



Torne a sua
água
da
torneira
ainda **mais**
IRRESISTÍVEL



EPAL

Grupo Águas de Portugal



Índice

Anisado de Laranja Spicy Orange	7
Prado Mediterrânico Mediterranean Meadow	9
Rota das Especiarias Spice Route	11
Mentolado de Gengibre Ginger Mint	13
Doce Perpétua Perpetual Sweet	15
Olisippo Olisippo	17
Miminho de Coco Coconut Treat	19
Rosa-rubra do Ceilão Ceylon Red Rose	21
Limonete de Malva Mauve Lemon	23
Bons Sonhos Sweet Dreams	25
Limão Passi Lemon Rose	27
Bagas de Felicidade Happy Berries	29
Mix Campestre Country Mix	31
Sabugueirinho Rústico Rustic Elderberry	33
Pede um Desejo Make a Wish	35

Esta segunda edição de receitas com **Água da Torneira** é uma versão inteiramente dedicada ao seu consumo na sua versão quente.

Consumir água da torneira é um hábito sustentável que deve fazer parte do nosso quotidiano, independentemente da estação do ano em que nos encontramos.

Geralmente, com o frio, a sensação de sede é reduzida e é comum ingerir menos água.

Sendo a hidratação fundamental para o nosso bem-estar, deixamos-lhe aqui algumas sugestões de tisanas e *blends* que poderá consumir no conforto do seu lar, no escritório ou noutras atividades do seu dia-a-dia.

As propostas são algumas sugestões de combinações, dentro das infinitas possibilidades. Pretendem ser simples e acessíveis, mesmo aquelas que têm um toque mais requintado, e rápidas, porque apenas necessita de adicionar água da torneira aquecida aos ingredientes de cada uma das receitas.

Independentemente das combinações que faça, lembre-se de consumir água da torneira, que no nosso país pode ser consumida com toda a confiança, por cumprir todos os requisitos legais.



As receitas que aqui apresentamos estão pensadas para um bule de meio litro de água da torneira aquecida. As quantidades dos ingredientes são meramente indicativas. Ao experimentar poderá ajustá-las ao seu paladar.

Bastará juntar os ingredientes no bule, adicionar água quente e esperar uns minutos até que se revelem. Depois passe por um coador de rede e sirva. Também poderá utilizar um infusor de ervas se preferir.

Lembre-se que a casca dos citrinos deve ser cortada muito fininha, evitando a parte branca do fruto pois esta última tem tendência a amargar.

Hidrate-se e aqueça-se neste inverno com estes aromas e sabores relaxantes.



1

Anisado de Laranja Spicy Orange

Ingredientes:

- 3 cascas de laranja
- 2 colheres de chá de erva-doce
- 3 estrelas-de-anis

Curiosidades:

Laranja: As primeiras sementes de laranja chegaram à América em 1493, levadas por Cristóvão Colombo.

Erva-doce: Diz a história que os gladiadores romanos consumiam erva-doce diariamente para dar força e que os vencedores ganhavam uma coroa com os seus ramos.

Estrela-de-Anis: É uma planta originária da China e do Vietname, que chega a atingir os 8 metros de altura.

2

Prado Mediterrânico Mediterranean Meadow

Ingredientes:

- 2 colheres de chá de alecrim
- 1 colher de chá de alfazema
- 3 cascas de limão

Curiosidades:

Alecrim: Os romanos chamavam-no de *ros marinus*, isto é, “orvalho do mar”, dado que crescia livremente nas praias do mediterrâneo, conferindo-lhe um aroma característico.

Alfazema: Em 1709, o perfumista Giovanni Maria Farina criou um perfume, chamado *Eau de Cologne*, em homenagem à sua terra natal.

Limão: Atualmente estão catalogadas cerca de 100 espécies diferentes de limão.

3

Rota das Especiarias Spice Route

Ingredientes:

- 2 colheres de chá de rooibos
- 2 paus de canela
- Uma pitada de noz-moscada ralada no momento

Curiosidades:

Rooibos: Ao contrário do chá-preto, quando deixado algum tempo em infusão, o rooibos não se torna amargo, chegando mesmo a ser deixado em infusão por vários dias.

Canela: A canela, juntamente com outras especiarias, foi utilizada como moeda de troca para pagar serviços, impostos, dívidas, acordos e obrigações religiosas, servindo até mesmo como pagamento de dotes e de heranças.

