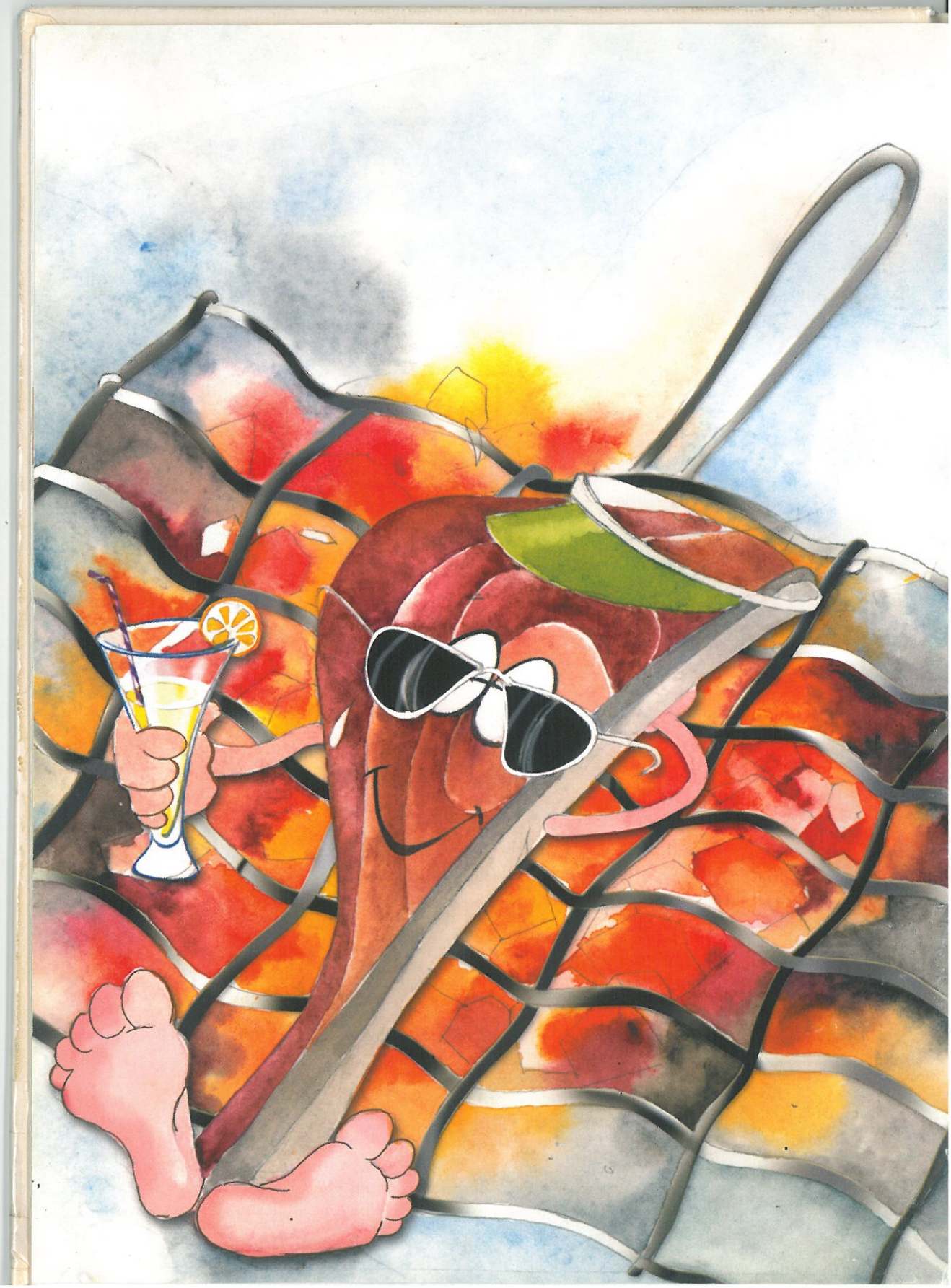
»Ξέρω να είμαι καλός φίλος για τα παιδιά που με προτιμούν. Τα βοηθάω να αναπτύσσονται, να ψηλώνουν, να γίνονται... σιδερένια.

Γέλια ακούστηκαν στο δικαστήριο.

