



Passaporte VERDE

e uma cesta de
piquenique para umas
férias sustentáveis



EPAL

Grupo Águas de Portugal



ÁGUAS DO
VALE DO TEJO

Grupo Águas de Portugal



ÍNDICE

O que é viajar de uma forma sustentável?	6
O que é fundamental para umas férias mais sustentáveis	7
Afinal o que é um piquenique?	12

MANHÃ

Água Aromatizada de Abacaxi e Mirtilos	19
Mini panquecas de aveia e espetadinhas de fruta de manga, morangos e framboesas	21
	23

ALMOÇO

Sopa Fria de legumes assados com croutons de alecrim e alho	25
Bolo Salgado de atum, halloumi, tomate seco e funcho	27
Limonada de melancia e morango	29
Coquinhos de Casca de Melancia	31
	33

LANCHE

Iced Tea Sustentavelmente Fresco	35
Bolo de chocolate e água a ferver	37
	39

Este é o terceiro livro de receitas com Água da Torneira destinado aos mais jovens.

Esta iniciativa, desenvolvida no âmbito da Educação Ambiental, tem como objetivo promover, motivar e reforçar o hábito de consumo da água da rede pública e sensibilizar para o seu uso eficiente.

A água da torneira, distribuída no nosso país é uma água segura podendo ser consumida com toda a confiança, para além de ser a opção ambientalmente mais sustentável.



Estamos a chegar ao verão e com ele vêm as tão desejadas férias!

Nesta época do ano, os dias são mais longos e convidativos a fazer passeios na Natureza. As opções são variadas, podemos ir passear no campo ou em praias, sejam elas marítimas ou fluviais.

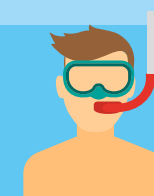
Independentemente do local de deslocação, o mais importante é teres comportamentos sustentáveis, de forma a não prejudicar o Ambiente. Por isso, a palavra de ordem é que haja muita diversão, mas sem te esqueceres de contribuir para a preservação da biodiversidade e dos recursos hídricos.

Para te dar uma ajuda reunimos neste livro um conjunto de dicas para teres umas férias amigas do Ambiente e também uma coleção de oito receitas para fazeres um piquenique em família num desses locais maravilhosos.

E como a segurança está em primeiro lugar, não te esqueças que, para fazeres estas receitas, irás sempre precisar de ajuda e supervisão de um adulto.

Atreve-te a ser um verdadeiro chef circular e um exemplo na proteção ambiental.

Bebe Água da Torneira, por ti, pelos outros e pelo Ambiente!



O que é viajar de uma forma sustentável?

Para além de protegermos o meio Ambiente, também temos de respeitar as culturas e as comunidades dos locais onde passamos férias.

Viajar de forma sustentável significa reduzir os impactos negativos e maximizar os positivos das nossas deslocações, garantindo que os destinos eleitos para as nossas férias continuam a prosperar ambiental, económica e socialmente para as gerações vindouras.

O que é fundamental para umas férias mais sustentáveis

1 Beber água da torneira

Esta é, aliás, uma regra para todo o ano!

A hidratação é fundamental em qualquer altura do ano e, se optares pelo consumo de água da torneira, estás também a contribuir para a preservação do Ambiente, uma vez que estás a reduzir o consumo de plástico de uso único. Podes levar a tua água da torneira para todo lado, bastando usares uma garrafa reutilizável.

Para além disso, a água da rede pública é segura e de confiança, já para não falar que é mais económica.

2 Moda Circular

Nesta altura do ano muita roupa do ano anterior já não te deve servir. Não a deites fora, poderá servir a um irmão, primo ou vizinho. Também podes colocar nos



contentores de recolha de roupa e não te preocupes em deixar aquela peça mais gasta, pois a roupa recolhida nestes locais, quando não se encontra em bom estado, é direcionada para reciclagem. Além disso, já existe uma série de marcas de roupa que aceita a entrega de roupa nas suas lojas para reciclagem. Mas atenção, não entregues roupas sujas.

