

COM-017/2022

BEM- VINDO OUTONO!

Estamos em março e uma nova estação do ano se inicia: o Outono!

O outono representa uma época de reflexão, renascimento, então, o que podemos aprender com esta bela estação?

Convidamos a todos a observar as transformações da natureza em cada ciclo e tentar perceber e o que cada estação tem para nos dizer, pois *as mudanças de estações nos convidam a observar a natureza e suas nuances.*

Neste período, o vento está mais brisa, o sol está mais aconchegante, as nuvens estão mais presentes, o céu está mais azul e no cair da tarde está mais luminoso, rosado ou alaranjado... É nesse tempo que as folhas caem dando oportunidade de outras renascem e se renovarem...

POR ISSO, DEIXEMOS AS PREOCUPAÇÕES DE LADO (PELO MENOS UM POUCO) E NOS ATENDEMOS A ESTA ESTAÇÃO QUE ESTÁ CHEGANDO E QUE NOS MOSTRA QUE É PRECISO A RENOVAÇÃO DE TUDO, PARA QUE O BELO E O BOM POSSAM FLORESCER DE FORMA PLENA E CONSCIENTE.

Atenção:

O outono é seco e se não houver umidade, os pulmões e intestinos sofrem, por isso estamos enviando por e-mail algumas dicas alimentares específicas para esta estação.

Aproveitem o Outono !

Com carinho,

Equipe Dominus Vivendi

DICAS DA ESTAÇÃO

O QUE COMER NO OUTONO?

Por Priscilla Moretto (chef de cozinha dedicada à alimentação infantil)

O outono chegou para fazer a transição do verão para o inverno, e também para trazer suas delícias. Nessa época do ano as temperaturas baixam e o clima fica mais ameno. O que para alguns pode ser maravilhoso, para outros é uma estação complicada – a **baixa umidade do ar facilita a proliferação dos vírus, o sistema respiratório fica mais comprometido, e as crianças ficam doentes com maior facilidade. Para quem tem filhos, essa é uma preocupação extra!**

Publicidade

Por outro lado, a natureza é maravilhosa e nos traz, a cada estação, os alimentos necessários para aquela determinada fase do ano. Por isso devemos respeitar o ciclo e nos aproximar sempre dos alimentos sazonais, ou seja, daqueles encontrados em sua época natural. Além de serem mais fáceis de encontrar, apresentam um preço mais em conta (você sempre fará um bom negócio aproveitando o alimento em seu período de safra), e apresentam os nutrientes necessários para garantir uma boa saúde. E sempre é uma ótima alternativa optar pelos orgânicos, que auxiliarão ainda mais no funcionamento do sistema imunológico do seu filho.

É importante explicar que safra é o período natural em que o alimento é produzido, e por isso mais rico em nutrientes. Isso porque, com o desenvolvimento de novas tecnologias, é possível encontrar os alimentos fora da época, mas eles têm qualidade inferior e, em geral, são cheios de agrotóxicos. E é tão delicioso aproveitar as novidades em verduras, frutas e legumes que uma nova estação proporciona! No caso do outono, podemos dizer que trata-se de uma estação doce, porque é conhecida por suas frutas. Acompanhe a seguir os alimentos trazidos por ele:

Frutas: Abacate, banana, goiaba, caqui, coco, figo, kiwi, laranja, mamão, limão, maçã, maracujá, pera, tangerina e melancia.

Legumes e verduras: repolho, agrião, abobrinha, jiló, rúcula, nabo, espinafre, brócolis, chuchu, beterraba, berinjela, agrião, batata doce e almeirão.

ATENÇÃO:

Nesta época devemos começar a refeição com um pouco de sabor ácido, que poderá vir daqueles alimentos azedinhos que as crianças tanto adoram, do limão, laranja, tamarindo ou da salsinha. Servem para nos proteger, principalmente o fígado. Seguimos com alimentos mais cozidos, de natureza morna, como: alho-poró, batata-doce, cebola, gengibre, abobrinha, folhas de mostarda, coentro, cominho e especialmente, as sopas.

O outono é seco e se não houver umidade, os pulmões e intestinos sofrem. Defumados? Não se recomenda. 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 coisas cruas. Coma pão de centeio que tem sabor amargo.

Seguem algumas receitas simples, práticas e saudáveis feitas com algumas dessas frutas, contando também seus benefícios, sugeridas pela chef Priscila Moretto:

01) SUCO (DELICIOSO) DE GOIABA COM MEL E ALECRIM: recomendado para bebês acima de 1 ano.