»Ναι, ναι, βοηθάω τα παιδιά να γίνονται σιδερένια! Εσείς, κύριε Εισαγγελέα, το γνωρίζετε καλά, είπε στρέφοντας το κεφάλι του προς τον κύριο Βακαλάο. Ανήκουμε στην ίδια κατηγορία τροφών, αν και τα ψάρια δεν περιλαμβάνονται στις προτιμήσεις του κυρίου Αποστόλη. Προσφέρουμε στα παιδιά πρωτεΐνες, κι εσείς, τα ψάρια εννοώ, πολλά μέταλλα, κυρίως ιώδιο και φώσφορο.



Scanned with CamScanner



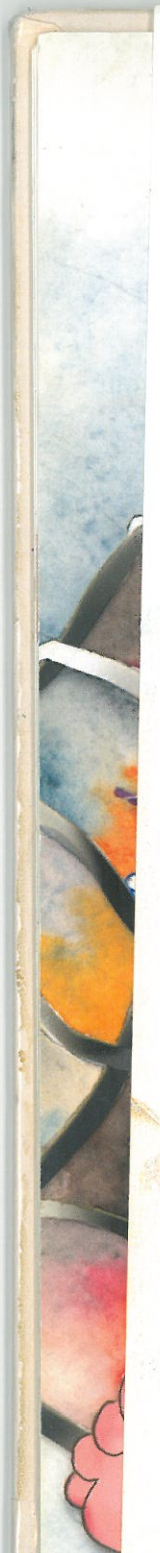
Ο κύριος Βακαλάος κούνησε το κεφάλι λυπημένα. Σπάνια είχε την τιμή να είναι η αγαπημένη τροφή των παιδιών. Τον κύριο Αποστόλη δεν τον είχε συναντήσει ποτέ. Τι κρίμα! Ο κύριος Μπριζόλας συνέχισε:

- Εμένα που με βλέπετε τρελαίνομαι για τις υψηλές θερμοκρασίες. Η κατσαρόλα και το ταψί είναι ιδανικό περιβάλλον για την υψηλότητά μου. Όμως, δε λέω όχι να ξαπλώσω και στην ψησταριά. Γίνομαι μαλακός και εύγευστος. Απεχθάνομαι το πλατσούρισμα στο καυτό λάδι! Τι φρίκη! Κοκκινίζω απ' το κακό μου. Τσουρουφλίζομαι. Δεν κάνω καλή παρέα με τις σάλτσες και τα ζυμαρικά. Αντίθετα, είμαι αληθινός τζέντλμαν με τα λαχανικά. Στη συντροφιά τους φαίνεται η ευγενική καταγωγή μου.

»Έχω και μια άλλη αδυναμία. Τρέμω από φόβο μπροστά στη μηχανή του κιμά. Μπρρρ! Εκεί χάνω όλους τους χυμούς μου. Αντίθετα, όσο πιο δυνατά μ' αλέθουν τα δόντια, τόσο φιλικότερος γίνομαι.

»Ζητώ, λοιπόν, να του επιβληθεί η τιμωρία του πονόκοιλου και του φουσκώματος της κοιλιάς, είπε στο τέλος ο κύριος Μπριζόλας και αποσύρθηκε.