E antes deste passo, pensa se ainda é possível transformar essa roupa em outras peças. Às vezes, com um pouco de jeito e uma caixa de costura, podes transformar as tuas peças de roupa.

Segundo a APA - Agência Portuguesa do Ambiente, só em Portugal e por ano, são descartadas cerca de 200 toneladas de roupa, que acabam em aterros, onde podem demorar até 300 anos a decompôr-se.

Outro dado interessante é o resultado de um estudo da Federação Humana People to People, que conclui que, por cada quilo de roupa reutilizada, previne-se a emissão de cerca de 6,1 kg de CO₂ para a atmosfera.

Além disso, a indústria têxtil é uma das mais poluentes.

E, se entretanto tiveres de renovar o teu guarda-roupa, compra apenas o necessário.

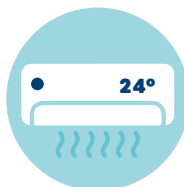
3 Secar roupa ao ar livre

Não há nada melhor do que o cheirinho de uma roupa que secou ao sol e ao ar livre. Ao optares por esta solução, estás a poupar energia pois a máquina de secar roupa consome muita energia. Pendurar a roupa e secá-la assim é rápido, económico e sustentável.



4 Utilização responsável do ar condicionado

O ar condicionado é um dos maiores responsáveis pelo gasto energético durante os meses de verão. Para um consumo responsável, recomendamos-te manter uma temperatura entre os 24° C e 26° C.



5 Faz um bom uso de persianas, portadas ou toldos e das tuas janelas

Nas horas de maior calor, toldos, persianas ou portadas semifechados são os teus maiores aliados contra o desperdício de energia e contra o calor. Se os usares nesse período, a tua casa ficará mais fresca, evitando o recurso ao ar condicionado.

Já à noite, quando a temperatura desce, podes abrir as janelas para refrescar a casa.



6 Respeita os ecossistemas

Todos nós gostamos de conchas, pedrinhas, pinhas... enfim um sem número de pequenas coisas que retiramos da Natureza para termos uma recordação das férias.

Nestas férias opta por não trazer nada disso para casa. Todos esses elementos naturais fazem parte de um ecossistema e do seu ciclo natural, sendo por isso importantes para o seu equilíbrio.

Outro exemplo importante é evitar andar nas dunas, se fores à praia marítima. As dunas são um ecossistema extremamente importante, pois para além de habitat de biodiversidade, são fundamentais para a proteção das zonas costeiras contra tempestades e a força do mar, prevenindo inundações.

Com este pequeno gesto estás a contribuir para a proteção e manutenção da Natureza.



7 Mobilidade sustentável

Se tiveres oportunidade, opta por passeios ao ar livre, caminhadas ou de bicicleta e, para deslocações maiores, opta por transportes públicos. Assim, estás a contribuir para a redução dos gases de efeito de estufa, que muito contribuem para as alterações climáticas.

Se por acaso fores passear para o campo, utiliza os trilhos. Deste modo, não só estás a reduzir o impacto da tua presença no habitat em causa, como também estás a apostar na tua segurança.

Uma mobilidade sustentável também passa por não consumir papel indevidamente. Pede aos teus pais para recorrerem a bilhetes de transporte, reservas de hotel e guias ou itinerários em formato digital. Evitar o consumo de papel é poupar água e as florestas.



8 Exercício sustentável

Já ouviste falar do plogging?

Esta é uma atividade física super sustentável e nada difícil de praticar!

Para a podes em prática basta juntar às tuas caminhadas um saco para recolha de lixo.

Assim, para além de te exercitares, ajudas o Ambiente, pois vais recolhendo o lixo que encontrares ao longo do caminho.

Mas atenção! Nada de fazer isto sem a devida proteção. Utiliza luvas para fazeres o plogging e não te esqueças de, no final da atividade, as colocares no sítio certo: no contentor do lixo comum.



