

Silvio Parise

CULINÁRIA
POÉTICA

1ª edição

São Paulo
Editora Sucesso
2024

Coordenação editorial
Denise Barros

Revisão
Silvio Parise

Projeto gráfico e
Diagramação eletrônica
Celeiro de Escritores

Capa
Claus Ritter

www.celeirodeescritores.org

P221c PARISE, Silvio
Culinária poética / Silvio Parise.
São Paulo, SP : Ed. Sucesso, 2024

131 p. ; 23 cm.
ISBN 978-65-8853-055-9

1. Literatura brasileira. 2. Prosa 3. Poesia
I. Parise, Silvio. II. Título.

821.134.3(81)
82-1(81)
82-9(81)

©2024 Silvio Parise
Brasil

SOBRE O AUTOR

Primeiramente agradeço ao meu Criador espiritual (Jesus Cristo) por toda inspiração recebida.

O poeta, escritor, contista, cronista, compositor, filósofo e tradutor Silvio Parise, nasceu no bairro do Catete, Rio de Janeiro, em junho de 1957. Apesar do poeta ter nascido no Rio, foi na cidade de Recife onde viveu toda a sua juventude. Escreve poemas líricos desde os seus treze anos de idade, nas categorias: Samba, Bossa Nova, MPB, Romântica, Soft Rock e Bolero (todas registradas). Estudou até o segundo grau e com quinze anos incompletos começou a trabalhar no comércio local para ajudar a família, trabalhando durante o dia e estudando no período noturno. Em 1979, imigrou para os Estados Unidos onde vive até hoje. No Estado de Rhode Island, precisamente na região da Nova Inglaterra, como é assim conhecido e, portanto no Nordeste americano, o autor inicialmente trabalhou em fábricas, continuando a fazer o que já estava habituado, trabalhando no período diurno e estudando inglês no noturno, pois no Brasil tinha estudado o francês. Com o domínio do idioma tirou um curso intensivo de Ajudante de Enfermagem, qual, lhe abriu as portas para um melhor emprego e salário, vindo a trabalhar em clínicas e hospital. Com o tempo decidiu estudar Artes Liberais no CCRI (Warwick Campus) mas não concluiu, parando quando cursava o segundo ano universitário, Parise é deficiente visual (portador de glaucoma). Em 2002, encorajado por sua eterna querida mãe, alguns amigos e familiares decidiu participar numa antologia elaborada pela Litteris Editora, vindo a publicar o seu primeiro livro de poesias no ano seguinte.

Hoje, está presente em mais de 150 Antologias nacionais e internacionais, tendo recebido vários prêmios e colocações de destaque. Publicou até o presente momento 103 obras poéticas incluindo esta que ora é lançada 104, sendo que dessas, quatro foram em coautoria com a sua mãe, poetisa e escritora Mainá Medeiros (já falecida), e um, com o escritor, poeta e jornalista Lenival de Andrade. Silvio pratica meditação por mais de vinte anos e é seguidor da doutrina internacionalista por entender ser possível viver em um mundo sem fronteiras e na paz. O autor é cristão sem denominações e no campo político aprecia a democracia assim como o socialismo, por entender ser a forma mais justa de governo.

Acadêmico Correspondente Internacional Brasil/EUA

ALPAS 21 – Academia Internacional de Artes, Letras e Ciências

ALPAS 21 – cadeira 31 “ A palavra do século 21”.

Acadêmico Correspondente no grau de Oficial da ARLAC.

ARLAC – Academia Rotary de Letras, Artes e Cultura.

Acadêmico Correspondente na ALTO.

ALTO – Academia de Letras de Teófilo Otoni.

(colunista na Revista Literária Café-com-Letras desde 2018).

Academia Internacional da União Cultural

Acadêmico Efetivo Fundador - Cadeira 1 - Estados Unidos

Patrono Carlos Drumond de Andrade (2020)

LITEARTE - Assoc. Intern. de Escritores e Artistas (2021)

Núcleo Acadêmico de Artes e Letras de Portugal - NALAP (2021)

Academia de Belas Artes do Rio Grande do Sul - ABARS -

Acadêmico Fundador - Cadeira 65 -

Patrono - Mário Quintana (2021)

Accademia Italiana Delle Cienze, Lettere e Arti - NAISLA - (2021)

Prêmios recebidos pelo conjunto de suas obras:

- Troféu Cora Coralina de Honra ao Mérito Cultural (2016)
(concedido pela ALG – Academia de Letras de Goiás)

- Medalha Monteiro Lobato de Literatura (2016)
(concedida pela Associação de Escritores de Angra dos Reis em parceria com a Editora Mágico de Oz)

- Prêmio Nordeste de Literatura (2016)
(concedido pela Editora Mágico de Oz por mérito Literário).

- Prêmio Mahatma Gandhi de Liderança pela Paz (2017)
(concedido pela ALARC – Academia Rotary de Letras, Artes e Cultura).

- Medalha e Diploma de Acadêmico Correspondente na ALTO (2017)
(concedida pela ALTO – Academia de Letras de Teófilo Otoni).

- Comenda Conde Phellipe Cheverny – França (2017)

- Comenda Pablo Neruda - Chile (2017)

- Comenda de Ordem Altíssima Machado de Assis (2019)
(concedido pela ALG – Academia de Letras de Goiás e Literarte-RJ)

- Comenda Personalidade Internacional ALPAS 21 (2021)
(concedida pela ALPAS 21 - Academia Internacional de Artes, Letras e Ciências)

Prêmios e colocações de destaque recebidos em Concursos de Antologias nacionais e internacionais como também os recebidos por prestigiadas Academias de Letras:

- Coletânea Brava Gente Brasileira em Terras Estrangeiras

- Vol. 2 – 9th Brazilian International Press Award – Flórida – Estados Unidos (2006)
- III Prêmio Varal do Brasil de Literatura - “Natal em La Salette” - Poesia – Menção Honrosa – Genebra – Suíça(2015)
- XII Concurso Literário Poesias sem Fronteiras – “Amor: Um Sentimento que Desconhece Fronteiras” - Menção Honrosa Internacional (2016)
- 26 Concurso Literário Internacional ALPAS 21 – “Reciprocidade” - Poesia Internacional – Destaque Literário Internacional (2017)
- 27 Concurso Literário Internacional ALPAS 21 – “A Nossa Literatura” - Crônica Internacional – Terceiro Lugar (2017)
- 28 Concurso Literário Internacional ALPAS 21 – “Quando” – Poesia Internacional – Destaque Literário Internacional (2018)
- 28 Concurso Literário Internacional ALPAS 21 – “O Poder do Conhecimento” – Crônica Internacional – Primeiro Lugar (2018)
- III Prêmio Literário Gongaga de Carvalho – ALTO – Crônica – Menção Honrosa (2018)
- 29 Concurso Literário Internacional ALPAS 21 – “Revolução Cultural” - Poesia Internacional – Segundo Lugar (2018)
- 30 Concurso Literário Internacional ALPAS 21 – “Tecnocracia e o perigo da escravidão” - Poesia Internacional – Destaque Literário Internacional (2019)
- IV Prêmio Literário Gonzaga de Carvalho - ALATO - Crônica "Quantum e a realidade da multiplicidade" - Menção Honrosa (2019)

- 31 Concurso Literário Internacional ALPAS 21 - Poesia "A realidade onde vivo" - Destaque Internacional (2019)
- V Prêmio Literário Gonzaga de Carvalho - ALTO - Poesia - "Novas descobertas" - Menção Honrosa (2020)
- 33 Concurso Literário Internacional de Poesias, Contos e Crônicas ALPAS 21 - Poesia Internacional - "Parada Obrigatória" - Destaque Literário Internacional (2020)
- I Concurso de Crônicas - AIUC - "Crítico olhar" - Quinto Lugar (2021)
- 34 Concurso Literário Internacional de Poesias, Contos e Crônicas ALPAS 21 - Poesia Internacional - "É tudo uma questão de mentalidade" - Primeiro Lugar (2021)
- VI Prêmio Literário Gonzaga de Carvalho - ALTO - Crônica "Extraterrestres e a realidade das criações" - Menção Honrosa (2021)
- VI Prêmio Literário Gonzaga de Carvalho - ALTO - Conto - "Encantado lugar" - Menção Honrosa (2021)
- 36 Concurso Internacional de Poesias, Contos e Crônicas ALPAS 21 - Poesia Internacional - "Universo consciente" - Destaque Internacional em Poesia (2022)
- VII Prêmio Literário Gonzaga de Carvalho - ALTO - Poesia - "Armário do terror" - Menção Honrosa (2022)

Web pages:

