

# Uga e la sfida al re dei grassi

ISTITUTO COMPRENSIVO MASACCIO  
SCUOLA PRIMARIA GIOTTO CLASSE II B

Era inverno nella campagna del Mugello; in una bella casetta riscaldata, ai piedi di una quercia, viveva Uga la tartaruga con la vela. Ad un tratto bussarono alla porta: era Dolfo, il cinghialino, che tutto infreddolito chiese a Uga se poteva entrare a riscaldarsi. “Certo!”, rispose Uga, “entra e siediti a mangiare con me questa minestra fumante”. Era una zuppa squisita: carote, piselli, fagioli, cardi, patate... Dolfo si leccò i baffi e finì la sua scodella in un minuto! Quando fu sazio e ben riscaldato, Dolfo rivelò a Uga il motivo vero per cui era andato a trovarla: “Amica mia, ho bisogno del tuo aiuto. Sai che qui vicino c’è una bellissima città dal nome invitante e zuccherino, la città Troppi Dolci; lì vivono allegri e felici tanti bambini ma... hanno un problema... stanno mangiando troppi grassi perché sono nelle mani del Re dei Grassi e non lo sanno! Non hanno mai assaggiato verdura e frutta, mangiano solo roba fritta e merendine confezionate! Dobbiamo aiutarli a conoscere tante altri buoni cibi e convincerli a mangiare cibi sani!”. Così la mattina dopo partirono per la città Troppi Dolci. Attraversarono il Monte della Castagna raccogliendo piccole castagne, salirono per la Pianta dei Fagioli prendendo qualche fagiolo, passarono dalla Valle dei Cardi prendendone alcuni. Si fermarono anche in una bella trattoria di



campagna dove mamma Oca cucinò per loro patate al forno, carote al latte e una bella torta di mele.

Ripresero il viaggio, ma a metà pomeriggio, quando il birichino Dolfo vide un bel prato di erba alta, non poté fare a meno di tuffarsi dentro e si nascose. Uga lo chiamò e chiamò disperata, non sapeva più cosa fare per trovarlo, poi ebbe un'idea: tirò fuori dalla borsa un filone di pane, tagliò una bella fetta, aprì un vasetto di marmellata di more e la spalmò. Un profumo delizioso si sparse nell'aria e un venticello leggero lo portò fino alle narici del nostro cinghialino. Pian piano ecco che in mezzo all'erba apparve Dolfo che correndo raggiunse Uga e si tuffò su pane e marmellata!

“Ah golosone, ti ho stanato finalmente! Facciamo merenda e riprendiamo il cammino!” disse Uga.

“Fammi gustare questa delizia! Ho bisogno di forze nuove se voglio arrivare fino in città” replicò Dolfo.

Cammina cammina, scese la notte: si accamparono nella grotta del Bosco della Dolcezza fragolosa e per cena mangiarono tante fragoline rosse che crescevano lì, protette dal freddo, anche in pieno inverno. Mentre le stelle brillavano in cielo, si addormentarono di un sonno profondo.

La mattina dopo, riposati e allegri, ripresero il cammino.

Uga spiegò la sua vela mentre Dolfo le trotterellava al fianco; ben presto videro in lontananza la città ma prima di arrivarci si fermarono al mercato per comprare zucchine, patate, fagioli, ceci, uova, spinaci, parmigiano, banane e arance. Avevano così tutto quello che serviva per far vedere quante buone cose e sane si possono mangiare!

Entrati in città cercarono la scuola Giotto dove i bambini stavano per andare a mensa; dovevano riuscire a far assaggiare loro frutta e verdura.

Andarono in cucina e parlarono con i cuochi: “Oggi cambiamo menù: prepariamo un bel minestrone con verdure di stagione, poi una bella frittata di spinaci con il parmigiano e infine una bella macedonia di frutta”.

“Ma noi non sappiamo come fare! E il Re cosa farà?”.

“Vi facciamo vedere noi!” e si misero a cucinare.



Dopo mezz'ora era pronto un pranzetto con i fiocchi.

Quando arrivarono i bambini, allegri e rumorosi, e videro nelle scodelle quel liquido verde, si stupirono e ci fu un grande silenzio. “Ma cos'è quella roba? Noi non la vogliamo, vogliamo le patatine fritte con la maionese!”.

Uga allora salì sul carrello della cuoca e cominciò a parlare: “Da oggi cambiamo menù, si mangiano cibi sani! Provate ad assaggiare... Vi piacerà!”.

“Non avremo più patatine fritte e merendine? E il Re dei grassi? Cosa dirà?”.

“Sì, le avrete, ma solo ogni tanto. E al Re dei grassi ci pensiamo noi, non vi preoccupate!”.

I bambini impressionati e incuriositi si misero a mangiare la minestra, poi mangiarono la frittata e poi la frutta... come era buono tutto!! Alla fine, sazi ma leggeri, andarono a giocare in giardino felici.

Uga e Dolfo, dopo che i cuochi ebbero promesso di fare un corso di cucina per continuare a preparare cibi sani, andarono a cercare il Re dei grassi.

Il Re era un enorme ciccione, con un gran pancione, e abitava in un palazzo con i muri di cioccolata, le finestre di panna, il tetto di wurstel. Sulla corona, al posto delle pietre preziose, aveva tante caramelle colorate, dalle tasche dei pantaloni uscivano patatine fritte e i suoi baffi erano sempre sporchi di maionese.

Uga e Dolfo entrarono nel palazzo: sentirono russare e seguendo questo rumore arrivarono fino nella camera del Re. Stava dormendo profondamente; senza far rumore gli coprirono il viso con delle foglie di spinaci, la pancia con l'insalata e gli misero nelle tasche delle carote al posto delle patatine. Aspettarono in silenzio: quando si svegliò, aprì gli occhi e vide tutto verde, infilò le mani nelle tasche per prendere le patatine e tirò fuori carote e allora cacciò un urlo, impaurito per quello che gli stava capitando. Si alzò cercando di correre via ma era troppo grasso e cominciò a trotterellare per le scale, fino in strada, poi ruzzolò dal ponte e cascò nell'Arno... e non si vide più.

Da quel giorno la città cambio nome e si chiamò la città della Salute.



I nostri due amici ripresero la via di casa felici di aver aiutato i bambini a cambiare cibo: ora sarebbero stati più forti, agili e leggeri.

Tornata nel Mugello, Uga decise di coltivare ortaggi, verdura e legumi nel suo orto e a primavera aprì un ristorantino dove, con l'aiuto di Dolfo, cominciò a cucinare cibi sani e squisiti per tutti i suoi amici e i bambini che andavano a trovarla.

L'insegna del ristorante diceva: "Mangia bene con Uga e Dolfo".

