

Παραμύθι, μύθι , μύθι το κουκί και το ρεβύθι

Πάντα αναρωτιόμουν τι να λένε μέσα στις ντουλάπες , στοιβαγμένα όλα τα όσπρια μέσα στις γυάλες, κάτι θα λένε μεταξύ τους , θα μιλάν την ίδια γλώσσα, οπότε κάποια στιγμή, ένα βράδυ, την ώρα που όλοι κοιμόντουσαν κι είχε απόλυτη ησυχία, έστησα αυτί στο πορτάκι του ντουλαπιού της κουζίνας κι άκουσα φωνές και μ' αυτό το τρόπο πάμε στο παραμύθι...



Παραμύθι, μύθι , μύθι
το κουκί και το ρεβύθι
οι φακές και το φασόλι
και η φάβα η καλή
εμαλώνανε μια μέρα
στο ντουλάπι εκεί πέρα

-“Είμαι πιο μεγάλο, άρα πιο δυνατό”, είπε το κουκί



-“Εγώ είμαι μικρή, αλλά θαυματουργή”, είπε η φακή.



-“Είμαι νόστιμο και στρογγυλό”, είπε το ρεβύθι



-“Εγώ είμαι ο βασιλιάς όλων” , είπε το φασόλι.



Κι άρχισε να τραγουδάει:

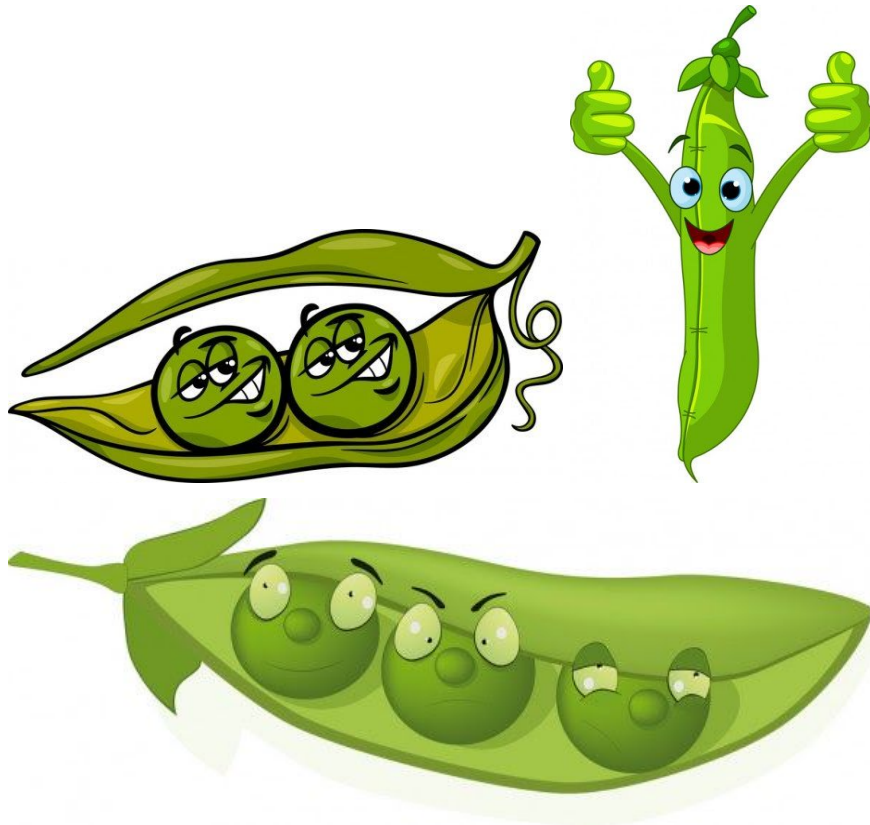
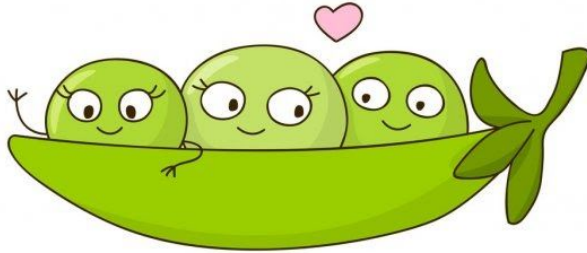