O mel, além de ser um ótimo adoçante natural, apresenta ação antimicrobiana (é capaz de impedir o crescimento ou destruir microorganismos, protegendo um indivíduo de várias doenças, como as respiratórias e infecções urinárias). É também fonte de triptofano, um aminoácido precursor da serotonina, que é o hormônio responsável por baixar os níveis de estresse do organismo. Assim, ele aumenta a sensação de bem-estar e deixa as crianças mais tranquilas, melhorando também a qualidade do sono. Já o alecrim dá uma “turbinada” ainda maior no sistema imune do seu filho, por ser rico em antioxidantes e ter poder anti-inflamatório. Além de ser delicioso e estimular o paladar!

É importante lembrar que mel **não** deve ser consumido por bebês menores de 1 ano. Isto porque o alimento pode conter a *Clostridium botulinum*, bactéria causadora do botulismo. Se o seu bebê ainda não estiver com essa idade, troque o mel por três laranjas bem doces espremidas e então retire a água. Esse suco é rico em vitamina A, B1 e C por conta da goiaba, o que ajuda muito na imunidade do seu bebê, além de fortificar os ossos e os dentes.

Ingredientes

1 goiaba integral bem limpa (só use integral se for orgânica, senão retire a casca)

1 colher de chá de mel rasa Publicidade

1 copo americano de água

4 folhinhas de alecrim

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador, peneire para retirar as sementes e sirva.

Observação: segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria é recomendado oferecer no máximo 100 ml por dia de suco para bebês a partir de 6 meses, e de 120 a 180mL para crianças de 1 a 6 anos.

MAIONESE DE ABACATE COM MANJERICÃO: recomendado para bebês acima de 1 ano.

O abacate é uma fruta de mil e uma utilidades – ele serve tanto para preparar um prato doce, como alguma delícia salgada (por isso vou dar duas receitas – uma de cada tipo!). É considerado um dos principais alimentos para o bebê assim que a introdução alimentar começa, por ser rico em vitamina E e, em gorduras saudáveis que aumentam o HDL (considerado o colesterol bom para a saúde).

Ingredientes

1 abacate pequeno maduro

suco de 1/2 limão thaiti

1 colher de café de alho

3 colheres de sopa de azeite extra virgem

6 folhas grandes de manjericão

pimenta do reino e sal a gosto

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Se necessário, acerte o tempero. Use para montar algum lanchinho, como patê, ou ainda misture com legumes cozidos e ofereça uma maionese tradicional feita com essa delícia!

02) **MOUSSE DE ABACATE COM CACAU: recomendado para bebês acima de 1 ano.**

Ingredientes

- 1 abacate pequeno
- 2 colheres de chá de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de mel (ou agave ou mel do engenho)

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador, acerte o sabor caso necessário. Deixe na geladeira por duas horas e sirva!

03) **GELATINA DE MELANCIA**

A melancia é rica em nutrientes importantes para o nosso organismo – principalmente para as grávidas, bebês e crianças! Na melancia são encontradas vitaminas A, C e B6, fibras, os carboidratos, fósforo, cálcio, potássio, ferro e magnésio. Sua polpa avermelhada tem grande concentração de licopeno, um poderoso antioxidante que neutraliza os radicais livres.

As sementes da melancia também são interessantes: contêm zinco, que ajuda a abrir o apetite dos pequenos! Para aproveitá-las, você pode batê-las junto com a fruta para fazer o suco, preparar um chá utilizando-as ou tostá-las no forno e salpicar nas saladas ou iogurtes.

Já o ágar é uma gelatina vegetal, originária da Ásia, à base de algas marinhas. É rica em fibras e minerais, o que ajuda (e muito!) no trânsito intestinal. Nessa versão, eu apresento a gelatina dentro da própria fruta. É um jeito diferente e divertido que coloca a criança ainda mais em contato com o alimento.

Ingredientes

- 1 melancia pequena ou ½ melancia grande
- 6 colheres de chá de ágar-ágar
- Água o quanto baste

Modo de preparo

Bata as frutas no liquidificador e reserve metade. Misture a outra metade com o ágar-ágar e leve ao fogo até esquentar. Misture com o restante e encha metade de uma melancia vazia e coloque na geladeira. Sirva!

*Textos retirados e adaptados: **Manual do Herói de Sônia Hirsch;***

<https://www.mildicasdemae.com.br/2015/04/deliciosas-receitas-de-outono-para-melhorar-a-imunidade-do-bebe.html>