Scanned with CamScanner

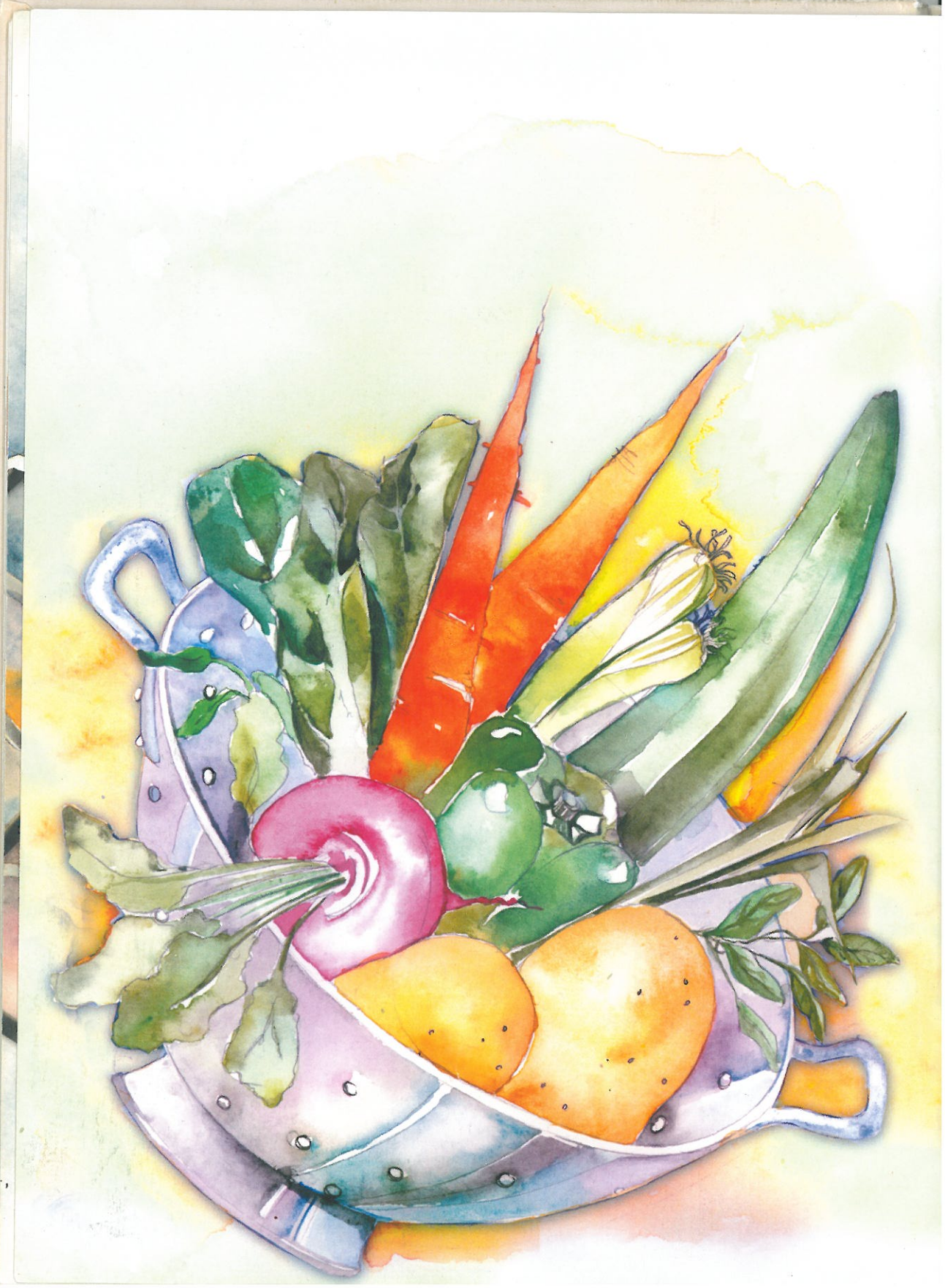


Στη συνέχεια, μπροστά στους δικαστές κατέφθασε θυμωμένη η υπαστυνόμος Πατάτα.

- Όφειλε να συλληφθεί, κύριοι δικαστές, όφειλε να συλληφθεί! φώναξε με τα μάτια γουρλωμένα. Και μη νομίσετε ότι το λέω από κακία ή ζήλια. Η αφεντιά μου είναι πρώτη στις προτιμήσεις του. Κάθε μέρα να του προσφέρω τα θρεπτικά συστατικά μου, δε θα είχε αντίρρηση. Όχι να το παινευτώ, αλλά είμαι η αγαπημένη τροφή των παιδιών, είπε με καμάρι. Δυστυχώς, όμως, πρόσθεσε, και η φωνή της ράγισε από λύπη, με προτιμούν μόνο τηγανητή. Ναι, μόνο τηγανητή! Και κομμένη σε λεπτές φέτες. Κι αυτό για μένα είναι φρικτό. Χάνω τις πολύτιμες βιταμίνες μου. Απεχθάνομαι τις υψηλές θερμοκρασίες. Το ψήσιμο στο τηγάνι με κάνει να υποφέρω. Κοκκινίζω απ' το κακό μου. Το λάδι τρυπώνει στη σάρκα μου και με κάνει βαριά και δύσπεπτη. Και τότε, αλίμονό μου! Το στομάχι μού επιβάλλει την ποινή της κράτησης. Πηγαινοέρχομαι στο σαλόνι του γι' αρκετή ώρα μέχρι να ξινίσω και μετά, πφφφ! πάει η θρεπτική μου αξία. Επίσης, το μακιγιάζ με τις σάλτσες μού στερεί τη φρεσκάδα και τη νοστιμιά μου, το χρώμα μου, το άρωμά μου. Γίνομαι σκέτος καρνάβαλος. Μ' αρέσει να κολυμπώ στο ζεστό νερό και να σιγοψήνομαι στο φούρνο. Τότε μοσχοβολάω, κι έχω να προσφέρω υδατάνθρακες και κάλιο πρώτης ποιότητας.



