

VOLUME 8

NO PRATO



CELÍACO · VEGANA · KETO · TUDO



Dear **Folk** Books
BRIAN ALEXIS PARKER

Neste volume

1. Meu amigo é celíaco

Sim, ele perguntou de novo se isso tem glúten

2. Minha parceira virou vegana

E agora o churrasco é de berinjela

3. Meu marido começou a dieta keto

Adeus pão, olá dramas

4. Meu irmão é alérgico a tudo

Guia para cozinhar para ele sem pânico

Carta da casa (antes de pedir)

Um amigo a quem vou chamar de Arnaldo me contou como, depois de vinte anos de amizade com um celíaco a quem vou chamar de Gui, parou de se irritar com a eterna pergunta dele, "isso tem glúten?", e entendeu por que ele a fazia. Com a permissão dos dois, e com os nomes trocados, conto aqui. O que vem a seguir é o Arnaldo quem narra, em primeira pessoa; eu acrescento atividades no fim de algumas ceias.

Eu não sou médico nem nutricionista. Sou o amigo que escuta e anota, e que às vezes pergunta rápido demais, ou engole a metade da pergunta. Tenho ideias demais, às vezes tantas que sufocam. Esta saiu de aprender que perguntar duas vezes também é uma forma de carinho.

No fim de algumas ceias você vai encontrar **Para fazer hoje:** algo para pedir a alguém e algo para praticar por cinco minutos.

Cardápio do restaurante (com advertências do cozinheiro)

Quem conta é o Arnaldo.

Meu amigo Gui é celíaco. E, segundo as minhas contas, já perguntou "isso tem glúten?" umas quatro mil e duzentas vezes nos nossos vinte anos de amizade.

No começo, eu achava graça. Depois, me irritava. Depois, me enternecia. E, por fim, entendi que cada vez que o Gui fazia a mesma pergunta pela terceira vez a um garçom, ele não estava sendo chato. Estava **cuidando da própria vida.**

Este livro está organizado em ceias. Noites em que aprendi (aos poucos, entre um prato e outro) o que significa viver com doença celíaca, e como ser um amigo à altura. Conto eu, Arnaldo, com humor, com carinho e com a certeza de que **a melhor forma de acompanhar alguém é entender por que ele pergunta o que pergunta.**

Aviso: este livro mistura humor e ficção com informação geral. Não substitui a consulta com um médico, um gastroenterologista ou um nutricionista. A doença celíaca é uma doença autoimune que deve ser diagnosticada com exames médicos e tratada com uma dieta estrita sem glúten para a vida toda. Não convém eliminar o glúten antes de fazer os exames. E um esclarecimento: aqui ninguém ri da

Primeira ceia: "Isso tem glúten?"

Local: restaurante italiano. **Garçom:** Jacinto. **Perguntas do Gui:** sete.

A primeira vez que vi o Gui em ação foi num restaurante italiano, há muito tempo, quando ainda éramos jovens e nos importava mais o preço do que o molho.

Sentamos à mesa. O garçom, um homem de uns quarenta anos chamado Jacinto, trouxe os cardápios. O Gui abriu o dele. Olhou com a concentração de um químico. Depois, levantou a mão.

— Desculpe. Posso te perguntar uma coisa?

— Claro.

— A massa leva glúten?

O Jacinto olhou para ele, com uma sobrancelha levantada.

— É massa.

— Eu sei. Mas tem massa sem glúten?

— Não, não temos.

— E arroz?

— Temos risoto.

— Leva caldo?

Esta foi uma amostra grátis

Se você gostou, o livro completo tem 135 páginas e é baixado na hora em PDF. Tem garantia de 14 dias.

Garanta o seu aqui:

[**https://dearfolkbooks.com/b/Gh3ao**](https://dearfolkbooks.com/b/Gh3ao)