<http://www.facebook.com/silvio.parise.3>

<http://www.recantodasletras.com.br/autores/silvioparise>

<https://celeirodeescritores.org/ebooks/silvio-parise/>

Contato: sparise1012@gmail.com

BIBLIOGRAFIA

- 1 – Poemas da Interligação – Litteris Editora (2003)
ISBN 85 – 7298 – 866 – 1
- 2 – Poemas da Interligação – 2 – Litteris Editora (2005)
ISBN 85 – 7298 – 977 – 3
- 3 – Deus – Litteris Editora (2006)
ISBN 978 – 85 – 7640 – 131 – 3
- 4 – Poemas da Interligação/Poems of Interconnection – 3
Litteris Editora (2007)
ISBN 978 – 85 – 7640 – 152 – 0
- 5 – Universos em Poesia – Litteris Editora (2007)
ISBN 978 – 85 – 3740 – 050 – 0
- 6 – Poemas de Amor – Litteris Editora (2009)
ISBN 978 – 85 – 7801 – 112 – 3
- 7 – Rio em Versos – CBJE (2009)
ISBN 978 – 85 – 7810 – 468 – 9
- 8 – Fantasia – CBJE (2009)
ISBN 978 – 85 – 7810 – 469 – 6
- 9 – Existência Poética – CBJE (2010)
ISBN 978 – 85 – 7810 – 640 – 9
- 10 – Poesias Brasileiras – CBJE (2010)
ISBN 978 – 85 – 7810 – 641 – 6

- 11 – Análise – CBJE (2010)
ISBN 978 – 85 – 7810 – 823 – 6
- 12 – Nordestinamente Brasileiro – Celeiro de Escritores/Editora Sucesso (2011)
ISBN 978 – 85 – 89091 – 54 – 1
- 13 – LUZ – Antologia de Poesia e Prosa – organizada por Silvio Parise – Celeiro de Escritores/Editora Sucesso (2011)
ISBN 978 – 85 – 89091 – 56 – 5
- 14 – Poesias de Luz – E-book – Grupo Editorial Beco dos Poetas e Escritores Ltda. (2011)
ISBN 978 – 85 – 62337 – 33 – 8
- 15 – Natureza – E-book – Celeiro/Editora Sucesso (2012)
ISBN 978 – 85 – 89091 – 69 – 5
- 16 – Fábulas/Fables – Celeiro/Editora Sucesso (2012)
ISBN 978 – 85 – 89091 – 71 – 8
- 17 – Reflexões – E-book – Celeiro/Editora Sucesso (2013)
ISBN 978 – 85 – 8290 – 000 – 0
- 18 – Essência – E-book – Celeiro/Editora Sucesso (2014)
ISBN 978 – 85 – 8290 – 026 – 0
- 19 – Simplesmente Poesia – E-book – Celeiro de Escritores/Editora Sucesso (2014)
ISBN 978 – 85 – 8290 – 038 – 3
- 20 – Perfil/Profile – E-book – Celeiro de Escritores/Editora Sucesso (2014)
ISBN 978 – 85 – 8290 – 042 – 0

- 21 –Desabafo – E-book – Celeiro de Escritores/Editora
Sucesso (2015)
ISBN 978 – 85 – 8290 – 049 – 9
- 22 –Versos de Paixão – E-book – Celeiro de Escritores/Editora
Sucesso (2015)
ISBN 978 – 85 – 8290 – 050 – 5
- 23 –Antologia “AURORA” – organizador e coautor– Celeiro
de Escritores/Editora Sucesso (2015)
ISBN 978 – 85 – 8290 – 054 – 3
- 24 – Quimera/Chimera – E-book – Celeiro de Escritores/
Editora Sucesso (2015)
ISBN 978 – 85 – 8290 – 058 – 1
- 25 – Extraterrestres – E-book – Celeiro de Escritores/Editora
Sucesso (2015)
ISBN 978 – 85 – 8290 – 068 – 0
- 26 – Palavras Mágicas – E-book – Celeiro de Escritores/Editora
Sucesso (2016)
ISBN 978 – 85 – 8290 – 079 – 6
- 27 – Ciclos – E-book – Celeiro/Editora Sucesso (2016)
ISBN 978 – 85 – 8290 – 081 – 9
- 28 – Renascer – E-book – Celeiro de Escritores/Editora
Sucesso (2016)
ISBN 978 – 85 – 8290 – 082 – 6
- 29 – Brincando com as Letras – E-book – Celeiro de
Escritores/Editora Sucesso (2016)
ISBN 978 – 85 – 8290 – 088 – 8

- 30 – À flor da pele – E-book – Celeiro de Escritores/Editora Sucesso (2016)
ISBN 978 – 85 – 8290 – 089 – 5
- 31 – Benquerer – E-book – Celeiro de Escritores/Editora Sucesso (2016)
ISBN 978 – 85 – 8290 – 090 – 1
- 32 – Poemas Infantis – E-book – Celeiro de Escritores/Editora Sucesso (2016)
ISBN 978 – 85 – 8290 – 095 - 6
- 33 – Universos encantados – E-book – Celeiro de Escritores/Editora Sucesso (2016)
ISBN 978 – 85 – 8290 – 096 - 3
- 34 – Poesias, Pensamentos e Poetrix – E-book – Celeiro de Escritores/Editora Sucesso (2017)
ISBN 978 – 85 – 8290 – 097 – 0
- 35 - Outras Realidades – E-book – Celeiro de Escritores/Editora Sucesso (2016)
ISBN 978 – 85 – 8290 – 101 – 4
- 36 – Saudade – E-book – Celeiro de Escritores/Editora Sucesso (2017)
ISBN 978 – 85 – 8290 – 103 – 8
- 37 – Nas Asas da Imaginação – E-book – Celeiro de Escritores/Editora Sucesso (2017)
ISBN 978 – 85 – 8290 – 104 – 5
- 38 – Cosmos – E-book – Celeiro /Editora Sucesso (2017)
ISBN 978 – 85 – 8290 – 105 – 2

39 – LUZ – Antologia Poesia e Prosa – Vol. 2 – Celeiro de
Escritores/Ed. Sucesso (2017)
ISBN 978 – 85 – 8290 – 106 – 9

40 – ALBA – E-book – Celeiro de Escritores/Editora Sucesso
(2017)
ISBN 978 – 85 – 8290 – 111 – 3

41 – Contos Poéticos – E-book – Celeiro de Escritores/
Editora Sucesso (2017)
ISBN 978 – 85 – 8290 – 123 – 6

42 – Fonte – E-book – Celeiro de Escritores/Editora Sucesso
(2018)
ISBN 978 – 85 – 8290 – 129 – 8

43 – CRU – E-book – Celeiro de Escritores/Editora Sucesso
(2018)
ISBN 978 – 85 – 8290 – 133 – 5

44 – Estações – E-book – Celeiro de Escritores/Editora Suces-
so (2019)
ISBN 978 – 85 – 8290 – 136 – 6

45 – Consciência – E-book – Celeiro de Escritores/Editora
Sucesso (2019)
ISBN 978 – 85 – 8290 – 141 – 0

46 – Aurora Poética – E-book – Celeiro de Escritores/Editora
Sucesso (2019)
ISBN 978 – 85 – 8290 – 142 – 7

47 – Laboratórios– E-book – Celeiro de Escritores/Editora
Sucesso (2019)
ISBN 978 – 85 – 8290 – 143 – 4

48 – Sorriso– E-book – Celeiro de Escritores/Editora Sucesso
(2020)
ISBN 978– 65– 9905 – 880 – 6

49 – Conversando com as estrelas – E-book – Celeiro de
Escritores/Editora Sucesso (2020)
ISBN 978– 65– 9905 – 881 – 3

50 – Histórias de Trancoso – E-book – Celeiro de Escritores/
Editora Sucesso (2020)
ISBN 978– 65– 9905 – 883 – 7

51 – Literatura Periférica – E-book – Celeiro de Escritores/
Editora Sucesso (2020)
ISBN 978– 65– 9905–884 – 4

52 – Criações – E-book – Celeiro de Escritores/Editora
Sucesso (2020)
ISBN 978– 65–9905–886 – 8

53 – Crônicas Poéticas – E-book – Celeiro de Escritores/
Editora Sucesso (2020)
ISBN 978–65–9905–887–5

54 – Versos Diversos – E-book – Celeiro de Escritores/Editora
Sucesso (2022)
ISBN 978–65–8853–008–5

55 – Poesias Surrealistas – E-book – Celeiro de Escritores/
Editora Sucesso (2022)
ISBN 978-65-8853-007-8

56 – Poesias e Sonetos – E-book – Celeiro de Escritores/
Editora Sucesso (2022)
ISBN 978-65-8853-006-1

57 – Inspirações – E-book – Celeiro de Escritores/Editora
Sucesso (2022)
ISBN 978-65-8853-011-5