“Είμαι ο βασιλιάς φασόλης, προσκυνήστε τώρα όλοι”

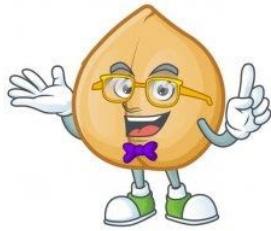
-“Σιγά μη σε προσκυνήσουμε χαχαχα βασιλιά χαχαχα”

-“Αν με φας βραστό με λάδι και λεμόνι” , είπε το κουκί “θα σε πιάσουνε οι πόνοι χαχαχα”

-“Ουι , ούι χαχαχαχα” , είπαν όλα μαζί τα όσπρια , σκασμένα στα γέλια κοροϊδευτικά.



Θύμωσε το κουκί γιατί τον κοροϊδευαν. Αμέσως μετά είπε το ρεβύθι: “Αν με φας ψητό στραγάλι , καθισμένο δίπλα στα μαγγάλι.....”



-“Α! μόνο δίπλα στο μαγγάλι μπορεί να σε φάει κανείς? εεε... ρεβύθι μου για να είσαι νόστιμο? χαχαχα “, είπαν γελώντας η φάβα και το κουκί.

-”Έλα καλέ ανόητο, ποιηματάκι ήθελα να κάνω”, απάντησε το ρεβύθι.

-“Ξέρεις πόσους θαυμαστές έχω εγώ? “, είπε τότε το κουκί.

-“Εγώ να δεις!”, είπαν τότε όλα τα άλλα όσπρια με ένα στόμα.

Μάρεσε πάρα πολύ αυτό που άκουγα από το ντουλάπι και άνοιξα λίγο το πορτάκι για να ακούσω καλύτερα. Τώρα μια άλλη φωνή τραγουδούσε. Ήταν το ρεβύθι.



**“Το ρεβύθι είμαι εγώ
κι έχω τόσες βιταμίνες
σίδηρο, ασβέστιο,
φώσφορο, μαγνήσιο**



είμαι ότι πιο γνήσιο”.

Τότε, μίλησε το κουκί και είπε: “Εγώ είμαι ο βασιλιάς, εγώ είμαι πιο μεγάλο από όλα τα όσπρια”.

- “Αααα! όλο παινεύεστε!”, είπε τότε η φάβα!

- Να ανοίξουμε το βιβλίο μαγειρικής να δούμε πόσα φαγητά μπορεί να φτιάξει ο καθένας από μας? “, πρότεινε τότε το ρεβίθι.



-”Καλή ιδέα!”, είπαν όλα τ’άλλα όσπρια και τρέξαν στο βιβλίο μαγειρικής που η νοικοκυρά του σπιτιού ακουμπούσε πάντα δίπλα τους μέσα στο ντουλάπι.



-”Με αλφαβητική σειρά να ψάξουμε”, είπε η φακή

-”Στο ΟΟΟΟ οοοο , στο ΌΜΙΚΡΟΝ όμικρον”.
είπε το κουκί.

Γύρισαν τις σελίδες, πήγαν στο Ο, ο και βρήκαν την λέξη ΟΣΠΡΙΑ, όσπρια.

-”Να! να εδώ είμαστε!”, είπε η φάβα.

“Κουκιά, μπιζέλια, ρεβύθια, φάβα, φακή, φασόλια”

-”Πάμε στα κουκιά!” Βρήκα τη σελίδα και διάβασα:

ΚΟΥΚΙΑ ΦΡΕΣΚΑ ΣΩΤΕ . ΚΟΥΚΙΑ ΛΑΔΕΡΑ.



“Αυτό γράφει μόνο?’, χαχαχαχα

-”ΑΙΣΧΟΣ,”είπε το κουκί. “Εγώ τρώγομαι και με αγκινάρες”. “Δεν ξέρουν τι τους γίνεται αυτοί που γράφουν τα βιβλία”

Αν θέλετε να ξέρετε, τα παλιά τα χρόνια υπήρχε ένα τραγούδι και το τραγουδούσε μάλιστα η γιαγιά μου:



“Αγκινάρες με κουκιά
κόκκινες, καλές ντομάτες
δυσδεκάρεις η οκά
ασασα! αγκινάρες με κουκιά
κόκκινες καλές ντομάτες
δυσδεκάρεις η οκά!”