9 Proteção solar sustentável

É no verão que mais cuidado temos no sentido de nos protegermos da radiação solar, por isso é muito comum recorrer aos protetores solares.

Apesar de ser uma necessidade, os protetores solares têm um forte impacto ambiental e não é só por terem uma embalagem em plástico, que pode muito bem ser descartada de forma consciente.

Na realidade, a maioria dos protetores solares utiliza microplásticos na sua composição, razão pela qual são um dos principais poluentes dos oceanos.

Por isso, recomendamos que utilizes um protetor sem substâncias químicas nocivas.



10 Férias com Desperdício Zero

O desperdício alimentar tem fortes impactos ambientais.

Para produzir alimento para todo o mundo, o Planeta tem perdido muita biodiversidade, pois para haver terrenos de produção agrícola, o Homem tem recorrido à desflorestação.

Para além disso, para produzir alimento é necessária muita água. Sabias que 92% da água consumida em todo o mundo se destina à produção de alimentos?

Quando desperdiças comida, desperdiças também água.

Por tudo isto e apesar desta também ser uma preocupação de todos os dias, nestas férias pensa que podes contribuir para um Planeta melhor se não desperdiçares comida.

Para conseguires este objetivo, pede aos teus pais para planearem a ementa semanal e esta servirá de base para uma lista de compras. Assim, só irão consumir o essencial.

É sempre melhor optar por consumir produtos locais e de época e se possível comprar a granel.

Não te esqueças que no verão a fruta tende a amadurecer mais depressa, por isso não compres muita quantidade de uma vez só.



11 A Natureza não é caixote do lixo

Não deixes nada para trás!

Nas tuas deslocações até à praia, oceânica ou fluvial, ou ao campo, leva sempre contigo sacos recicláveis para colocares o teu lixo. No final do passeio, podes descartar o lixo nos ecopontos certos.



12 Leva a tua comida

Ao optares por levar a tua própria comida, para além de teres a hipótese de escolher opções mais saudáveis, também estás a contribuir para a preservação da Natureza, pois evitas o recurso à comida processada que vem muitas vezes embalada em materiais descartáveis.



Estas são algumas das dicas que te deixamos para teres umas férias espetaculares e ainda seres amigo do Ambiente, sem esquecer as habituais boas práticas do dia-a-dia. E como nunca é demais lembrar, aqui ficam elas:

Fecha a torneira, no duche, a lavar as mãos, os dentes
ou a loiça.

Liga a máquina da roupa e da loiça apenas com a carga completa.
Assim, poupas água e energia.

Usa um regador para regar as tuas plantas. Podes fazê-lo reutilizando água de lavar
legumes e frutas e não te esqueças de o fazer em horas de menor calor,
para a água não evaporar.

“Não vás ao engano, lixo não é no cano”. O esgoto não é caixote do lixo, por isso debes ter o cuidado de colocá-lo nos locais apropriados. Lembra para que serve cada um dos contentores na hora da reciclagem. Com este pequeno gesto não entopes o esgoto da tua casa e dás uma preciosa ajuda às ETAR a devolver ao meio hídrico uma água limpa e segura.

**Estes são pequenos gestos que fazem toda a diferença
para o bem-estar do nosso Planeta.**

Afinal o que é um piquenique?

Trata-se de uma refeição festiva e informal realizada ao ar livre entre familiares e/ou amigos. Para que tudo corra bem, o piquenique obriga a um planeamento.