58 – Vozes – E-book – Celeiro de Escritores/Editora Sucesso
(2022)
ISBN 978-65-8853-009-2

59 – Poética – E-book – Celeiro de Escritores/Editora Sucesso
(2022)
ISBN 9978-65-8853-010-8

60 – Palavras Poéticas – E-book – Celeiro de Escritores/
Editora Sucesso (2022)
ISBN 978-65-8853-013-9

61 – Reflexões – E-book – Celeiro de Escritores/Editora
Sucesso (2022)
ISBN 978-65-8853-012-2

62 – Visões do Cotidiano – E-book – Celeiro de Escritores/
Editora Sucesso (2022)
ISBN 978-65-8853-014-6

63– Letras Reais – E-book – Celeiro de Escritores/Editora
Sucesso (2022)

ISBN 978–65–8853–015–3

64– Crítico Olhar – E-book – Celeiro de Escritores/Editora
Sucesso (2022)

ISBN 978–65–8853–016–0

65– Onda Vermelha – E-book – Celeiro de Escritores/Editora
Sucesso (2022)

ISBN 978–65–8853–018–4

66– Repúdio– E-book – Celeiro de Escritores/Editora
Sucesso (2022)

ISBN 978–65–8853–020–7

67– Transformações Sociais – E-book – Celeiro de Escritores/
Editora Sucesso (2022)

ISBN 978–65–8853–021–4

68– Palavras Políticas – E-book – Celeiro de Escritores/
Editora Sucesso (2022)

ISBN 978–65–8853–019–1

69– Boca Livre – E-book – Celeiro de Escritores/Editora
Sucesso (2022)

ISBN 978–65–8853–022–1

70– Chuva de Letras – E-book – Celeiro de Escritores/
Editora Sucesso (2022)

ISBN 978–65–8853–024–5

71– Ecosistema – E-book – Celeiro de Escritores/Editora
Sucesso (2022)
ISBN 978–65–8853–025–2

72– Frases e Pensamentos – E-book – Celeiro de Escritores/
Editora Sucesso (2022)
ISBN 978–65–8853–023–8

73– Transcendência – E-book – Celeiro de Escritores/Editora
Sucesso (2023)
ISBN 978–65–8853–026–9

74– Vida – E-book – Celeiro de Escritores/Editora Sucesso
(2023)
ISBN 978–65–8853–027–6

75– Gótica– E-book – Celeiro de Escritores/Editora Sucesso
(2023)
ISBN 978–65–8853–029–0

76– Infantis– E-book – Celeiro de Escritores/Editora Sucesso
(2023)
ISBN 978–65–8853–030–6

77– Análises– E-book – Celeiro de Escritores/Editora Sucesso
(2023)
ISBN 978–65–8853–028–3

78– Conceitos– E-book – Celeiro de Escritores/Editora
Sucesso (2023)
ISBN 978–65–8853–035–1

79– Prosa Poética– E-book – Celeiro de Escritores/Editora
Sucesso (2023)
ISBN 978–65–8853–034–4

80– Crepúsculo– E-book – Celeiro de Escritores/Editora
Sucesso (2023)
ISBN 978–65–8853–031–3

81– Passagens– E-book – Celeiro de Escritores/Editora
Sucesso (2023)
ISBN 978–65–8853–033–7

82– Metapoemas– E-book – Celeiro de Escritores/Editora
Sucesso (2023)
ISBN 978–65–8853–032–0

83– Vibração– E-book – Celeiro de Escritores/Editora
Sucesso (2023)
ISBN 978–65–8853–037–5

84– Espiritualidade– E-book – Celeiro de Escritores/Editora
Sucesso (2023)
ISBN 978–65–8853–036–8

85– Reinos– E-book – Celeiro de Escritores/Editora
Sucesso (2023)
ISBN 978–65–8853–038–2

86– Noções– E-book – Celeiro de Escritores/Editora
Sucesso (2023)
ISBN 978–65–8853–039–9

87– Realismo – E-book – Celeiro de Escritores/Editora
Sucesso (2023)
ISBN 978–65–8853–040–5

88– Ponto de vista – E-book – Celeiro de Escritores/Editora
Sucesso (2023)
ISBN 978–65–8853–041–2

89– Ambiente – E-book – Celeiro de Escritores/Editora
Sucesso (2023)
ISBN 978–65–8853–043–6

90– Com todas as letras – E-book – Celeiro de Escritores/
Editora Sucesso (2023)
ISBN 978–65–8853–044–3

91– Sentimentos – E-book – Celeiro de Escritores/Editora
Sucesso (2023)
ISBN 978–65–8853–042–9

92– Coletânea Internacional Dimensões – coautor
Editora Gaia (2023)
ISBN 978–65–8693–455–7

93– Geopolítica Poética – E-book – Celeiro de Escritores/
Editora Sucesso (2023)
ISBN 978–65–8853–045–0

94– Meditações – E-book – Celeiro de Escritores/Editora
Sucesso (2023)
ISBN 978–65–8853–048–1

95– Seres – E-book – Celeiro de Escritores/Editora Sucesso
(2023)

ISBN 978–65–8853–046–7

96– Crônicas – E-book – Celeiro de Escritores/Editora
Sucesso (2023)

ISBN 978–65–8853–047–4

97– Real Ser – E-book – Celeiro de Escritores/Editora
Sucesso (2024)

ISBN 978–65–8853–052–8

98– Gênese – E-book – Celeiro de Escritores/Editora
Sucesso (2024)

ISBN 978–65–8853–051–1

99– Avatar – E-book – Celeiro de Escritores/Editora
Sucesso (2024)

ISBN 978–65–8853–050–4

100– Versos de Luz – E-book – Celeiro de Escritores/
Editora Sucesso (2024)

ISBN 978–65–8853–053–5

101– Absurdos – E-book – Celeiro de Escritores/Editora
Sucesso (2024)

ISBN 978–65–8853–049–8

102– País – E-book – Celeiro de Escritores/Editora Sucesso
(2024)

ISBN 978–65–8853–054–2

103– Sonetos – E-book – Celeiro de Escritores/Editora
Sucesso (2024)

ISBN 978–65–8853–058–0

*a – Poemas da Interligação é uma tríade poética.

b – As obras “ Deus” e “ Universos em Poesia” foram publicadas em coautoria com Mainá Medeiros.

c – Livros editados em coautoria com Mainá Medeiros in memoriam “ Poemas de Amor” e “ Existência Poética”.

d – Obra publicada em coautoria com Lenival de Andrade - “Nordestinamente Brasileiro”.

e – Livros traduzidos pelo autor para o inglês “Poemas da Interligação – 3/Poems of Interconnection – 3”, “Fábulas/Fables” e “Perfil/Profile” e “Quimera/Chimera”.

f – Coleções organizadas pelo autor "LUZ - Antologia Poesia e Prosa" e "AURORA - Coletânea Poesia e Prosa".

101 POEMAS

CULINÁRIA DE LETRAS

Ao pé do fogão estou
radiantemente cozinhando
e, de vez em quando adicionando
nessa realmente imensa panela
legumes e carne
como também na realidade
diversos temperos,
necessários para que assim essa sopa
seja naturalmente deliciosa,
afinal de contas lhe guardarei
para, que assim na realidade
tenha literalmente mais folga
e, assim o meu querido jardim
juntamente com as letras
possam realmente dividir
o meu tempo sempre amando
e, com toda naturalidade.

DOCE DE PÊSSEGO EM CALDA

Gosto de vários tipos de doces
mas um dos meus prediletos
é o de "Pêssego em calda", de fato,
daí naturalmente saboreá-lo
pelo menos uma vez por semana
ou, realmente no lanche,
ou como sobremesa, é claro,
depois obviamente do almoço
ou, realmente do jantar,
evidentemente não importa,
contanto que me deleite saboreando
todos e, sem vacilar.

SONHAR

Quando paro, para, cautelosamente analisar
onde pretendo obviamente chegar
então, claramente vejo
que vale a pena sonhar.

Aliás, se pensarmos bem
veremos que todo desejo
realmente começa com um sonho
qual, independente do tamanho
devemos a finco seguir

e, portanto, dele nunca desistir,
porque somente assim
alcançaremos o nosso objetivo
por isso, a todos afirmo
ser super importante se sonhar
e mais ainda lhe concretizar
pois, o sonho é como uma semente
que se planta no chão
aguando realmente sempre
até vê-lo naturalmente germinar
crescer e contanto se frutificar
numa árvore cujos frutos na realidade
iremos naturalmente saborear.

VERÍDICO RELATO

Estava descontraído e sentado
na cadeira situada
em frente da escrivaninha em meu quarto
simplesmente meditando
como sempre faço,
quando de repente recebi
uma mensagem telepática
para abrir os meus olhos
e, quando imediatamente isso fiz,
para a minha surpresa vi

que, literalmente todo o meu corpo
parecia de plasma ou luz ser formado.

