

Florindo e le verdure magiche

Fiabe per imparare a mangiare in modo sano: Rolando, Florindo e le verdure magiche

C'era una volta, in un Regno lontano lontano, un cavaliere chiamato Rolando. Egli era così coraggioso, forte e generoso che tutti invocavano il suo aiuto, ogni volta che si trovavano in pericolo.

Bastava che una principessa fosse stata rapita da uno Stregone, o che una Fattucchiera lanciaresse un sortilegio o che un drago minacciasse una città, che si sentiva risuonare, tra monti e vallate, questo richiamo:

*“Rolando corri lesto...
E salvaci al più presto!”*

E il cavaliere correva in soccorso di chi lo aveva invocato, galoppando sul suo cavallo, nero come la notte, e impugnando la sua invincibile spada, che si narrava fosse stata forgiata da un potente mago.

Ora dovete sapere che Rolando, pur essendo un valoroso guerriero, aveva un carattere un po' difficile.

Era testardo... Ma così testardo che, una volta che si era messo un'idea in zucca, non c'era verso di fargliela cambiare. E così, da un po' di tempo, si era convinto che solo mangiando sempre gli stessi cibi (pane, carne e dolci, per intenderci) potesse essere in grado di affrontare qualsiasi pericolo.

“Gentile cavaliere”, lo ringraziavano spesso i contadini: “Ecco un bel cesto di verdura e frutta fresca, per ricompensarti dell'aiuto che ci hai dato”.

“Non fanno per me”, rispondeva con tono deciso: “Però Florindo, il mio scudiero di certo le gradirà”.

Rolando aveva ragione. In effetti il suo aiutante, un ragazzino che passava gran parte del tempo a leggere libri di scienza e botanica, apprezzava tutti gli ortaggi e i frutti. E sebbene con la spada fosse una vera frana, nessuno lo batteva in intelligenza e astuzia. Merito dei libri, che lo avevano reso sapiente e gli avevano fatto conoscere l'importanza di non trascurare alcun alimento.

“Cavalier Rolando”, lo esortava spesso Florindo a tavola: “Perché non fai come me? Grazie ai miei libri ho scoperto che è importante mangiare un po' di tutto!”

“Cosa vuoi saperne, tu?” Rispondeva Rolando: “Sei solo un ragazzino...”

“Se non mi credi guarda con i tuoi occhi”, insisteva Florindo mostrandogli le pagine che descrivevano i magici poteri che si potevano ottenere mangiando frutta e verdura.

Ma con testardaggine Rolando continuava a seguire le sue convinzioni.

Finché un giorno risuonò, per monti e valli, il solito richiamo.

*“Rolando corri lesto...
E salvaci al più presto!”*

E Rolando galoppò, con il suo cavallo e lo scudiero al fianco, finché giunse in un villaggio minacciato da un drago. Ma non un drago come tutti gli altri. Aveva sette teste.

“Poffarbacco!” esclamò Rolando: “Per affrontare tutte queste teste ci vorrebbero ben sette cavalieri”

E invece Rolando poteva contare solo sull’aiuto del suo scudiero. Tutti gli abitanti del villaggio erano infatti fuggiti alla vista del drago e del suo alito fiammeggiante.

Rolando provò ad affrontare una delle sette teste. Ma la forza e il valore del cavaliere servirono a ben poco. Le altre sei teste continuavano a lanciare fuoco e fiamme. E così, in breve tempo, si ritrovò con l’armatura rovente.

“Bell’aiuto che mi hai dato, scudiero”, disse Rolando dopo essersi immerso nel ruscello per cercare di raffreddare la lamiera bruciacchiata.

“Scusami Rolando, ma ti ho lasciato fare perché volevo che capissi da solo che questo non è il modo giusto per affrontare un drago.”

“Ah no?” Replicò Rolando contrariato: “Pensi forse di riuscire a far meglio di me saputello?”

Florindo cominciò a pensare. Poi lesse e rilesse i suoi libri e infine esclamò: “Ho trovato! Vedrai Rolando, al drago penserò io”.

Prese una ciotola e vi mescolò gli ingredienti di una ricetta che aveva trovato in un polveroso testo appartenuto a un Mago:

*Carote, asparagi, sedano e rape
mescola mescola senza patate
per un evento davvero importante
Crescere... Crescere come un gigante*

“Fandonie”, disse Rolando.

Ma Florindo tritò, schiacciò, mescolò le verdure descritte nella ricetta, ricche di Vitamina A, una sostanza dai magici poteri e... Meraviglia... Cominciò a crescere... Crescere.... Crescere, finché i suoi occhi si trovarono alla stessa altezza di quelli del drago.

“Non mi fai paura”, disse il drago: “E’ vero che sei diventato grande, ma non più di me.”

Non aveva ancora finito di pronunciare queste parole che Florindo crebbe ancora... In men che non si dica diventò un gigante.

A questo punto il drago, spaventato, fuggì a gambe levate e si narra che stia ancora correndo, in qualche sperduto angolo del mondo.

Terminato l’effetto del filtro magico Florindo tornò alla sua consueta statura, con grande meraviglia del cavaliere.

E così Rolando apprese dal suo scudiero che per e battere i draghi della vita e continuare a crescere, spesso lo studio e la conoscenza sono un’arma più potente della forza.

Da quel momento si immerse anche lui nella lettura di libri, libretti, libroni ... E la verdura e la frutta non mancarono mai più sulla sua tavola.

di Spagnoli Teresa Denise