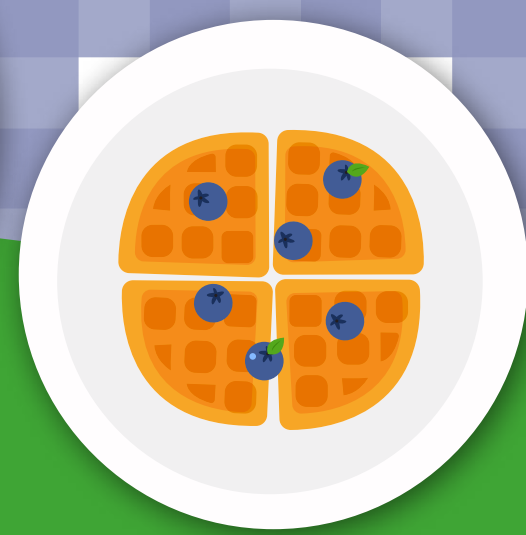
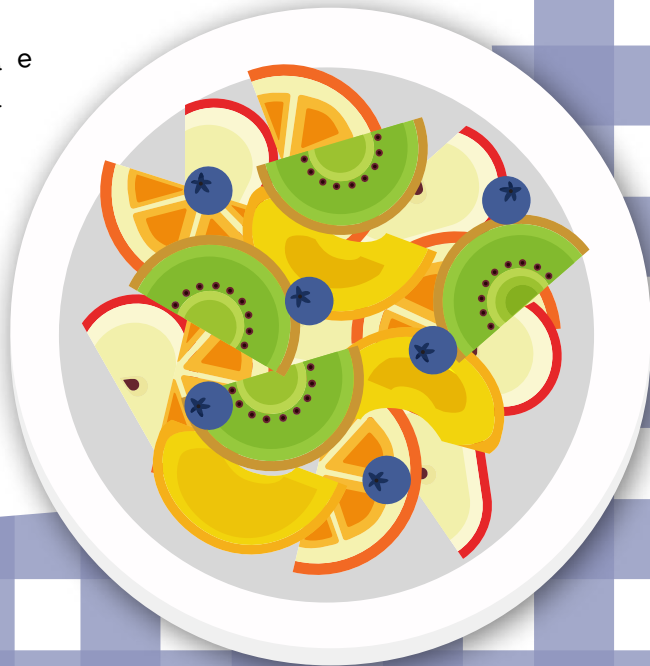
Em primeiro lugar, devemos escolher o local e certificarmo-nos que é possível fazer este tipo de iniciativa.

Algumas pessoas gostam de fazer churrascos e, para isso, devem sempre escolher locais que estejam preparados, como é o caso dos parques de merendas. Mas, preferencialmente, devemos escolher uma ementa em que se leve já tudo preparado, pois podemos dar uma ajuda, evitando os incêndios florestais. E é por esta razão que devemos também planear o menu. O planeamento das refeições vai-nos também permitir comprar apenas aquilo que precisamos, como também nos poderá levar a reutilizar água e alimentos na sua preparação e isso é, como se costuma dizer, “a cereja no topo do bolo”! Mas porquê tanto entusiasmo? - já deves estar a questionar-te.

Meninos e meninas, planear a ementa e reutilizar água e alimentos é ser sustentável a duplicar! Não só estamos a combater o desperdício alimentar, como também estamos a poupar água.

Não se esqueçam que foi gasta água para produzir os alimentos e ao desperdiçá-los estamos a desperdiçar alimento e água.

Por isso é que a ementa que te trazemos tem opções saborosas, que têm em conta a circularidade na cozinha, ou seja, reaproveitamento de água e alimentos.



O que levar para um piquenique?

Para além de levares a tua água da torneira numa garrafa reutilizável e a comida, tens de ter em conta que não podem faltar as seguintes coisas:

- Snacks para a viagem, como por exemplo, frutos secos
- Toalha ou manta para colocar no chão ou na mesa, caso vás para um parque de merendas equipado
- Pratos, talheres e copos (de preferência reutilizáveis ou, se forem descartáveis, privilegia itens biodegradáveis)
- Colheres de servir, facas e tábuas
- Guardanapos
- Saco ou sacos para o lixo
- Chapéu-de-sol, caso o local escolhido não tenha sombras naturais
- Chapéus ou panamás
- Protetor solar
- Geleira(s) e saco(s) térmico(s)
- Brinquedos, jogos e livros
- Kit de primeiros socorros
- Repelente natural de insetos

REPELENTE NATURAL DE INSETOS

Apesar de fazerem parte da biodiversidade, ninguém gosta de ser incomodado por insetos num piquenique. Deixamos-te aqui duas soluções caseiras e naturais que vão ajudar nesta questão, sem prejudicar a vida animal.