Confesso que fiquei admirado
mas não impressionado
com esse verídico relato
qual, apenas me confirmou
o que há muito desconfiava
ou seja, embora sejamos seres
orgânicos e genéticos,
o nosso verdadeiro ser é um espírito,
e foi exatamente isso que vi,
daí realmente estar fascinado
com a comprovação desse fato
que me deixou superfeliz
porque tanto me vi como entendi
do que realmente sou formado.

PERSEVERANÇA

A perseverança é a chave do sucesso
assim como a fé no Altíssimo,
por isso, livre e feliz afirmo,
valer a pena realmente acreditar
tanto nesse magnífico Ser
como também no conhecimento que você
tem ao mundo para dar
e, dele naturalmente alcançar.

ATIVIDADES

Apesar de nesse momento estar
realmente semicego
devido ao óleo de silicone
que bloqueia a minha visão todo instante
enquanto ao mesmo tempo
segura a minha retina,
na realidade não posso reclamar
do meu cotidiano
qual sem enganoso
vivo-lhe sem lamentar.

Porque todos os dias
repleto de querer, amor e alegria
leio, escrevo e publico
daí, por essa razão afirmo,
jamais poder reclamar
pois realizo essas atividades
com paixão e lealdade
pela Literatura amar sem vaidades.

COTIDIANO

Sem ilusões ou enganos apraoveito
o meu cotidiano para naturalmente
escrever como também aprender,
e assim existo totalmente feliz
por todos os dias estar publicando
e, assim criando poesia.

Literatura que francamente amo,
daí sempre nela mergulhar
assim como pesquisar
para, nesse meu cotidiano
escrever tanto o que descubro
como o que aprendo nessa vida
que sinto apesar do imenso labirinto
vivê-la sem lamentos cada dia
como se fosse o meu último nesse plano
cujos absurdos refletem a dualidade
dessa complexa realidade
que vejo nos meus frutuossos dias.

DISCIPLINA

Embora ter nascido no Rio de Janeiro,
cidade realmente conhecida no mundo inteiro,
vivi toda a minha juventude
na cidade de Recife,
conhecida pelos seus arrecifes
como também como a Veneza brasileira,
situada em seu Nordeste.

Portanto desde criança que residi
naturalmente em grandes cidades,
vendo todas as realidades
de loucos cotidianos
onde a pressa, opressão, vícios e enganos
que literalmente causavam-me medo,
por ver de perto grandes aglomerados
de revoltados sem educação e nem trabalho
totalmente soltos pelas ruas até altas horas
da madrugada num bairro que naquela
época a falta de respeito e as mazelas
eram o seu cotidiano, de fato.
Imigrei e com o tempo passei
a escrever e assim descrever
tudo que por aqui vejo
num diferente relevo
e, totalmente prático.

DISCUSSÕES INÚTEIS

No meu cotidiano tenho visto
intrigas que fico
realmente perplexo
por ver tanto futilidade
como na totalidade
uma incrível falta de nexo
entre esses seres
que, por muitas vezes
tanto ferem como matam
em suas discussões totalmente fúteis
que, por isso mesmo me calam.

CRIAÇÕES

Todos os dias criamos
e, assim elaboramos
algo novo em nossas vidas
e, nesse sempre contínuo processo
diversos tipos de construções são feitas
em pleno céu aberto
e, em lugares totalmente cobertos
pelo matos e muitos insetos,
surgindo então nesses abandonados lugares
verdadeiras cidades,
como também o concretismo
dessas realizações
quais, nem sempre dão certo.

VIDA DE ESCRITOR

Todo escritor tem o seu jeito
próprio de escrever
tanto as coisas que vê
como aquilo que sente
em seu cotidiano perene,
para assim em seus escritos
livremente publicar
a abundância de seus escritos
em jornais, revistas, coletâneas
como também nos seus próprios livros
e, a grande maioria faz isso
por simplesmente a literatura amar.

HÁBITO DE LER E ESCREVER

Desde adolescente que aprendi
esses hábitos realmente fantásticos
como também práticos
de ler e escrever,
que já estão infiltrados
no meu simples cotidiano
qual, naturalmente faço
por amor e querer
por evidentemente saber
realmente ser o meu único legado,
daí com saber abraçá-lo.

PRUDÊNCIA

A prudência nos permite
o nosso cotidiano levarmos
sem medo de errar
exatamente pelo caso
de sermos prudentes
e, portanto calmamente pensarmos
antes de naturalmente realizarmos
aquilo que estamos idealizando
como fazemos sempre.

LOJAVIRTUAL

Nessa sempre contínua evolução continuamos criando tecnologias que, com ou sem agonias vão assim revolucionando, nesse processo mudando até mesmo o nosso jeito de algo comprar.

Porque agora podemos literalmente onde estiver comprar, independente da hora ou até mesmo lugar, bastando com isso acessar o nosso telefone celular que também virou um computador, o próprio computador ou, até mesmo a televisão totalmente inteligente e na internet entrar para em qualquer loja virtual comprar, pois tudo hoje em dia está interligado, foi assim criado para facilitar essa moderna vida e, assim, as vendas naturalmente aumentar.

LEITURAS E ESCRITAS

O meu cotidiano é repleto
de leituras, escritas e observações
que faço continuamente
desse universo sempre presente
que, naturalmente se apresenta
em ciclos perenes.

Para assim constantemente
devido a minha insaciável curiosidade,
tudo que me interessa na realidade
analisar de verdade.

E, nessas minhas pesquisas
tudo que aprendi por experiência
escrevo com amor e paciência,
apesar de ter sérios problemas visuais
graças à genética e tudo mais.

VIZINHO TAGARELA

O nosso vizinho é, de fato, um ser
que, quando não está escutando
bem alto o seu rádio,
está quase todo o dia conversando
tolices que me deixam a pensar,
como realmente é possível
um ser o seu cotidiano passar
existindo dessa maneira
totalmente tagarela numa mera
esfera cujas palavras atestam
o seu modo de pensar e viver
realmente tagarelado
e, somente parando de falar
pontualmente às nove horas,
por ser a sua hora de agora,
cansado ir se deitar e, literalmente
dormir, deixando-me aliviado por fim
do barulho que sabe causar
sem verdadeiramente nada de útil criar.

ESPELHO

Desde adolescente aprendi
por um tempo me olhar
e, totalmente livre de medos
naturalmente me autoanalisar
como também refletir
as profundezas do meu âmago,
que é um labirinto sem fim.

Para assim verificar
e, obviamente tentar
corrigir os erros, que todos nós temos,
nunca, de fato, permitindo
o meu ego me engolir
e, assim substituir
tudo que de bom tenho
e não pretendo que parta de mim.

CONTRIBUIÇÃO

No meu cotidiano
contribuo sem enganos
tanto com o meu amor
como com o fulgor,
para assim por fim
literalmente cobrir
a terrível escuridão
existente nesse mundão
por não saber como eu, existir.

BATALHAS DE PODERES

Todos os dias vejo
como também leio
sobre essas estúpidas lutas de poderes
temporal e espiritual
com uma única finalidade
além de causarem bastante mal,
porque devido a esses conflitos
vejo por detrás desses seres
um ego que constantemente conduz
a agirem como bandidos

independente dos títulos que têm
e, assim infelizmente existem
mentindo, roubando e matando
numa guerra literal
e, realmente infernal
por não terem consciência
apenas banais desejos
que, juntamente com eles
cedo ou tarde passarão
devido às arapucas que criaram
em todo buraco
onde um dia ficarão, de fato.

O ALHO

O alho para mim
é realmente essencial
pois lhe uso para tudo!

Porque realmente
tanto gosto do seu gosto
como também adoro o seu cheiro
e, sei que é até mesmo medicinal,
principalmente para aqueles
que têm problemas de estômago
ou, também digestivo,
narro isso por experiência própria,
daí poder afirmar o alho ser
realmente magnífico!

Por isso lhe uso sem hesitar.

FEIRANTES

Tanto agradeço como naturalmente dou
realmente imenso valor
a todos os trabalhadores dos campos
pois, obviamente sem eles
evidentemente que não teria
comida fresca e mais barata
vindo diretamente às feiras
e, porventura às nossas mesas
e, portanto às nossas casas.

Por essa razão sempre comprei
e, toda vez que vou ao Brasil,
diretamente dos feirantes,
porque muitos além de serem comerciantes
são médios e pequenos agricultores
vendendo os produtos que produzem
em suas vidas árduas,
pois levantam para trabalhar
literalmente antes dos galos cantarem
para, então poderem no início dos seus longos dias
o imenso calor do sol quente
que, naturalmente lhes queima sempre
na luta para obterem obviamente
uma boa colheita sempre,
porque quanto mais produzirem
mais ganharão naturalmente.