Scanned with CamScanner



»Ξέρετε... θέλω να είμαι χρήσιμη. Οι υδατάνθρακες είναι πολύτιμα θρεπτικά συστατικά. Κρίμα να καταστρέφονται από άγνοια! είπε, κι ένα δάκρυ κύλησε απ' τα μάτια της.

Ένα μικρό σούσουρο δημιουργήθηκε στην αίθουσα του δικαστηρίου. Η κυρία Μαρούλι, η αντιπρόεδρος, κουνούσε πέρα δώθε τα φύλλα της, το φρέσκο κρεμμύδι στριφογύριζε στη θέση του και τα μαλλιά του ανέμιζαν, το πράσο λικνιζόταν.

- Ησυχία, ησυχία! φώναξε η πρόεδρος Ντομάτα, τόσο δυνατά που παραλίγο τα ζουμιά της να καταβρέξουν την έδρα του δικαστηρίου. Είχε κοκκινίσει ολόκληρη!..

- Συνεχίστε! είπε στην υπαστυνόμο Πατάτα. Και όχι δάκρυα κι ευαισθησίες!

- Μα είμαι ευαίσθητη! Μη με βλέπετε άσχημη και παχουλή! Έχω πολύ υψηλή αισθητική και εκλεκτική όσφρηση. Τρελαίνομαι για τα χρώματα και τις τροφές με μεγάλη εσωτερική αξία. Η καλύτερη παρέα μου είναι τα λαχανικά και τ' αρωματικά φυτά. Τι ομορφιά! Πορτοκαλί το καρότο, βαθυπράσινο το μαρούλι, πιο ανοιχτό πράσινο ο μαϊντανός!

»Τι πικάντικη γεύση το κρεμμύδι, το ραπανάκι με την κόκκινη επιδερμίδα και τη λευκή σάρκα, η λαχταριστή, χοντρούλα πιπεριά, η μυρωδάτη ρίγανη, το ζουμερό αγγουράκι, ο ευωδιαστός βασιλικός, ο δυόσμος και... κόμπιασε για λίγο... κι εσείς, κυρία Πρόεδρε! Είστε από τις καλύτερες συντροφιές μου.

Scanned with CamScanner



Τα λαχανικά είναι θησαυροί. Και τι δεν έχουν να κερδίσουν οι άνθρωποι από αυτά! Μέταλλα, ιχνοστοιχεία, βιταμίνες, υδατάνθρακες!.. Είναι δροσερά, εύγευστα, με φωτεινά χρώματα, πολύτιμοι φίλοι. Είναι και του λόγου τους ευαίσθητα. Γι' αυτό ταιριάζουμε.

»Όμως, τα λαχανικά μαραίνονται στις υψηλές θερμοκρασίες, σιχαίνονται το πολύ λάδι, τρελαίνονται για το πλατσούρισμα σε μπόλικο νερό. Πάντα καλοσυνάτα, ταιριάζουν μ' όλες τις υπόλοιπες τροφές...

Το πρόσωπο της υπαστυνόμου Πατάτας έλαμπε καθώς μιλούσε για τους φίλους της. Ξαφνικά, αγρίεψε. Γύρισε προς τον Αποστόλη θυμωμένη:

- Και η αφεντιά του, κυρία Πρόεδρε, τα αγνοεί! Σαλάτα! Πφφφ! Σαλάτες θα τρώει τώρα; Περιφρονεί τα λαχανικά, ούτε καταδέχεται να τα δοκιμάσει. Αξίζουν οι φίλοι μου τέτοια περιφρόνηση; Όχι! Όχι! Όχι! Ζητώ, λοιπόν, την τιμωρία του.