1. Espeta alguns pés de cravinhos num limão, ou numa laranja, e deixa a fruta sobre a toalha.
2. Reutiliza um frasco de spray e enche-o com vinagre de maçã e ervas aromáticas, como tomilho e hortelã, e borriça o ar e ao redor da toalha.



Algumas dicas fundamentais para que o teu piquenique seja um sucesso

É essencial assegurar o bom acondicionamento das bebidas e comida que levas para o teu piquenique, não só para evitar que se estraguem e que tenhas uma intoxicação alimentar, como também para que sejam preparados e armazenados de forma a garantir o seu sabor e textura.

Aqui ficam algumas dicas a ter em conta:

- Prepara as refeições de véspera. Cozinha os alimentos completamente, ou seja, evita preparações cruas ou mal cozinhadas.
 - Distribui a comida pelas caixas e frascos que pretendes levar. De seguida, arruma-as numa prateleira superior do frigorífico e deixa-as no frio até ao último momento.
- E não tem mal nenhum se tiveres de recorrer a caixas de plástico, já que os vulgos “tupperwares” não são um plástico de uso único. Também podes optar por reutilizar caixas de comida de take-away.
- A água da torneira, aromatizada ou em versão iced tea sustentável ou limonada, deve ser armazenada no frio em garrafas de vidro
 - As frutas devem ir descascadas e cortadas.
 - As refeições como quiches, bolos doces ou salgados também devem ir já cortados.
 - Se incluíres sandes na tua ementa, prepara-as no próprio dia, bem cedo, e envolve-as em guardanapos de pano ou panos encerados. Assim estás a evitar o papel de alumínio que não é nada amigo do Ambiente.
 - A película aderente, apesar de prática, também é pouco sustentável e podes sempre recorrer a coberturas de tecido ou de silicone e a bolsas de silicone próprias para armazenamento de alimentos, já que são materiais reutilizáveis.

Onde fazer piqueniques?

Quando pensamos num piquenique é obrigatório pensar no ar livre e na Natureza.

Habitualmente, os piqueniques são feitos no campo ou em parques de merendas. Mas também podem ser feitos em praias, marítimas ou fluviais, junto a lagos ou nas montanhas, porque, para além de um dia diferente e bem passado, o importante é usufruir da Natureza.

Mas queremos também que saibas que, caso não seja possível deslocares-te até um destes locais, as grandes cidades também têm espaços agradáveis para fazer piqueniques. Deixamos-te aqui algumas sugestões na área de atuação da EPAL e da AdVT.

Guarda 1

- Parque Municipal da Guarda
- Parque Urbano do Rio Diz
- Jardim Teles de Vasconcelos

Castelo Branco 2

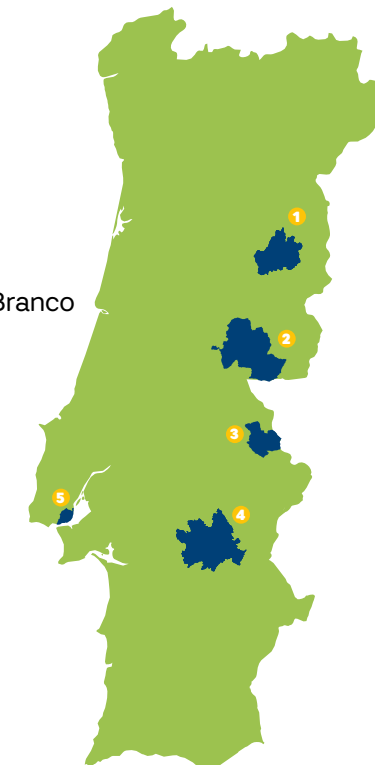
- Parque da Cidade de Castelo Branco
- Parque das Violetas
- Parque do Barrocal