QUITUTES FINOS

Toda vez após o jantar
delicio uma sobremesa
para, assim, naturalmente complementar
esse meu sempre saboroso jantar.

E, quando vem acompanhado
de quitutes finos,
sempre servido gelado,
então me delicio obviamente,
porque adoro quitutes finos, é claro,
especialmente quando são feitos
com o adorável chocolate, de fato.

ALIMENTOS SEM TÓXICOS

Nunca deveremos aceitar
até as nossas mesas chegarem
alimentos contaminados
pelos terríveis venenos
na terra colocados
com esses diferentes agrotóxicos
que, literalmente matam
como também deformam
todo e qualquer ser
que esses alimentos contaminados
o ingerirem, de fato,
por isso realmente precisamos
ser naturalmente vigilantes, é claro,
caso contrário se nos contanimarmos
sofreremos horrivelmente
antes de passarmos evidentemente.

A CEBOLA

Não vivo sem a cebola
por ser realmente
um excelente condimento
para vários tipos de alimentos
e, até mesmo serve
quando usada como medicamento
picadinha e amassada
dentro de um copo ou xícara
por ser um magnífico expectorante, de fato,
além de ter um bom gosto, é claro,
daí ser servida nas saladas
como também em diversos pratos.

SABOROSAS BOLACHAS

Adoro tomar café
saboreando frescas bolachas
e, nesse momento
de paz e muita graça
francamente satisfazer
esse simples lanche
para, logo depois
voltar a escrever
com muito amor e prazer,
por naturalmente saber
que serei lido em várias praças
por aqueles que tanto admiram
como também gostam de ler,
enquanto isso guardo
em minha calada boca
o delicioso gosto do café
juntamente com as saborosas bolachas
que devoro-as com prazer.

SORVETE CASEIRO

Sempre quando tenho tempo
gosto sem lamentos
de realmente criar
o meu próprio sorvete
sempre das frutas que gosto
daí comprar obviamente
em grande quantidade naturalmente,
pois delas faço variados
diferentes pratos, para assim,
naturalmente ter um vasto cardápio
e, assim naturalmente não enjoar, é óbvio,
pois sou bastante prático.

PAVÊ DE CHOCOLATE

Por não saber fazer
então vos compro prontos
e, feitos com a receita original
ou seja, francesa, é claro.

Francamente ainda considero ser
uma das melhores sobremesas
mas, devido ao alto grau de açúcar
naturalmente lhe evito
comendo-o raramente, é claro,
por ser super rico, de fato.

PÃO DE QUEIJO

Além de ser genuinamente brasileiro
o nosso pão de queijo
tornou-se mundialmente conhecido
apesar de ter anteriormente existido
na Europa numa diferente fórmula,
pão de queijo que assim,
além de ser delicioso
especialmente quando fresquinho
e, naturalmente morninho,
conforme o tempo passa
está rapidamente sendo conhecido
e, com isso ganhando
literalmente novas praças
por simplesmente ser delicioso
e ter uma grande graça.

DOCE DE LEITE

Desde criança que como
doce de leite,
colocando-o na colher
e, assim lhe ingerindo puro
ou, colocando-o no pão
ou por cima de frutas
ou, realmente até mesmo gelado,
vem sempre em latinhas
quais, nunca duram, de fato,
por ser delicioso, é claro.

PEIXADA

Naquela bela praia
de Itamaracá estava
deliciando uma excelente peixada
com arroz, cenouras e batatas
acompanhada com pão
e, um gostoso suco de maracujá.

Peixada realmente preparada
de uma pescada recente chegada,
porque aquele maravilhoso lugar
possui vários pescadores
realmente tradicionais,
por serem de várias gerações
e, por isso terem
uma cozinha espetacular
com as suas tradicionais peixadas,
que me delicio sem vacilar.

SALADA DE VEGETAIS

Confesso não ser vegetariano
mas, quase todos os dias como
uma salada de vegetais
por ser totalmente leve
além de super gostosa,
pois tenho diversas coberturas
para, assim naturalmente
aumentarem evidentemente
o seu delicioso sabor sempre.

GALETOS

Comumente consumo
deliciosos galletos
com arroz, purê de batatas
juntamente com uma salada
e, o natural pão
acompanhado por um gelado suco,
vindo depois a sobremesa
acompanhada do saboroso café, de fato,
adoro galletos e, em especial
os naturalmente bem bronzeados.

FRIOS, MASSAS E CAFÉ

Nada realmente melhor
no período da tarde
e, bem antes de se deliciar o jantar
num dia repleto de literatura
acompanhado de traduções e escritas,
é naturalmente deliciar
tanto os frios como as massas
misturadas sempre ao bom café
e, assim as delícias dessa vida viver,
afinal de contas tudo passa...
e sendo assim cada instante viver
nessa vida de surpresas
mas também de graças
vivas por mim e muito bem saboreadas.

PICANHA

Comer uma bela picanha
acompanhada por um suco
ou, até mesmo uma cerveja
é naturalmente adequado
seja durante o almoço
ou, no jantar, de fato,
tornando-a portanto num prato ideal
após um longo dia de trabalho.

Confesso não ser carnívoro
mas, uma boa picanha nunca passo.

RODIZIO

Quando realmente estou
verdadeiramente esfomeado
ou, quando literalmente quero
comer num rodizio, de fato,
então geralmente pouco como
a refeição anterior
ou, realmente lhe pulo
para, assim poder comer
tudo que no momento me apetecer
quando dentro do restaurante estiver, é claro.

CULINÁRIA

A culinária numa geral
além de ter nascida
realmente de várias experiências,
na realidade é também
uma belíssima arte,
devido às mostras que apresenta
com sempre grande cheiro
assim como colorido,
como também os deliciosos sabores
sempre realmente precisos,
apesar das inúmeras misturas
que fazemos com os condimentos
nas preparações dos alimentos
para ou vendê-los
ou, simplesmente consumi-los na realidade.

TORTAS TROPICAIS

O Brasil realmente
é um dos poucos países
cuja culinária naturalmente exhibe
francamente deliciosos pratos
totalmente regionais, de fato,
sejam eles doces ou salgados.

Tive pessoalmente em São Paulo,
a oportunidade de saborear
uma torta de chocolate com queijo
e, nas montanhas do Rio de Janeiro
na bela cidade de Nova Friburgo,
deliciar duas magníficas tortas,
uma de limão e a outra de goiaba,
portanto totalmente tropicais
e, com o nosso delicioso café acompanhadas,
finalizando com uma cristalina água natural
vinda das nossas montanhas vastas
daí ser naturalmente especial.

RISOTOS

São literalmente comidos
em realmente todo o mundo,
seja ele feito com porco
camarão, beef ou ovos
ou, com a deliciosa galinha
com arroz branco ou frito
é naturalmente largamente comido
e, obviamente apreciado,
porque o risoto é um delicioso prato,
principalmente quando vem acompanhado
com o óleo de soja, é claro,
qual somos o segundo maior produtor
do mundo, de fato.

BUFÊ

Seja num restaurante
hotel ou num cassino
esse tipo de serviço existe
e, é um grande negócio digo.

Basta realmente olharmos
para a imensa multidão
se esse bufê é bom, de fato.

Quando estou viajando
francamente gosto para cortar
despesas com as refeições
cada vez mais caras
devido à inflação, é claro.

RISOTOS

Acho-o simplesmente fantástico
além de ser super prático,
por naturalmente reunir
alimentos verdadeiramente deliciosos
como por exemplo o arroz
com pedacinhos de porco,
bife, galinha ou ovos
e, até mesmo apenas vegetais
para quem é vegetariano
e, com isso criando pratos fenomenais
e, naturalmente saudáveis, é claro.

SUCO DE FRUTAS REGIONAIS

Todo almoço ou jantar que faço
é sempre naturalmente acompanhado
por sucos de frutas regionais
devido à grande produção de citrus
nos Estados Unidos, onde resido,
mas mesmo assim ainda não bastam
e, por isso tenho nos últimos anos notado
tanto no clube de atacado
como também no varejo
representado pelos mercados
e até mesmo os super mercados,
tanto a presença dos sucos de laranja
como até mesmo do abacaxi
juntamente com o açaí brasileiro
da belíssima região amazônica,
vindos do belíssimo Pará, é claro,
delicioso e rejuvenecedor, de fato.

LANCHES LIGEIOS

Devido à correria
desse tempo moderno
onde tudo acontece
realmente paralelamente
aos constantes acontecimentos
se interligando assim
com as minhas atividades
que passam por naturalmente escrever
diariamente na realidade,
então aprendi a fazer
lanches ligeiros de verdade
descansando somente durante a noite
quando para cama sigo
exausto mas super feliz
por realmente fazer
tudo que amo de verdade.