Ένα δυνατό χειροκρότημα ξέσπασε στην αίθουσα.

Τα μακαρόνια με το κριθαράκι σηκώθηκαν όρθια και φώναζαν:

- Είμαστε μαζί σου! Είμαστε κι εμείς υδατάνθρακες!

Η υπαστυνόμος Πατάτα αποσύρθηκε στη θέση της.



Scanned with CamScanner



Βαρύγδουπα βήματα ακούστηκαν. Μπροστά στους δικαστές εμφανίστηκε η κυρία Φέτα, κάτασπρη, παχουλή και ζουμερή. Μια πραγματική αρχόντισσα!

- Κύριοι δικαστές, έχω την τιμή να εκπροσωπώ τη μεγάλη οικογένεια των γαλακτοκομικών. Το γάλα, τα λευκά και κίτρινα τυριά, το γιαούρτι, το βούτυρο.

»Είμαστε πλούσια οικογένεια. Κατέχουμε κυρίως ασβεστωρυχεία. Αλλά και πρωτεΐνες και μέταλλα και βιταμίνες. Δεν έχω την τιμή να γνωρίζω τον κατηγορούμενο. Δυστυχώς, δε συναντηθήκαμε ποτέ. Έχω ακούσει, όμως, αρκετά παράπονα από τον αρχηγό μας, την υψηλότητά του το γάλα.

»Ο αρχηγός μας συναντιέται με τον κατηγορούμενο κάθε πρωί. Και θα 'λεγα ότι ο δεύτερος έχει πολύ κακούς τρόπους. Αντί η υψηλότης του το γάλα να καταλήγει στο στομάχι του προσφέροντας τις πολύτιμες υπηρεσίες του, καταλήγει... η κυρία Φέτα κοίταξε γύρω της κι έκανε μια γκριμάτσα απέχθειας (ω, τι φρίκη, και μόνο που το σκέφτεται!..), καταλήγει στο νεροχύτη.

Scanned with CamScanner



Ένα σούσουρο ακούστηκε πάλι στην αίθουσα του δικαστηρίου.

- Ησυχία! Ησυχία! φώναξε κατακόκκινη η πρόεδρος Ντομάτα.

- Ναι, ναι! Δυστυχώς, καταλήγει στο νεροχύτη. Οι προτιμήσεις του κυρίου Αποστόλη περιορίζονται στα κατώτερα στρώματα της οικογένειας, στα πολύ φτωχά κίτρινα τυριά. Λυπάμαι, μα δε γνωρίζω ούτε τα ονόματά τους. Και μη νομίσετε ότι απέναντί τους έχει καλύτερους τρόπους. Απαπά! Τα ψήνει στην τοστιέρα. Υψηλές θερμοκρασίες! Τι μαρτύριο το λιώσιμο! Το μόνο που λιώνει μ' ευχαρίστηση είναι το βούτυρο. Τι ευγένεια! Λιώνει για χάρη των παιδιών, και με τους φίλους του –το μέλι και τις μαρμελάδες– είναι σκέτος πειρασμός για τη γεύση. Α, το βούτυρο! Τι φίνα τροφή! Τι άρωμα! Τι πλούτος βιταμινών Α και D!

»Ε, λοιπόν, το βούτυρο και η παρέα του είναι παντελώς άγνωστα σ' αυτόν το νεαρό! είπε κι έριξε μια άγρια ματιά στον Αποστόλη.

