

ο δασιλιάς
ο ΕΥΤΡΑΦΗΣ
και η χαρά της
ΙΑΤΡΟΦΗΣ





Ένα καιρό και μια φορά,
σε βασιλείο μακρινό,
σε παλάτι φοβερό...
ζούσε ο βασιλιάς ο Ευτραφής
που δεν τον εχόρτανε κανείς!

Έτρωγε όλα τα γλυκά
κι όλης της γης τα παγωτά!
Έτρωγε όλα τα απαγορευμένα
κι όλα όσα ήταν στη σάλτσα βουτηγμένα!!





Έτρωγε ασταμάτητα
καθετί γλυκό,
λιπαρό ή βλαβερό
φουλ στο συντηρητικό!!

Τα έτρωγε όλα αλόγιστα
σαν ν' πεφτε στη μάχη!
Χαλάσανε τα δόντια του
πόνεσε το στομάχι!!



Ο βασιλιάς ο Ευτραφής
μονάχος τώρα κλαίει
για όλα αυτά που έπαθε
η κακή διατροφή του φταίει!!






Ο βασιλιάς ο Ευτραφής
σε λύπη έχει πέσει
έχασε και την όσφρηση
του λείπει και η γεύση!

Μέχρι και τη γυναίκα του
που τόσο αγαπούσε
κι αυτή μακριά την έδιωξε
γιατί δεν εβαστούσε!





Με μίας μεταμφιέζεται
γυρνάει στο παλάτι,
και σαν γριά μαγείρισσα
αρχίζει τη δουλειά..
Στο βασιλιά να μαγειρεύει: ΜΟΝΟ υγιεινά!



Κανένας δε τη γνώρισε
κι αμέσως στη κουζίνα
με φρέσκα, ντόπια υλικά
φτιάχνει νόστιμα φαγιά
μα και φίνα!



Μπροστά του εμφανίζεται κι εκείνος δίχως νου,
φωνάζει και οδύρεται να ακούσει το ΜΕΝΟΥ!



Στην άκρη της γλωσσίτσας του
γλυκιά τροφή του βάζει
φτιαγμένη απ' τα χεράκια της
κι αυτός αναστενάζει!

Τον ξεδιψάει με νερό
με φαγητό χορταίνει,
με νόστιμα κι υγιεινά
καθόλου δεν παχαίνει!





Σιγά,σιγά με υπομονή
και με ισορροπία
ο βασιλιάς ξανάνιωσε
τώρα την ευτυχία!!

Και η καλή μαγείρισσα, πετάει τη στολή
πως ήταν η βασίλισσα αφήνει να φανεί!



Ο βασιλιάς ο Ευτραφής
αντίκρουσε τα κάλλη
κι εκείνη αμέσως χώθηκε
μες τη ζεστή του αγκάλη!



ΑΥΤΟΙ ΖΗΣΑΝ ΠΑΡΑ ΚΑΙ ΕΜΕΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΑ
ΤΕΛΟΣ