RODÍZIO

Gosto de vez em quando
variar o que como
e, por isso costumo fazer
esse natural revezamento
comendo em rodízios
e, assim tendo a oportunidade
de realmente poder variar
os alimentos como também
as bebidas de verdade
e, assim conhecê-las
com toda naturalidade.

SUCOS MISTURADOS

Agora virou moda
e, francamente está
rapidamente se tornando popular
tanto no atacado
como também no varejo
hoje comumente se ver
sucos de frutas produzidos misturados
com dois ou até mesmo diversos tipos
vindos na mesma garrafa
todos tropicais, é claro,
que comecei a comprar e beber
porque gosto do seu sabor, de fato.

TRADICIONAIS BOLOS DO NORDESTE

A culinária sempre esteve abraçada à cultura indígena, africana e religiosa do nosso magnífico povo, daí encontrarmos até mesmo nos bolos essa mistura fantástica como também super deliciosa realmente encontrada nos bolos de milho, pé de moleque e mandioca, incluindo até mesmo aqueles feitos com bebidas alcoólicas como o bolo com rum e outras bebidas, de fato, todos super deliciosos como também tradicionais, especialmente no Nordeste brasileiro onde até hoje alegremente celebram o São João, festa religiosa católica, onde se come, dança e bebem e esses bolos sempre estão presentes, por serem tradicionais, de fato.

SOPA DE ERVILHAS

Seja numa noite realmente fria
ou, verdadeiramente quente,
uma boa sopa de ervilhas
consola o estomago naturalmente,
principalmente se acompanhada
com um fresco pão e um delicioso suco
tendo em seu final o sempre natural
saboroso café e alguma sobremesa
com todo sabor e riqueza
principalmente se for tropical.

TORTADE LIMÃO

Adoro saborear sobremesas
e, quando se trata de tortas
essa é naturalmente
uma das minhas preferidas sempre
independente onde esteja obviamente.

TORTADE MAÇÃ

Dentre as várias tortas
que como naturalmente
a de maçã evidentemente
para mim sempre sai na frente,
principalmente a holandesa
totalmente caramelada
que dá um magnífico sabor
daí preferi-la sempre.

ROCOMBOLE

Uma das minhas tias preferidas
irmã da minha eterna querida mamãe,
fazia um rocombole
que, francamente nunca durava
por ser realmente saboroso
e todos querem lhe provar,
daí ter se tornado famoso
dentre membros da família
por ser verdadeiramente saboroso
e, por isso lhe chamar
"Rocombole à Cristina",
empadão que nunca esqueci,
por isso agora lhe lembrar.

BIFE À MILANESA

Como o nome desse famoso prato
claramente nos mostra
a grande influência que temos
na nossa culinária
vinda da Itália
graças às diferentes migrações
europeias que tivemos no passado,
nesse delicioso e simples prato
temos arroz, salada e batata
seja na forma frita ou purê,
acompanhado com um bife
misturado a farinha de pão,
saboroso, de fato, e originalmente criado
na belíssima cidade de Milão,
daí trazer o seu nome, é claro.

BOLO DE MILHO

Deliciado por quase todo mundo
o tradicional e simples bolo de milho
tem como origem os africanos
que, assim, até nós trouxeram
essa comida preciosa
que, sempre costumo comer
acompanhada com café genuinamente brasileiro,
tanto como um ligeiro lanche
ou, até mesmo como sobremesa,
ou também durante o café matinal,
daí ter se tornado num bolo
além de super delicioso tradicional,
pois lhe consumo quase diariamente, de fato.

BIFE ACEBOLADO

Como o nosso amado
presidente Lula mencionou
numa entrevista que assisti, de fato,
gostar imensamente de um bife acebolado,
então aqui tenho de dizer que também gosto,
contanto que seja bem passado.

PIPOCA COM CHOCOLATE

Compro e como
porque naturalmente gosto
de literalmente saborear
pipoca com chocolate
portanto, pipoca doce
por ser realmente
totalmente diferente, de fato.

FEIJOADA

Prato tradicional brasileiro
mas, realmente feito
de diversas maneiras, é claro,
embora sempre seja
com o feijão preto,
consumido em abundância no Brasil
literalmente por todo lado,
podendo a feijoada ter
até mesmo orelhas de porcos
e, apesar de muitos dizerem
ser realmente saborosa,
desse tipo não como, de fato,
apesar de reconhecer ela ser
a legítima feijoada feita no Brasil
e, isso é um fato.

BOLO DE CENOURA

Geralmente quando como fora
prefiro às vezes pedir
para variar a sobremesa
bolo de cenoura,
muito comido nessa região onde vivo
trazido pelos europeus
e, super delicioso afirmo,
principalmente quando ingerido
com o sempre saboroso café, digo.

RISOTO DE CAMARÃO

Dentre os pratos asiáticos
que, literalmente ganharam
com a rota da seda
o mundo, de fato,
certa vez experimentei
o risoto de camarão
ao óleo de soja misturado
e, francamente adorei,
principalmente sabendo
ser geralmente produzida pelo Brasil,
apesar desse delicioso prato
ser originário da China
e, agora estar literalmente
em todo o mundo, de fato.

TORTADE MAÇÃ

Dentre as variadas tortas
feitas da grande diversidade
dos diferentes tipos de maçãs,
confesso que a que mais gosto
é a torta de maçã holandesa
devido ao melaço colocado em cima dela
qual, lhe dá um sabor delicioso, de fato.

Costumo sempre deliciá-la
com o saboroso café
na sobremesa após jantar, é claro.

SORVETES CASEIROS

Geralmente mas não comumente
costumo fazer sorvetes caseiros
durante o verão evidentemente.

Porque, aqui onde vivo
nos Estados Unidos,
sai bem mais prático
como também barato
se os compro no comércio, digo.

Mas mesmo assim de vez em quando
compro as frutas e faço-os,
para, assim saborear
um sorvete totalmente natural
e, ao meu gosto, é claro.

SOPA DE PEIXE

Quente e ligeiramente apimentada
toda sopa de peixe
se bem preparada
é naturalmente deliciosa
e, se servida com bolachas
ou, acompanhada de pão,
é francamente fantástica!

Tomo geralmente as sextas
quando não como peixe
e, acho-lhe super deliciosa
como também nutriente, é claro.

TORTADE BATATA-DOCE

Costumo sempre comprar
toda vez que encontro
torta de batata-doce
por realmente gostar,
daí tomá-la com café
quente e naturalmente fresco
para, assim, obviamente deliciar
essa magnífica raiz
que como sem vacilar.

SALADA DE FRUTAS

Esse totalmente natural prato
delicioso e super saudável,
como realmente de vez em quando
variando portanto
para, assim não comer
pratos também deliciosos
contendo gorduras e carnes.

E, assim vivo
me alimentando variadamente
para, assim obviamente
não enjoar da comida
assim como lhe deliciar evidentemente,
sempre olhando para a minha saúde
juntamente com a longevidade naturalmente,
pois sei que uma salada de frutas
ingerida a qualquer hora
imensamente nos beneficia naturalmente.

MACARRONADA

Talvez por ser descendente de italiano
por parte do meu pai,
adoro comer uma bela macarronada
com molho e bastante queijo
muçarela, é claro,
geralmente duas vezes por semana
independente qual seja
o tipo de pasta.

FRUTOS DO MAR

É francamente excelente
naturalmente saborear
esse prato repleto
de frutos do mar
para, assim calmamente saborear
tudo que naturalmente produz
constantemente,
como também continuamente,
daí realmente me seduzir
devido toda a sua beleza
assim como grandeza,
por causa da infinidade de alimentos
que produz na realidade.

TEMPEROS

Adicionamentos
realmente super importantes
para todo alimento,
caso contrário não poderíamos
sentir o saboroso cheiro
nem tão pouco o gosto
dos alimentos que ingerimos, de fato,
daí os temperos serem
realmente essenciais
em todo alimento, é claro.

DOCE DE LEITE

Dentre realmente
a grande variação de doces
encontra-se sempre presente
o doce de leite
por ser comido sempre.

E, por ser barato
além de super delicioso,
geralmente é encontrado
vendido em barras
ou, realmente em pedaços,
satisfazendo assim todos os gostos
e, podendo ser saboreado só
ou, com deliciosos queijos, de fato.

