

Água  
com cores  
e SABORES



EPAL

Grupo Águas de Portugal



# Índice

*O Cair da Folha* 7

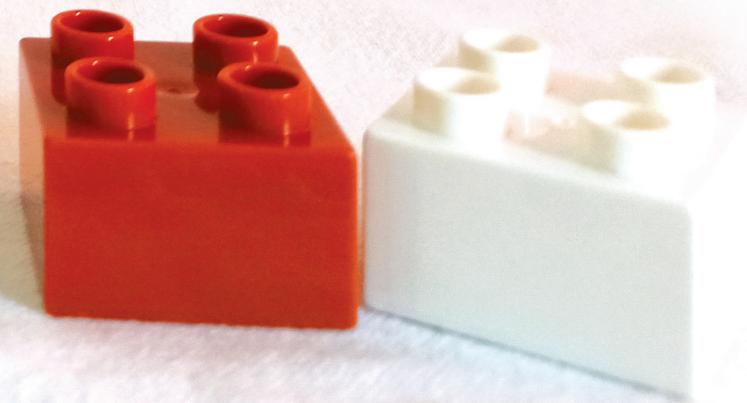
*A Água de Pi* 9

*A Água da Bê* 11

*Bagos aos Molhos* 13

*Spicata Citrica* 17

*Blend Evereste* 19



*A EPAL Lança o primeiro Livro de receitas com Água da Torneira destinado a crianças.*

*Esta iniciativa, da Educação Ambiental, tem como objetivo promover e motivar o hábito de consumo da água da rede pública junto dos mais pequenos, ajudando-os a adotar comportamentos sustentáveis e a preservar o Ambiente, tanto no presente como no futuro.*

*A água da torneira distribuída no nosso país é uma água que cumpre os requisitos legais, podendo ser consumida com toda a confiança.*

*Vamos apresentar 6 receitas que te ajudarão a gostar ainda mais da tua Água da Torneira!*

*Na realidade, o que queremos mesmo é que, para além de beberes Água da Torneira, o possas fazer de uma forma mais colorida e divertida.*

*Não te esqueças que irás sempre precisar de ajuda e supervisão de um adulto, pois a segurança está sempre em primeiro lugar.*

*Atreve-te a experimentar estas sugestões de águas aromatizadas, que são apenas 6 opções dentro das infinitas possibilidades que existem.*

*E não te esqueças de beber Água da Torneira, por ti, pelos outros e pelo Ambiente!*



## O Cair da Folha



O outono, como bem sabes, marca a despedida do verão. Nesta estação,

as folhas das árvores começam a ficar amarelas e acabam por cair, é como se estivessem a despedir-se desta última moda e a prepararem-se para um novo e lindo visual que chegará Lá mais para a primavera.

Mas é também uma época em que nos chegam outros cheiros e sabores, como esta água outonal, cuja receita aqui deixamos.



### Ingredientes:

- 750 ml de água da torneira
- 1 maçã vermelha
- Algumas gotas de Limão
- 5 grãos de cardamomo
- 2 paus de canela

### Preparação:

Coloca os 750ml de água da torneira num jarro de vidro.

Lava bem a maçã e pede a ajuda de um adulto para a cortares em rodelas (se quiseres podes deixar ficar as sementes, assim aproveitamos tudo!). Depois, não te esqueças de colocar, por cima da maçã, algumas gotas de limão para evitar que ela oxide, ou seja, que fique escura e feia.

Agora, junta a maçã à água da torneira e adiciona os grãos de cardamomo esmagados (aqui também tens que pedir ajuda a um adulto, para que esmague os grãos com a ajuda de um almofariz ou com a ponta de uma faca).

Depois é só juntar os paus de canela e já está. Tens a tua água aromatizada com sabores e cheiros outonais!

# 2 A Água de Pã

## Ingredientes:

- 750 ml de água da torneira
- 1 mão cheia de framboesas
- 1 mão cheia de mirtilos
- 1 mão cheia de amoras
- 3 ramos de hortelã

## Preparação:

O primeiro passo é lavar bem os frutos vermelhos e a hortelã. Num jarro de vidro, coloca agora metade dos frutos e com a ajuda de uma colher de pau esmagá-os, de forma a conseguires obter uma polpa. Depois é só juntar a água da torneira e mexer. Para dares ainda mais cor e sabor a esta água, basta juntar os restantes frutos do bosque e os ramos de hortelã, que devem ser ligeiramente torcidos para libertar ainda mais o sabor. Esta é uma água bastante saborosa que podes beber em qualquer altura do ano. O que importa mesmo é que bebas água da torneira com satisfação!