Noz-moscada: É uma das especiarias obtidas do fruto da moscadeira, uma planta que chega a atingir os 15 metros de altura.

4 Mentolado de Gengibre

Ginger Mint

Ingredientes:

- 1 rodela de gengibre com 1 cm de altura
- 2 colheres de chá de hortelã-pimenta
- 2 paus de canela

Curiosidades:

Gengibre: Os primeiros registos desta planta, em Portugal, remontam ao reinado de D. João III, que foi rei de Portugal durante mais de 30 anos (1521 - 1557).

Hortelã-pimenta: Na antiguidade, era usada para baixar a febre e ajudar na convalescença.

Canela: A sua utilização é milenar, sendo escolhida pelos antigos egípcios para embalsamar as múmias, por ser um conservante.

Doce Perpétua

Perpetual Sweet

5

Ingredientes:

- 4 colheres de chá de perpétuas roxas
- 1 colher de chá de flores de hibisco
- 2 cascas de laranja
- 1 colher de café de essência de baunilha

Curiosidades:

Perpétuas roxas: O nome perpétua, cujo significado é “aquela que permanece”, deve-se ao facto das suas flores nunca murcharem.

Flor de hibisco: Também conhecida por mimo-de-vénus ou por graxa-de-estudante, a flor do hibisco é considerada a flor nacional do Havai.

Laranja: Um dos doze trabalhos de Hércules era roubar laranjas, que na mitologia grega eram conhecidas como “maças douradas”.

Baunilha: Provém de uma orquídea, a *vanilla planifolia*, nativa do México.

Olisippo

Olisippo

6

Ingredientes:

- 3 colheres de chá de funcho
- 2 paus de canela
- 2 cascas de laranja

Curiosidades:

Funcho: De cor verde intenso, torna-se azulado quando se encontra em locais expostos ao sol.

Canela: A canela chegou a ser considerada mais preciosa que o próprio ouro, levando os povos a explorar novas terras para a obter.

Laranja: Em vários países, as laranjas são denominadas como “portuguesas”, dado terem sido trazidas da China para a Europa pelos portugueses, no século XVI.

7

Miminho de Coco Coconut Treat

Ingredientes:

- 4 colheres de chá de coco ralado
- 2 cascas de laranja
- 1 baga de cardamomo inteira e ligeiramente esmagada
- 2 paus de canela

Curiosidades:

Coco: O coco é pouco denso e flutua pelas correntes marinhas que podem carregar estes frutos a distâncias significativas.

Laranja: As flores da laranjeira simbolizam o amor.

Cardamomo: É uma especiaria rica em aroma e propriedades terapêuticas, tornando-a uma das mais preciosas.

Canela: Rezam os contos e as histórias populares que talvez possa ter existido um quarto rei mago transportando um baú com canela...

8

Rosa-rubra do Ceilão

Ceylon Red Rose

Ingredientes:

- 2 colheres de chá de pétalas de rosa-rubra
- 1 colher de café de essência de baunilha
- 2 paus de canela

Curiosidades:

Pétalas de rosa-rubra: A rosa-rubra é popularmente conhecida como rosa-francesa, rosa-vermelha, rosa de jérico, entre outros.

Baunilha: Em 1841, um escravo ao serviço de franceses com 12 anos de idade, de nome Edmond Albius, descobriu que a planta podia ser polinizada à mão, o que viria a permitir o cultivo global da planta.

Canela: O termo “canela” também se refere à cor acastanhada da especiaria depois de moída.

9

Limonete de Malva Mauve Lemon

Ingredientes:

- 1 colher de chá de flores de malva
- 2 colheres de chá de lúcia-lima
- 2 cascas de limão

Curiosidades:

Flor de Malva: Na Europa, a malva era considerada a flor das esposas e das noivas que aguardavam o regresso dos homens que se encontravam na guerra.

Lúcia-lima: No Algarve é chamada “Bela-Luísa” e noutras zonas de Portugal tem como nome comum “Limonete”.

Limão: Os gregos utilizavam o limão para proteger as roupas das traças.

Bons Sonhos

Sweet Dreams

10

Ingredientes:

- 2 colheres de chá de camomila
- 1 colher de chá de alfazema
- 2 cascas de limão

Curiosidades:

Camomila: O óleo essencial feito a partir das flores da camomila também possui fins cosméticos e aromoterapêuticos.