SUCO DE FRUTAS TROPICAIS

Geralmente sendo produzidos
envolvendo a mistura
entre três até mesmo
cinco diferentes frutas,
tanto nos supermercados
como também nos clubes
como aqui são chamados,
que na realidade são grandes lugares
onde as pessoas se tornam membros
pagando diferentes anuidades
divididas em duas classes
ou seja, comerciantes ou não,
onde tudo que ali é vendido
além de vir diretamente das fábricas
vêm em grande número
e, se forem produtos únicos,

o seu tamanho é considerado família
por geralmente ser quase o dobro
das embalagens regulares
vendidas em super mercados,
dando-nos portanto a oportunidade
de comprar esses mesmos produtos
com o preço bem mais baixo,
daí ser realmente vantajoso
nos tornarmos membros desses lugares.

E, como no caso desses deliciosos sucos
serem vendidos em pares,
compro dois que na realidade são quatro
e, como bebo muito suco
me duram quase um mês, de fato,
são totalmente orgânicos
e, portanto sem inseticidas, é claro,
além de serem naturalmente deliciosos
e, relativamente baratos.

CUSCUS COM CAFÉ

Apesar de ter nascido
na cidade do Rio de Janeiro,
porque mamãe era nordestina
nascida em Santa Luzia
no Estado da Paraíba,
porque residia em Recife
então para lá retornou
e, por essa razão cresci
comendo cuscus no café matinal
qual, até hoje gosto,
mas lhe delicio puro
ou com manteiga ou queijo, é claro,
uma das comidas de milho tradicionais
do Nordeste brasileiro, de fato.

HAMBURGUER COM BATATA FRITA

Com ou sem queijo
é sempre muito bem-vindo
por ser naturalmente delicioso
quando, evidentemente bem feito
e, acompanhado com uma salada
de frutas com um suco, é claro,
porque não bebo refrigerantes
chamados aqui de soda
por serem um real veneno
pra saúde, de fato.

SOPA DE COGUMELO

Confesso que nunca no Brasil
país onde nasci e vivi
toda a minha juventude atesto,
nunca ter tomado sopa de cogumelo
apesar de saber existir, é claro.

Portanto foi aqui onde resido
por mais de quarenta anos, de fato,
que, pela primeira vez
tanto vi como tomei,
inicialmente achando-a enjoada
mas, hoje, realmente gosto
e, tomo-a pelo menos uma vez
em cada duas semanas, de fato,
com bolachas ou pão
dentro dela, é claro.

CHOCOLATES

Às vezes francamente,
me impressiono de verdade
com a vasta quantidade
no mundo produzido de comidas
e, portanto de alimentos
realmente contendo chocolate
e, para naturalmente proteger
a minha saúde, é claro,
prefiro os chocolates europeus
por terem bem menos açúcar
e, bem mais cacau, de fato,
e, por ter um gosto variado
consumo-os em diferentes sabores
mas, realmente prefiro os escuros
por serem naturalmente bem mais puros,
como também os que contém frutas
assim como café, de fato.

FRUTOS DO MAR

É maravilhoso se pensar
que, desse magnífico mar
por ser um grande laboratório
então, constantemente cria
e, assim, portanto nos dá
frutos do mar,
quais, naturalmente vos delicio
francamente até em sopas,
por realmente gostar.

BOLO DE QUEIJO

Uma das melhores sobremesas
acompanhada de um bom café
realmente é o bolo de queijo, de fato,
que também pode ser servido
também como lanche, é claro,
e, apesar de ser feito
naturalmente de vários sabores,
os meus prediletos são
com cobertura de morangos
ou, o sempre delicioso chocolate,
ambos são super saborosos
daí, de vez em quando saboreá-los.

MINGAU DE MILHO

Cresci em Recife comendo
tanto pelas manhãs
antes de ir a escola
ou, realmente pelo jantar
acompanhado de pão com manteiga
e um copo de leite com café dentro,
daí achar ser um prato delicioso
e, quando me tornei adulto
então na universidade aprendi
que, o mingau de milho
foi criado pelos africanos

que, lamentavelmente trabalhavam
no Brasil como escravos,
por isso realmente acho
terem naturalmente bom gosto
pois, francamente narrando
o mingau de milho
é um prato saboroso,
por essa razão convido
a quem nunca lhe provou
fazer exatamente isso
e, nunca deixarão de comê-lo digo,
por essa razão até hoje
o mingau de milho
faz parte da minha mesa, afirmo.

PANETONE COM CAFÉ

Sendo descendente de italiano
por parte de pai, de fato,
daí exatamente
setenta por cento dos meus genes
são naturalmente italianos, é claro,
tinha obviamente de gostar
dos deliciosos panetones
e, por ser brasileiro
com muito orgulho, de fato,
desde criança bebo café
com panetones acompanhado,
porque francamente narrando,
gosto de todos os tipos, é claro,
sendo os meus preferidos
o panetone recheado com passas
como também o de frutas cristalizadas,
que, servido com o delicioso café
dão ao paladar grande graça, de fato.

SOPA DE FEIJÃO PRETO

Todo brasileiro que conheço
adora sopa de feijão preto,
seja pelo almoço
ou, no jantar, é claro,
acompanhada ou não de pão
e, naturalmente um suco
de qualquer fruta tropical,
tanto excelentes em sabor
como também para a saúde
qual, naturalmente prezo, é claro.

TORTADE MAÇÃ

Dentre as minhas tortas preferidas
está naturalmente a de maçã,
seja servida como sobremesa
ou, simplesmente no lanche
que, sendo acompanhada pelo café
acho-a sempre magnífica,
especialmente as carameladas
e, por essa razão são chamadas
de tortas holandesas,
por serem uma beleza
e, por isso terem tradição,
são sempre pulverizadas com canela
que, assim, contribuem, de fato,
ao seu delicioso sabor, é claro.

GALINHA GRELHADA

Usando o grelhador elétrico
grelhamos pedaços da galinha
e, assim reduzimos
o seu natural óleo
que, na maioria dos casos
se encontra naturalmente em seu corpo
e, é super prejudicial
ao nosso natural colesterol, de fato.

Para, então servi-la
quando pronta, é claro,
com arroz, batatas e salada
de verduras totalmente frescas, é claro,
sempre acompanhado
por um suco natural
feito de frutas tropicais
sendo complementado por um café
ou, até mesmo um chá quente, é claro.

OVOS ESTRELADOS

Durante o café da manhã
ou até mesmo pelo jantar,
fritar dois ou três ovos estrelados
acompanhados com um bife
e algumas batatas,
sejam elas cozidas
ou, também fritas, de fato,
não é somente gostoso esse prato
mas, também sustentável,
pois graças aos ovos
que são em proteínas
o alimento mais completo,
após comê-los ficamos satisfeitos
e, acompanhado por um
delicioso e quente café ou chá,
francamente acho perfeito.

PIZZA

Adoro pizza
e, frequentemente como
tanto acompanhada
por um natural suco,
como também com café
e, o que acho magnífico
são, de fato,
os seus variados tipos
que, assim, me deixam animado
por poder evidentemente saboreá-las
sem naturalmente enjoar,
devido às grandes variações
nos supermercados encontrados, de fato.

BEBIDAS VITAMINADAS

Desde que foram criadas
há mais de duas décadas, de fato,
realmente tornaram-se
super populares por aqui,
tanto porque o trabalhador americano
tem francamente pouco tempo
e, por esse motivo poucos são
aqueles que realmente cozinham,
como também por simplesmente gostarem
da conveniência e gostarem
dos seus inúmeros sabores, é claro.

PAPADE MAIZENA

Mamãe comumente fazia
essa para imensamente consumida
na região Nordeste
do nosso amado Brasil, de fato,
de uma receita super simples
por envolver leite e maizena,
juntamente com açúcar e manteiga
e, quando está pronta
é imediatamente colocada no prato
onde termina totalmente salpicada
por canela, de fato,
acompanhada com pão
ou bolachas salgadas,
além de chá ou café, é claro.

REQUEIJÃO

Quando era criança
e, com mamãe viajava de ônibus
tanto para o Rio como também São Paulo,
passávamos, é claro,
pela bela Minas Gerais,
onde por praxe parávamos
e, foi exatamente ali
que, pela primeira vez comi
servido morno e num prato
o famoso requeijão,
super delicioso, de fato,
por isso nunca esqueci, é claro,
afinal de contas até hoje
Minas Gerais é conhecida
pelo seu rico leite
e saborosos queijos, de fato.

PRATOS FRIOS

Costumo sempre variar
para, assim não ingerir
somente frituras, é claro,
por isso naturalmente compro
tanto no clube de atacados
como também em supermercados
pratos frios, de fato,
comendo assim variado,
e, fazendo da mortadela,
fiambre e os diferentes queijos
tanto realmente sanduíches
como também misturados
nas deliciosas saladas,
tanto de verduras
como também de frutas, é claro,
sempre acompanhadas pelo café, de fato.