Ύστερα, θυμωμένο το κουκί, αποτραβήχτηκε μακριά από τα άλλα όσπρια που δεν του έδωσαν καμία άλλη σημασία.

Αμέσως μετά πήγαν στο [Μ. μ . ΜΠΙΖΕΛΙΑ. μπιζέλια.](#)

“Ααααα! Δεν είμαστε καλά! Δε γράφει τίποτα για τα μπιζέλια που είμαστε τόσο νόστιμα και τρωγόμαστε φρέσκα! Θα σκάσω!” είπε το μπιζέλι και έβαλε τα κλάματα.

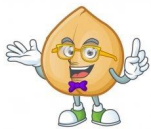


“Εμένα πήγαν να παραλείψουν? Εμένα που.....

- Έχω κάλιο και φώσφορο εγώ
και ρυθμίζω των κυττάρων το υγρό
μα και καροτίνη
λίγη βιταμίνη
θειαμίνη και ασβέστιο.
Κάποιοι θέλουν και με λένε αρακά
ή αλλιώς μπιζέλι
και τα δυο σωστά
έχω πρωτεΐνη
δε με τρων εκείνοι
με διαβήτη κι άρρωστα νεφρά.
Αλλά όλοι οι άλλοι
με χαρά μεγάλη
με καταβροχθίζουνε παιδιά”.

-“ Πάμε στο ΡΕΒΥΘΙ, ρεβύθι” είπε το ρεβύθι, “να δείτε που για μένα θα έχει χιλιάδες συνταγές.”

Και πήγαν στο Ρ, ρ, στην λέξη ΡΕΒΥΘΙ, ρεβύθι.

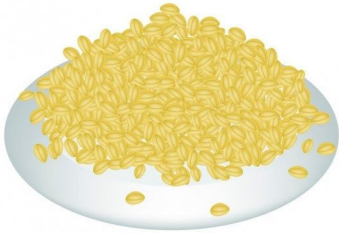


Αλίμονο! Υπήρχε μόνο μία συνταγή! Ρεβίθια σούπα!

-“Μόνο?”

-”Αυτό γράφει μόνο!”, είπε κοροϊδευτικά η φάβα.

“Τώρα ήρθε η σειρά μου”. Χαρούμενη πήγε στο Φ.ψ. Δυστυχώς για αυτήν, έγραφε μόνο ΦΑΒΑ, φάβα.



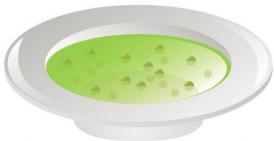
“Δεν είμαστε καλά! Μόνο μια συνταγή γράφει για μένα! Εεε! καλά! Καλέ τρελοί είναι οι άνθρωποι! εεεε! “

-”Κοιτάξτε τώρα στα **ΦΑΣΟΛΙΑ, φασόλια** να δείτε ποιος είναι ο βασιλιάς σας” είπε το φασόλι γεμάτο καμάρι κι άρχισε να τραγουδάει ένα τραγούδι:

*“Είμαι ο βασιλιάς φασόλι ,
κοίτα πως με τρώνε όλοι,
είμαι φουλ στη πρωτεΐνη
κι Άλφα , Βήτα βιταμίνη .
Υδατάνθρακες, νεράκι
κι έχω γεύση με μεράκι ,
μα και θρεπτική αξία
και με τρώνε με μανία.*



“Κοίταξε, κοίταξε εδώ το βιβλίο . Γράφει φασόλια σαλάτα, φασόλια σούπα, φασόλια γιαχνί, φασολάκια πράσινα, να το ! Το είδατε? Γράφει πολλά για μένα το φασόλι!”



-”Άσε τα πράσινα! Αυτά ανήκουν στα λαχανικά!” , είπαν όλα με ένα στόμα!

