

MEU IRMÃO É ALÉRGICO A TUDO



Guia para cozinhar para ele sem
pânico



Dear **Folk** Books
BRIAN ALEXIS PARKER

CONTEÚDO

Carta da casa (antes da contagem regressiva)	5
Contagem regressiva para o Natal	6
D menos 14 dias: Primeiro, escutar	8
D menos 12 dias: A lista (e a lei dos rótulos)	11
D menos 9 dias: O cardápio (e a luta contra o instinto da cozinha)	14
D menos 3 dias: O susto (Lucas e o biscoito)	17
D menos 2 dias: O cartão do restaurante	21
D menos 1 dia: A reunião de família (ou a oficina de alergias)	25
D menos zero: A ceia	27
Epílogo: O que há agora na minha cozinha	29

Carta da casa (antes da contagem regressiva)

Uma amiga a quem vou chamar de Tina me contou como, em catorze dias, aprendeu a cozinhar a ceia de Natal para o irmão dela, a quem vou chamar de Abel, que tem alergias alimentares graves. Com a permissão de toda a família, e com os nomes trocados, conto aqui. O que vem a seguir é a Tina quem narra, em primeira pessoa; eu acrescento atividades no fim de alguns trechos.

Eu não sou médico nem alergologista. Sou o amigo que escuta e anota, e que aprendeu, através desta história, que há coisas em que ir rápido não se perdoa: um rótulo, um biscoito, uma dúvida. Tenho ideias demais, às vezes tantas que sufocam, e esta me pareceu das que servem.

Importante: numa alergia alimentar grave, cada pessoa deve seguir o plano de ação que o alergologista dela indicou. Este livro não substitui esse plano. Diante de uma reação grave, adrenalina e ligação para a emergência.

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

Contagem regressiva para o Natal

Quem conta é a Tina.

D menos 14 dias. Meu irmão Abelardo, a quem todos chamam de Abel, é alérgico a castanhas e nozes, a frutos do mar, a ovo, a leite, a kiwi e, segundo ele, "às coisas que ainda não descobriram". Todo Natal, a ceia na casa dos meus pais é um acontecimento natalino, familiar e, para mim, uma prova de fogo.

Este ano era a minha vez. Minha mãe, a Dona Purificação, com o seu tom de general na reserva, me disse por telefone:

– Tina, filha, este ano quem cozinha é você.

– Eu?

– Você. Que já tem idade.

– Mãe, tenho quarenta e três.

– Por isso mesmo.

– E o Abel é alérgico a tudo.

– A quase tudo. Fique tranquila. É só ter cuidado.

Desliguei. Olhei para o teto. E percebi que, nos meus quarenta e três anos, eu nunca tinha cozinhado para alguém com alergias alimentares graves. Mas tinha lido, em algum

lugar, que **uma alergia alimentar é o que de fato se deve temer: não é capricho, nem moda, nem frescura.** Pode ser uma emergência médica.

Este livro é a crônica dessa contagem regressiva: catorze dias, seis reuniões, quarenta rótulos lidos, um susto real e uma ceia que, contra todos os prognósticos, deu certo. Conto eu, a Tina, com humor, com medo, com carinho e com todos os dados que fui aprendendo pelo caminho, porque **cozinhar para alguém com alergias graves é um ato de amor e de responsabilidade.**

Aviso: este livro mistura humor e ficção com informação geral. Não substitui a consulta com um alergologista ou um médico. As alergias alimentares podem ser graves e causar reações que colocam a vida em risco (anafilaxia): quem as tiver deve seguir o plano indicado pelo seu especialista. Ninguém aqui ri das alergias: rimos das minhas primeiras compras e da minha ignorância.

Contagem regressiva. Vamos começar.

Esta foi uma amostra grátis

Se você gostou, o livro completo tem 34 páginas e é baixado na hora em PDF. Tem garantia de 14 dias.

Garanta o seu aqui:

[**https://dearfolkbooks.com/b/amdP7**](https://dearfolkbooks.com/b/amdP7)