CAMARONADA

Adoro comer camarão
ligeiramente picante, é claro,
com arroz, batatas e cenouras
cozidas e sempre acompanhadas
por sucos tropicais
ou, um cálice de vinho rosé ou branco, de fato,
seguido por um bom café brasileiro, é claro,
só não gosto de camarão gelado
servido como aperitivo,
por isso dessa forma não lhe consumo, de fato.

SARDINHAS FRITAS

Muitos lhes consomem
como tira gosto
ou simplesmente um aperitivo
quando no bar bebem
com os seus amigos
ou, realmente até mesmo
quando estão em casa
e, portanto tanto
com a sua própria família
assim como com os seus amigos
e também familiares.

São geralmente servidas
fresquinhas e contanto quentes
e, comidas naturalmente com limão
dentre os goles de cerveja gelada.

PUDIM DE BAUNILHA COM CALDA DE AMEIXA

Acho francamente magnífico
essa sobremesa intitulada
"Pudin de baunilha com calda de ameixa",
servido evidentemente gelado
para, então logo após
se beber um também gelado
refrescante copo com água
acompanhado por um cafezinho, é claro.

E, o que é mais fantástico
é o claro fato,
que não existem regras para isso, de fato,
portanto podemos naturalmente comer
qualquer tipo de pudim
seja num lanche ou como uma sobremesa,
e, francamente narrando
lhe delicia de qualquer maneira.

FEIJOADA

Um dos pratos mais tradicionais da cozinha brasileira, frequentemente visto em festas ou realmente aos domingos porque, a "feijoada", como anteriormente disse é um prato tradicional desse país verdadeiramente continental e, por essa razão, as suas regiões são distintas e, portanto diferentes, daí a feijoada apesar de ser única em relação ao seu nome por ser feita desse vegetal intitulado feijão, realmente é diferente de região para região, no sentido dos alimentos utilizados, por realmente não terem um padrão, de fato, daí a feijoada por ser diferente muda em relação ao seu gosto por depender, é claro, do que nela é adicionado, de fato.

SANDUÍCHE DE MANTEIGA DE AMENDOIM COM BANANA

Um dos alimentos
que verdadeiramente me surpreenderam
quando cheguei para viver aqui
nos Estados Unidos onde resido,
foi o fato que muitos americanos
especialmente as crianças
comerem esse sanduíche feito
com manteiga de amendoim
e, ou gelatina, na maioria dos casos,
mas também comido com banana,
que realmente me surpreendeu
por isso nunca ter visto no Brasil,
país onde nasci e toda juventude vivi, de fato.

E, após ter provado
por ter nascido um curioso,
confesso ser delicioso,
embora realmente preferir
com banana, é claro.

SOPA DE TARTARUGA

Quando estive no belíssimo Estado do Pará,
situado na magnífica e super importante
região Norte do nosso país e situado
na realmente riquíssima região amazônica,
fiquei sabendo dessa deliciosa sopa
feita de tartaruga
mas, lamentavelmente não experimentei,
vindo a saboreá-la alguns anos depois
quando estive no Canadá
num restaurante rotativo de Quèbec,
realmente magnífico, afirmo,
e, confesso que gostei,
para a minha surpresa, digo.

REFOGADO DE LEGUMES

O refogado, de fato,
é uma herança portuguesa
que, na realidade nada mais é
que, gordura animal, cebola e alho,
que, assim juntos
dão um sabor fantástico,
pode ser literalmente adicionado
a toda comida salgada
e, quando feito com legumes
então torna-se num prato
popular e gostosíssimo, é claro.

PÃO DE QUEIJO

Dentre os mais populares pratos encontrados principalmente na região Sudeste do Brasil, é o nosso já tradicional “Pão de queijo”, geralmente acompanhado com café, embora tenha gente que realmente prefira lhe comer com suco ou refrigerante acompanhado e, apesar dos gostos mudarem, o Pão de queijo é comumente vendido em padarias ou super mercados como também feitos em casa, daí estar dentre os dez pratos mais populares do nosso país, de fato.

DOCE DE LEITE

Essa deliciosa sobremesa
"Doce de leite" chamado,
por naturalmente ser feita com leite,
a nossa querida mamãe fazia
na nossa casa, de fato,
mas também comprávamos
num mercado que existia
tanto na mesma avenida
em que morávamos,
como também em outros lugares
por realmente ser popular, é claro.

PRATO POPULAR E PRONTO

Dentre os realmente vários
pratos populares vendidos
no Brasil, afirmo,
e, que francamente mais gosto
tanto em relação ao preço
como também por ser delicioso,
é o popular prato pronto que contém,
arroz, feijão, ovo frito e batata-frita,
porque simplesmente adoro, digo.

TORTADE GALINHA

Adoro comer tortas,
seja doce como salgada,
especialmente as feitas contendo galinha
como também cenouras e ervilhas,
que são realmente uma delícia
além de obviamente super saudáveis,
costumo sempre saboreá-las,
tanto as que compro em supermercados
como também as que como
em restaurantes, é claro.

SOPA DE LEGUMES COM CARNE

Dentre as inúmeras sopas
que, naturalmente tomo
por obviamente gostar, é claro,
está essa realmente simples
mas, realmente super deliciosa
sopa de legumes e carne bovina
que, assim, com bolachas
ou, pedacinhos de pão
e, sempre com um suco ao lado,
francamente me delicio, de fato,
sempre devidamente seguido
de uma também gostosa sobremesa
com o delicioso café, de fato,
por ser o complemento
de toda refeição, é claro.

SANDUÍCHE DE QUEIJO COM CARNE BOVINA

Francamente narrando,
o sanduíche de queijo com carne bovina,
está naturalmente na lista
dentre os meus sanduíches preferidos
e, a clara razão disso
tem totalmente a ver
tanto com o seu delicioso sabor
como também por ser naturalmente rico
em proteínas afirmo,
daí evidentemente ser popular
nos Estados Unidos,
país onde resido
há mais de quarenta anos, de fato.

PERNIL

Quando realmente bem feito
é naturalmente sempre
um verdadeiramente delicioso prato,
sempre acompanhado com arroz
legumes e uma salada
de verduras, é claro,
mas também pode ser servido
em sanduíches, de fato,
e, apesar do que muitos falam
do porco por pura ignorância,
a sua carne é limpa e saudável
e, riquíssima em proteína, de fato.

BOLO DE CHOCOLATE

O bolo de chocolate
está realmente contido
dentre os meus bolos preferidos,
principalmente quando feito
com realmente três tipos de chocolate,
que, assim naturalmente
lhe torna na realidade
ainda mais saboroso,
para os seus verdadeiros amantes
dessa super deliciosa fruta
que é o cacau na realidade
pois, por ser amarga
como é o tamarino,
temos de adicionar o açúcar
e, assim transformá-la
em diversos alimentos que fazemos
para todos os gostos, é claro.

FILÉ DE FRANGO

Toda carne branca
é naturalmente saudável
e, por essa óbvia razão
como-a frequentemente, é claro,
sempre acompanhado com arroz
batatas cozidas, fritas ou como purê,
e uma salada de verduras, de fato,
com suco, cerveja ou vinho,
seguida por uma sobremesa
e, um delicioso café, é claro.

CHÁ DA TARDE

Seguindo uma tradição chinesa
e, naturalmente milenar, de fato,
que, com as suas "Rotas da seda",
até a Índia naturalmente chegaram
juntamente com o Budismo, é claro,
terminando sendo também copiado
pela Inglaterra quando se tornou
num grande império
e, nesse já longínquo passado

a Índia tanto colonizou
como também durante esse tempo
lhe escravizou, de fato.

E, foi exatamente assim
que grande parte da sua sociedade
também passou a tomar "chá da tarde",
porque a Índia na realidade
já tinha copiado de verdade
esse tradicional costume chinês,
qual também passei a usar
e, francamente me adaptei,
por isso bebo chá durante a tarde
antes de obviamente jantar
e, adoro de verdade.

SUCOS TROPICAIS COM BOLINHOS

Quando estou com fastio
ou, simplesmente não quero comer
alimentos passados em frituras
então, nesse dia pelo almoço
costumo naturalmente comer
bolinhos doces ou salgados
com suco de frutas tropicais
quais, já lhes compro prontos

por serem bem mais práticos
como também baratos,
pois vos compro no clube de atacado
onde sou membro, é claro,
e são uma verdadeira maravilha,
inclusive os croquetes, de fato,
os sucos são feitos misturados
e, por isso naturalmente contém
duas, três ou até mesmo quatro
diferentes tipos de frutas tropicais
que, realmente se tornaram
super populares, de fato,
por serem deliciosos, é claro.

ISBN 978-65-88530-55-9



Produzido no Brasil em Fevereiro de 2024.
GRUPO EDITORIAL CELEIRO DE ESCRITORES