“Είναι αδιανόητο! Δηλαδή μόνο τρία φαγητά φτιάχνω εγώ το φασόλι? Ε. ΟΧΙ, ΟΧΙ. Οι άνθρωποι δε ξέρουν τι τους γίνεται! Τέλως πάντων!”

-“Καταρχάς, δεν έχουν φαντασία!”, είπε η φάβα. “Όλα τα όσπρια μπορούν να γίνουν σούπες, σαλάτες, λαδερά, αλλά οι άνθρωποι δεν το ξέρουν αυτό και μεγαλοπιάνονται. Μας βάζουν μέσα στις γυάλες και μας ξεχνούν. Μας υποτιμούν. Κι εκείνα τα παιδιά τι στριμμένα, δε μας θέλουνε. Αχ!”

-“Ααα! Πιο υγιεινή τροφή από μας τα όσπρια δεν υπάρχει!” , συμπλήρωσε το φασόλι.

-“Όμως τα παιδιά εμένα με λατρεύουν”, είπε η φακή, κι άρχισε να τραγουδά:

“ Τρώγομαι βραστή σαν σούπα κι αν θες μαγειρεύομαι
όσοι με έχουν δοκιμάσει όλοι λεν μαγεύομαι.
Σούπερ γεύση εγώ προσφέρω
θρεπτικές ουσίες φέρω
σίδηρο και βιταμίνη
φώσφορο και πρωτεΐνη
πράσινη, ξανθή και καστανή
είναι η ποικιλία μου αυτή.
Είμαι η νόστιμη φακή



έλα να με φας κι εσύ”

-“Όχου!”, τους διέκοψε το φασόλι, “ δε ξέρω αν εσένα σε συμπαθούνε κυρία Φακή όπως λες, εγώ ξέρω ότι οι άνθρωποι μας περιφρονούν γενικά εμάς τα όσπρια “.

-“Εεε! καλά, δε τους κόβει! Αν τους έκοβε θα διαβάζανε να μάθουνε πόσο καλό κάνουνε σε όλο τον οργανισμό τα όσπρια!” είπε το ρεβύθι εκείνη την ώρα.

-“Εμένα πάντως με λατρεύουν, είπε το φασόλι γιατί εγώ είμαι :
Είμαι ο βασιλιάς Φασόλι ,



προσκυνήστε τώρα όλοι “...

-”Εντάξει, εντάξει, σταμάτα βασιλιά , σε προσκυνούμε τι να κάνουμε”, είπε η φάβα.

Τότε, η φάβα πρότεινε να ενωθούν και να κάνουν μια εκστρατεία.

-”Εγώ, εγώ , εγώ, προτείνω να ενωθούμε και να κάνουμε μια εκστρατεία. Οι άνθρωποι πρέπει να ξυπνήσουν, να μάθουν για μας. Τα παιδιά πρέπει να καταλάβουν την αξία μας. ”

-<<Εγώ λέω να κάνουμε μια διαδήλωση, εεε! τι λέτε? >>

-”Καλή ιδέα” , είπαν όλα μαζί!.



-”Πρέπει να φωνάξουμε:

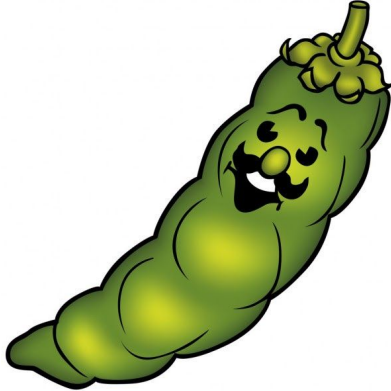
“ΞΥΠΝΗΣΤΕ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΤΑ ΟΣΠΡΙΑ ΜΑΚΡΑΙΝΟΥΝ ΚΙ ΟΜΟΡΦΑΙΝΟΥΝ ΤΗΝ ΖΩΗ”