Alfazema: São plantas que, pelas suas flores roxas ou lilases e pela sua fragrância, atraem abelhas que produzem mel muito rico e com sabor muito agradável.

Limão: O limão foi considerado um produto de luxo, sendo usado principalmente como um ornamento e um medicamento, em meados do século XV.

Limão Passi

Lemon Rose

11

Ingredientes:

- 2 colheres de chá de pétalas de rosa
- 2 colheres de chá de passiflora
- 2 cascas de limão

Curiosidades:

Pétalas de rosa-rubra: A planta possui um efeito calmante sobre a pele sendo uma das espécies de rosa mais cultivadas para a produção de perfumes.

Passiflora: É um gênero botânico de cerca de 500 espécies de plantas, na sua maioria trepadeiras, de onde nasce o maracujá.

Limão: O limão é utilizado também pela fitoterapia.

12

Bagas de Felicidade Happy Berries

Ingredientes:

- 2 colheres de chá de carqueja
- 1/2 colher de café de bagas de sabugueiro
- 4 estrelas-de-anis
- Uma pitada de noz-moscada ralada no momento
- 2 cascas de laranja

Curiosidades:

Carqueja: A carqueja também é conhecida como Carqueja-amarga, Carqueja-amargosa, Carqueja-do-mato, Carquejinha, Condamina ou Iguape.

Bagas de sabugueiro: É nativa da Europa, oeste da Ásia e norte de África.

Estrela-de-anis: É também conhecida como anis ou funcho da China, anis da Sibéria ou badiana.

Noz-moscada: Até meados do século XIX, a única fonte mundial de noz-moscada eram as pequenas ilhas Banda, nas Molucas.

Laranja: A história da laranja inicia-se na Índia, onde era conhecida pelo nome "nareng".

13

Mix Campestre Country Mix

Ingredientes:

- 1 colher de chá de flor de sabugueiro
- 2 colheres de chá de alecrim
- 2 colheres de chá de erva-doce
- 1 colher de chá de alfazema

Curiosidades:

Flor de sabugueiro: É uma espécie de origem ripícola, isto é, habituada a margens de linhas de água, pelo que tem uma clara preferência por solos húmidos, com alguma profundidade e sem demasiada exposição solar.

Alecrim: Reza a lenda que os estudantes gregos usavam ramos de Alecrim nos cabelos, quando faziam os seus exames, pois havia a crença de que estimulava a memória.

Erva-doce: O imperador Carlos Magno declarou a obrigatoriedade do seu plantio em todos os jardins imperiais porque havia a crença de que era uma erva protetora.

Alfazema: Em Portugal, esta planta cresce espontaneamente, no sul e na zona centro, mas também se encontram exemplares selvagens na Madeira.

14 Sabugueirinho Rústico

Rustic Elderberry

Ingredientes:

- 2 colheres de chá de hortelã-pimenta
- 1 colher de chá de urtigas
- 1/2 colher de café de bagas de sabugueiro

Curiosidades:

Hortelã-pimenta: É bastante utilizada como aromatizante em várias indústrias, como a do chocolate, das pastilhas elásticas, dos dentífricos e dos detergentes.

Urtigas: Os mantos tecidos pela princesa para libertar os seus irmãos do feitiço da madrasta, no conto “A Princesa e os 7 cisnes”, de Hans Christian Andersen, eram feitos de urtigas.

Bagas de sabugueiro: A drupa, conhecida por sabugo ou baga de sabugueiro, é um fruto comestível, utilizado na preparação de doces e bebidas, razão pela qual a espécie é comercialmente cultivada no centro e leste da Europa.

15

Pede um Desejo Make a Wish

Ingredientes:

- 2 colheres de chá de dente-de-leão
- 2 colheres de chá de funcho
- 2 cascas de laranja

Curiosidades:

Dente-de-leão: As folhas podem ser consumidas cozidas ou ao natural em sopas ou saladas. Normalmente, as folhas mais jovens e os rebentos fechados são comidos ao natural em saladas, enquanto que as folhas mais velhas são cozidas.

Funcho: As folhas quando expostas ao calor, endurecem exteriormente para evitar a perda de água.

Laranja: É uma fruta híbrida, resultante do cruzamento da tangerina com o pomelo.





bebo água da tor neira

1.ª edição | 2020