Estamos saindo do verão, da energia de expansão e do ar morno, muitas vezes quente. Com a chegada do outono, entramos num período fresco, que nos conduz ao recolhimento. Tudo o que acumulamos desde o outono passado deve ter saído e agora é hora de acumular novamente para enfrentar, logo mais, o inverno.

Nesta época devemos começar a refeição com um pouco de sabor ácido, que poderá vir daquelas azedinhas, que as crianças tanto adoram, do limão, da tamarindo ou da salsinha. Servem para proteger, principalmente o fígado, que é um general no comando das forças internas. Seguimos com alimentos mais cozidos, de natureza morna, isto é, alho-poró, batata-doce, cebola, gengibre, abobrinha, folhas de mostarda, pistache, uvas, coentro, cominho e, especialmente, as sopas.

Se você utiliza carnes na sua dieta, comece com elas devagarzinho, para se aquecer profundamente. Por exemplo, no caldo da sopa pode usar galinha, peixe, ostra.

Atenção também para o que produz fluido: o outono é seco e se não houver umidade os pulmões e intestinos sofrem. Defumados? Não se recomenda. Frutas? Melhor ir comendo as secas, especialmente o damasco, que é ácido, e as de natureza morna, que são raras. Maçãs ao forno, recheadas com mel e tahine fazem bem no outono.

Observe seu corpo à medida que a temperatura externa vai caindo; se estiver sentindo frio, principalmente nas extremidades, comece a colocar uns pauzinhos de canela no seu mingau matinal e evite comidas cruas. Coma pão de centeio, que tem sabor amargo.

Fonte: Manual do Herói, de Sônia Hirsch.

(Texto extraído da apostila Cotovia, que é uma publicação dirigida aos educadores da Educação Infantil da Secretaria de Educação e Cultura da Prefeitura da Estância de Atibaia e interessados na proposta aqui apresentada. Ano I - nº1 – março/2006)