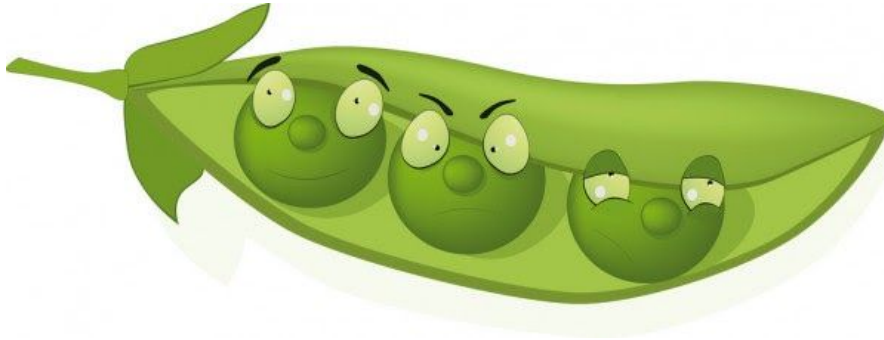
-”Ωωω! Σωστό, σωστό!”

-<<ΒΑΛΤΕ ΦΑΝΤΑΣΙΑ ΣΤΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ>>

-<<ΜΑΓΕΙΡΕΨΤΕ ΜΑΣ ΚΑΙ ΒΑΛΤΕ ΜΑΣ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ ΣΑΣ>>



-<<ΕΜΕΙΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΑΨΟΥΜΕ ΝΑ ΖΟΥΜΕ ΓΙΑΤΙ ΘΑ ΠΑΜΕ ΣΤΑ ΣΤΟΜΑΧΙΑ ΣΑΣ ΟΜΩΣ ΕΣΕΙΣ ΘΑ ΖΗΣΕΤΕ ΠΟΛΛΑ ΧΡΟΝΙΑ ΑΝ ΜΑΣ ΠΡΟΤΙΜΑΤΕ>>.



Η ιδέα αυτή άρεσε πάρα πολύ και το ΞΥΠΝΗΣΤΕ έγινε τραγούδι

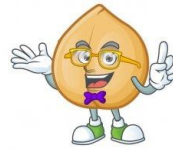
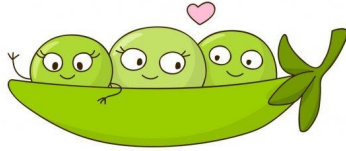
***<<ΞΥΠΝΗΣΤΕ , ξυπνήστε, ξυπνήστε άνθρωποι
βάλτε φαντασία στη μαγειρική***



Τα όσπρια μακραίνουν κι ομορφαίνουν την ζωή>>.

-”Καλά τα λέμε όλα εδώ μέσα στο ντουλάπι” , είπε το φασόλι , μα δε νομίζω όμως ότι μπορεί να μας ακούσει και κανένας. Οι φωνές μας δε μπορούν να φτάσουν στα παιδιά.”

-<<Σωστά φίλε>>, είπαν τότε όλα τα άλλα όσπρια . “Τι προτείνεις? Σε ακούμε”



-”Προτείνω να μπούμε μέσα σε διάφορες λαχταριστές συνταγές και να μας βγάλουν ωραίες φωτογραφίες ώστε να μας προτιμούνε”, είπε το κουκί.

-”Να γίνουμε και θέμα για παραμύθι, ώστε να μας διαβάζουν τα παιδιά!”, είπε το



φασόλι

-”Και να μας τρώνε!”, είπαν όλα τ’ άλλα όσπρια μαζί.<< Γιατί είναι σίγουρο πως αν μας τρώνε συχνά, εμείς μπορεί να ζήσουμε λίγο, εκείνα όμως θα ζήσουμε πολύ, μα πάαααα πολύ! >>

Κι έτσι είναι παιδιά μου αγαπημένα. Να έχετε λοιπόν πάντα στο νου σας ότι μπορεί να είναι τα όσπρια μέσα στις γυάλες, αλλά κάποιο βράδυ, αν βγειτε σιγά, σιγά, σιγά και πάτε στο ντουλάπι και το ανοίξετε , μπορεί ν ‘ ακούσετε να σας λένε :

“Φάτε μας λοιπόν παιδιά, είμαστε λαχταριστά, θρεπτικά κι υγιεινά, φάτε μας λοιπόν παιδιά.

Κι εδώ τελείωσε το παραμύθι μας
ζήσανε όλοι τους πολύ καλά
μα εμείς θα ζήσουμε πολύ καλύτερα
με παραμύθια για σας παιδιά