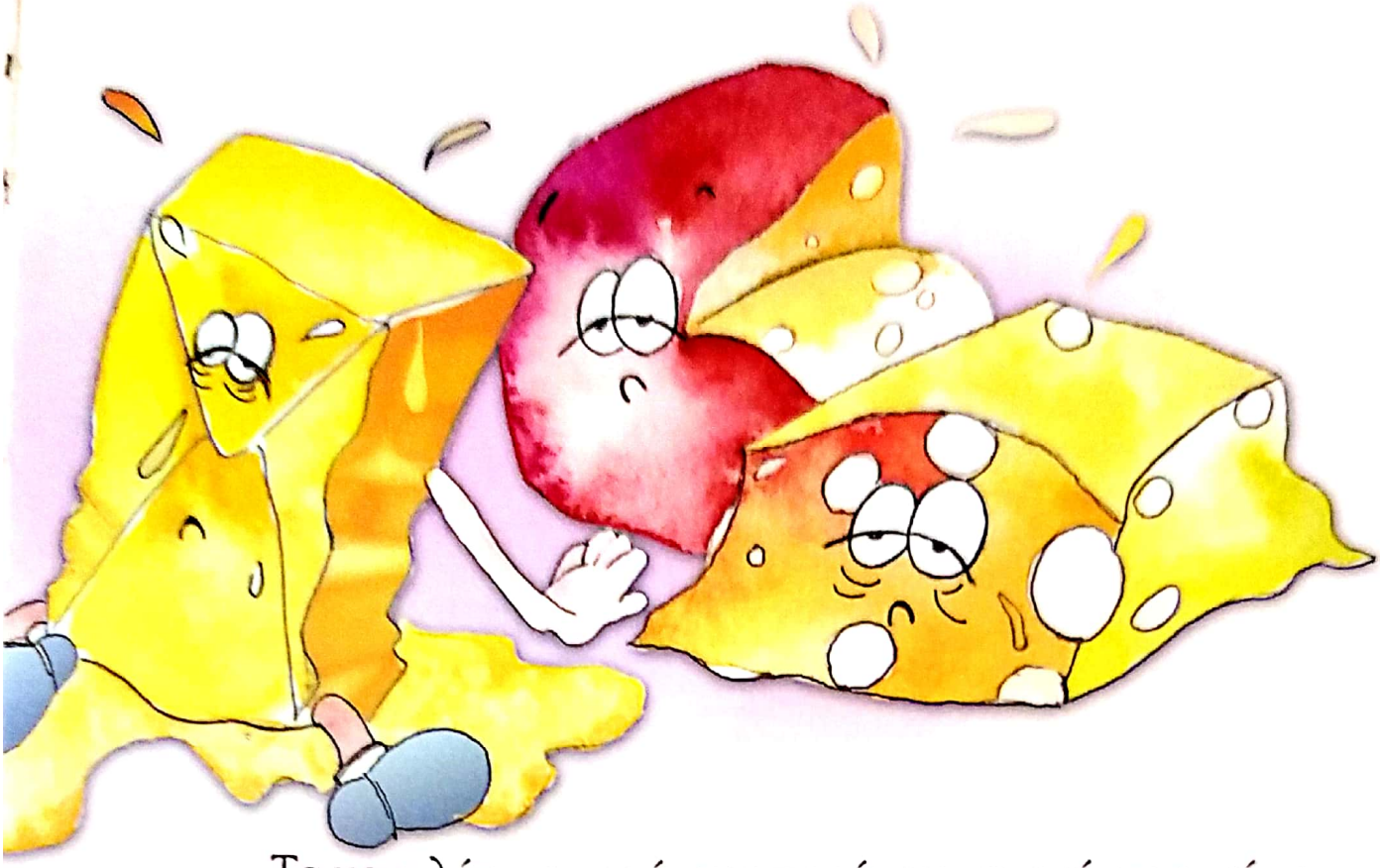


Scanned with CamScanner



Η κυρία Φέτα ήδη ξεφυσούσε. Σταγόνες ιδρώτα έτρεχαν απ' όλο της το σώμα. Άρχισε να φοβάται για την όψη της και τη μυρωδιά της. Η αίθουσα του δικαστηρίου ήταν πολύ ζεστή για τα γούστα της. Βιαζόταν να ξαναβρεθεί στο ψυγείο. Σίγουρα, οι χαμηλές θερμοκρασίες αποτελούσαν το πιο κατάλληλο περιβάλλον γι' αυτήν και τους συγγενείς της.

Κοίταξε τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας. Με τρόμο διαπίστωσε ότι το γιαουρτάκι είχε αποκτήσει μεγάλη ρευστότητα. Σε λίγο θα 'πεφτε στο πάτωμα. Τα κίτρινα τυριά είχαν στραβομουτσουνιάσει. Ο μόνος που στεκόταν... στο ύψος του ήταν η υψηλότης του ο αρχηγός, το γάλα. Έπρεπε να βιαστεί.



