

*Di Vito Consoli*

## **Un pieno di vitamine**

Ricetta per una buona filastrocca.

Per prima cosa fai a pezzetti un'albicocca,  
insieme a una pesca gialla e spaccarella,  
che farà la filastrocca ancora più bella.

Poi, continuando con molta cura,  
sbuccia e spezzetta una pera matura.

A questo punto, continua la ricetta,  
aggiungi delle fragole, ma senza fretta.

Infine, a tuo piacere, dei pezzetti di melone,  
un po' di zucchero e qualche goccia di limone.

Adesso puoi mangiarla, non è una fandonia,  
perché è la filastrocca della macedonia.