Na mitologia grega, Pã era considerado o rei dos bosques, local onde podemos encontrar os frutos silvestres, que por essa mesma razão são também conhecidos como frutos do bosque. De todos esses frutos, os mais conhecidos são a cereja, o morango, a framboesa, a amora e o mirtilo. Esta receita é inspirada em alguns desses frutos.

A Bê é uma amiga muito especial da Educação Ambiental da EPAL e da Águas do Vale do Tejo. Trata-se de uma pequena abelha que adora o Planeta e a Água e que tem uns amigos muito divertidos. Esta água é uma homenagem à Bê, porque o néctar das flores do alecrim é muito apreciado pelas abelhas para a produção de mel.



# 3

## A Água da Bê

### Ingredientes:

- 750 ml de água da torneira
- 1 Laranja
- 1 ramo de alecrim

### Preparação:

Para aqueles que já são mais crescidos e chegam à torneira do Lava-Loiça, podem ajudar a lavar muito bem a laranja e o ramo de alecrim. Mas atenção: nada de desperdiçar água!

Para evitar desperdícios, podem colocar um pouco de água num alçuidar e lavar aí a fruta e as ervas e reaproveitar essa água para lavar outros legumes ou até mesmo regar as plantas.

Depois de lavares a laranja e o alecrim e de seres eficiente na poupança da água, tens agora que pedir a ajuda de um adulto para cortar a laranja às rodelas. Se preferires, podes descascar a laranja e reaproveitar a casca para outras receitas.

Coloca agora 2 ou 3 rodelas de laranja num jarro e com a ajuda de uma colher de pau esmaga-as bem, para que libertem o seu sumo.

Agora só precisas de adicionar a água da torneira, juntamente com as restantes rodelas da laranja e o ramo de alecrim.

Saboreia esta água enquanto lês o livro da Bê "O Planeta é a nossa Casa", que podes encontrar [aqui](#).

# 4

## Bagos aos Molhos

A romã, fruto da romãzeira, é uma fruta milenar, oriunda da antiga Pérsia, onde é hoje o atual Irão.

Existem muitas curiosidades sobre a romã, mas como são muitas vamos deixar-te aqui apenas algumas:

- Cada romã tem cerca 613 sementes, que são os bagos que comemos.
- A cidade de Granada, em Espanha, tem esse nome porque à sua volta existiam muitas romãzeiras.
- Como são muito resistentes, foram usadas como alimento na travessia do deserto na Rota da Seda.

Independentemente destas curiosidades, o facto é que a romã é um fruto muito apreciado por ser muito docinho e ter uma cor linda avermelhada.

### Ingredientes:

- 750 ml de água da torneira
- 3 romãs
- 1 tangerina
- 2 flores de anís

### Preparação:

Para esta água deves começar por preparar as romãs.

Existe uma técnica infalível para tirar os bagos rapidamente. Rebola na bancada da cozinha a romã, depois pede a um adulto para a cortar ao meio, de seguida e com um recipiente por baixo, coloca na palma da tua mão uma metade de romã (com os bagos virados para a tua mão) e bate-lhe com força com uma colher de pau, vais ver como é fácil soltar os cerca de 613 bagos. Há quem diga que este é o número exato de bagos que cada romã tem. Se quiseres comprovar esta teoria só tens que contar os bagos um a um!

De seguida, e sem te esqueceres de deixar alguns bagos de parte para a decoração final, pressiona ao máximo, num almofariz, os restantes bagos, para conseguires retirar todo o sumo das romãs.

Agora coa esse sumo, com a ajuda de um passador, para um jarro de vidro. Junta uma tangerina cortada às rodela, tarefa que é sempre reservada ao adulto, e as flores de anís.

Depois, é só juntar a água da torneira.

Saboreia esta bebida antioxidante, na companhia de família e amigos!



*Beber água da torneira é um hábito sustentável e saudável que nos permite garantir o bom nível de hidratação, ou seja, a reposição de água no nosso organismo.*

*Para muitas pessoas, a hidratação é algo que só é importante no verão, porque é quando faz mais calor e quando temos mais tendência a transpirar.*

*Mas, na realidade, a hidratação é fundamental ao longo de todo o ano, por isso não pode ser esquecida no inverno.*

*Até agora apresentamos-te algumas sugestões de águas aromatizadas que podes consumir, tanto frescas como à temperatura ambiente, mas quando vem o tempo mais frio, gostamos às vezes de beber líquidos quentinhos.*

*Vamos deixar-te aqui duas sugestões para que possas consumir a tua água da torneira na sua versão quente.*