- Τα μεγαλύτερα παράπονα προέρχονται από το γιαούρτι, συνέχισε. Κάθε φορά που το βλέπει, σουφρώνει τη μύτη του και κάνει μπλιαχ!.. Τέτοια προσφώνηση για το καμάρι της οικογένειας των γαλακτοκομικών! Απαράδεκτο! Αγνοεί, βέβαια, ότι το γιαούρτι δεν είναι μόνο τροφή! Η δροσιά του κρύβει υγεία, η γεύση του κρύβει γαλακτοβάκιλλους, στους χυμούς του κολυμπούν όλες οι βιταμίνες Β.

»Επιπλέον, είναι ευαίσθητο. Πιστεύει στη φιλία. Σ' όσους το προτιμούν για φίλο προσφέρει πολύτιμες υπηρεσίες. Τους τρέφει, τους προστατεύει, τους δροσίζει, τους βοηθάει στην πέψη των άλλων τροφών. Γιατί το γιαούρτι είναι η φιλικότερη τροφή, εκείνη που ταιριάζει μ' όλες τις άλλες τροφές.

Scanned with CamScanner

»Και μένει το γιαουρτάκι περιφρονημένο στα ράφια του ψυγείου, κι από τη λύπη του αυτοκαταστρέφεται.

»Επομένως, ζητώ την τιμωρία του κατηγορουμένου εκ μέρους της οικογένειάς μου.

Ο Αποστόλης άκουγε με κατεβασμένο κεφάλι. Τόσα λάθη; Τόση άγνοια; Και τώρα, τι τον περίμενε άραγε;

Οι τροφές είχαν εξαγριωθεί. Ακόμα και τα μακαρόνια που είχε φάει νωρίτερα είχαν επαναστατήσει. Ένιωθε το στομάχι του να γυρίζει περίεργα, φούσκωνε, πονούσε. Κοίταξε γύρω του φοβισμένα. Σηκώθηκε κι άρχισε να τρέχει προς την έξοδο του δικαστηρίου.

Η πρόεδρος Ντομάτα, όρθια στην έδρα, ετοιμαζόταν ν' απαγγείλει την ποινή, και τότε...

Θεούλη μου! Τι έγινε τότε;

Κάτι ροβολούσε στο διάδρομο. Φακές, φασόλια, ρεβίθια κι αρακάδες έτρεχαν μέσα στο δικαστήριο φωνάζοντας:

- Περιμένετε, περιμένετε! Δεν ακούσατε όλο το κατηγορητήριο. Είμαστε κι εμείς εδώ.

Ο Αποστόλης νόμισε για μια στιγμή ότι θα πνιγεί. Το μακαρονοβουνό που είχε καταπιεί εκδικούνταν για όλα του τα λάθη.

Γκρρρ! Μπρρρ! Γκρρρ! Μπρρρ! ακούστηκε δυνατά ένα ρέψιμο, και ο Αποστόλης ξύπνησε.



Scanned with CamScanner



«Ευτυχώς, ήταν μόνο ένα όνειρο!» σκέφτηκε εύθύς αμέσως, και συνέχισε να ρεύεται. «Ένα απαίσιο όνειρο!»

Ο Αποστόλης φιλάει τη μαμά του στην πόρτα, με την τσάντα κρεμασμένη στον ώμο του. Στο αυτί τής ψιθυρίζει γλυκά:

- Τι θα 'λεγες να ετοιμάσεις για μεσημεριανό φακές με μπόλικο κρεμμύδι, σκόρδο και δάφνη; Α, και μια ωραία ντοματοσαλάτα με φέτα;

Η έκπληξη ζωγραφίζεται στο πρόσωπό της, αλλά δεν προλαβαίνει να ρωτήσει. Ο Αποστόλης κατεβαίνει τρέχοντας τις σκάλες, κλείνει το μάτι του και φωνάζει:

- Αποφασίστηκε! Επιλέγω σωστά, τρέφομαι καλά!



Scanned with CamScanner

Υγιεινής κανόνες

Το Δικαστήριο των Τροφών



ISBN 960-535-206-0