# 5

## Spicata Citrica

### Ingredientes:

- 500 ml de água da torneira
- Casca de Limão a gosto
- Casca de Laranja a gosto
- Folhas de menta a gosto

### Preparação:

Esta versão quente da tua água da torneira implica que se recorra a água a ferver. Por isso, e para tua segurança, nunca debes fazer esta receita sem ajuda e acompanhamento de um adulto. Depois da supervisão de alguém adulto estar garantida podes começar a fazer o teu Spicata Citrica. O primeiro passo é ferver a água da torneira. Enquanto isso, podes lavar a Laranja, o Limão e as folhas de menta para que depois quem está a supervisionar possa retirar a casca. Aqui é preciso ter muito cuidado para se evitar a parte branca da fruta, pois tende a ser amarga. A seguir é só juntar todos os ingredientes num bule, tapar e esperar cerca de 5 minutos. Depois poderás apreciar o teu Spicata Citrica, seja à hora do chá ou em qualquer outra altura, porque todas elas são excelentes oportunidades para te hidratares com estilo!

Embora possua características semelhantes à hortelã, a menta (cujo nome científico é *Mentha Spicata*) tem um sabor mais suave e uma folha mais larga e lisa. Apesar do chá de menta ser característico de Marrocos, reza a história que foi a portuguesa Catarina de Bragança que introduziu este chá em Inglaterra, um hábito depois levado pelos ingleses até Marrocos. Para tornar a tua água da torneira ainda mais deliciosa, acrescentámos uns ingredientes extras e com eles vais perceber que, na cozinha e na vida, é muito importante ter o hábito sustentável de praticar o desperdício zero ou seja, devemos tentar reaproveitar e reutilizar ao máximo os alimentos e os objetos. Para além de nos tornarmos sustentáveis, promovemos a Economia Circular. Se não sabes o que isso é, desde já convidamos-te a saber mais sobre esse assunto clicando [aqui](#).

As bagas goji são oriundas dos Himalaias, onde se encontra o Monte Everest, a maior montanha em altitude do nosso Planeta, razão pela qual tem sempre neve. Aliás, Himalaia significa "morada de neve".

Mas tudo o que te trazemos com esta opção é a possibilidade de beberes a tua água da torneira quentinha e com um aroma adocicado com um toque especial de laranja e canela.

Como vês, estamos uma vez mais a dar-te uma sugestão de reutilizares os alimentos!

# 6

## Blend Everest

### Ingredientes:

- 500 ml de água da torneira
- 1 mão cheia de bagas goji
- Casca de laranja a gosto
- 1 pau de canela

### Preparação:

Tudo o que implica trabalhar com água quente e facas é para ser feito com a ajuda e supervisão de um adulto, porque a segurança está acima de tudo. Depois de garantires a ajuda de alguém mais crescido podes começar a preparar o teu blend.

O primeiro passo é ferver a água da torneira. Enquanto a água da torneira ferve, podes lavar a laranja e o limão, para quem está a supervisionar possa retirar a casca. Lava também as folhas de menta.

A seguir é só juntar todos os ingredientes num bule, tapar e esperar cerca de 5 minutos.

Agora já podes apreciar o teu Blend Everest, que é tão doce e agradável que nem vais precisar de recorrer ao açúcar. Desafiamos-te a experimentar!



Terminamos este Livro de receitas. Com ele apresentámos-te algumas ideias cheias de sabor que vão dar um toque especial à tua água da torneira.

O desafio que te deixamos é que, para além de experimentares estas receitas, desafies a tua imaginação e tentes fazer outras. Para tal podes imprimir a próxima página para escreveres a tua receita, tirar uma fotografia e colá-la também nessa folha. Depois pede aos teus pais para a enviar para a nossa conta de e-mail: [cea.epal@adp.pt](mailto:cea.epal@adp.pt).

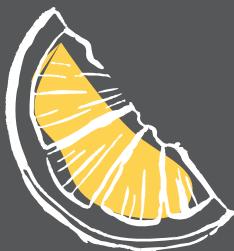
Estamos desejosos de receber as tuas propostas. Quem sabe se o próximo livro não é feito por ti e por todas as outras crianças que aceitem este desafio. Boa ideia não é? Nós achamos que sim, mas o que importa mesmo é que tu não te esqueças de beber sempre água da torneira, porque ela, além de ser a opção mais económica, é também a opção mais amiga do Ambiente e do Planeta!



Nome da receita:

Ingredientes:

Preparação:



bebo  
água  
da  
tor  
neira