Portalegre 3

- Jardim do Tarro
- Jardim da Corredoura

Évora 4

- Jardim Publico de Évora
- Parque da Malagueira



Lisboa 5

- Jardim 9 de abril
- Jardim da Amália Rodrigues
- Jardim da Cerca da Graça
- Jardim da Estrela
- Jardim do Campo Grande
- Parque dos Moinhos de Santana
- Parque Eduardo VII
- Parque Florestal de Monsanto
- Parque José Gomes Ferreira
- Quinta das Conchas
- Tapada das Necessidades
- Jardins da Fundação Gulbenkian
- Jardim do Torel
- Parque Ribeirinho Oriente
- Parque Silva Porto

Em último recurso, e se tiveres a sorte de ter um jardim, um terraço ou uma boa varanda, porque não eleger estes locais para um bom piquenique em família?

Neste livro vais encontrar oito receitas que, juntas, formam uma sugestão de menu para um dia inteiro de piquenique.

E, como já referimos, o planeamento é a chave de uma boa organização. Para evitar desperdícios e para te ajudar, deixamos-te aqui a lista de todos os ingredientes que irás necessitar.

Não te esqueças de verificar o que realmente necessitas comprar para que não falte nada, mas também para evitar consumos desnecessários.



FRUTA

	Quantidade	Comprar	
		Sim	Não
Abacaxi	1/2		
Framboesas	125 gr		
Limão	2		
Manga	1		
Melancia	1/2		
Mirtilos	125 gr		
Morangos	1 kg		

LEGUMES E ERVAS AROMÁTICAS

	Quantidade	Comprar	
		Sim	Não
Alecrim	q.b.		
Alface	q.b.		
Cebola roxa	1		
Curgete	1 grande		
Dentes de alho	3		
Funcho em rama	7 pés		
Manjeriço	10 a 15 folhas		
Pimento vermelho	1		
Tomate cherry	q.b.		
Tomate coração de boi	600 gr		

OVOS E LACTICÍNIOS

	Quantidade	Comprar	
		Sim	Não
Ovos	15		
Bebida vegetal	200 ml		
Leite	150 ml		
Queijo Halloumi	1 embalagem		

DOÇARIA

	Quantidade	Comprar	
		Sim	Não
Açúcar	1+1/2 chávena		
Açúcar mascavado	2 chávenas		
Chocolate em pó	1 chávena		
Coco ralado	250 gr		
Pau de canela	1		
Pepitas de chocolate	1 chávena		

MERCEARIA

	Quantidade	Comprar	
		Sim	Não
Atum ao natural	2 latas		
Azeite	cerca de 300 ml		
Canela	q.b.		
Farinha	cerca de 500 gr		
Fermento em pó	4 colheres de chá		
Flocos de aveia finos	200 gr		
Óleo de girassol	1 chávena		
Pão saloio	6 fatias		
Sal	q.b.		
Tomate seco	100 gr		
Vinagre	1 colher de sopa		

Agora mãos à obra e umas boas férias, para ti e para o Ambiente!

Nota: todas as receitas que se seguem foram pensadas para cerca de 4 pessoas



Para a manhã, bem como para todo o dia,
a água da torneira é algo que não pode
faltar.

Para além de água da torneira fresca
podes preparar uma água aromatizada
para beberes água com mais satisfação.

É importante fazer uma refeição
ligeira a meio da manhã e nós não nos
esquecemos disso. Deixamos-te aqui uma
sugestão de água aromatizada e de umas
mini panquecas.





Ingredientes:

- Água da torneira q.b.
- 1/2 abacaxi
- 125 gr de mirtilos



Água Aromatizada de Abacaxi e Mirtilos

Preparação:

Lava a fruta com água da torneira.

Descasca o abacaxi e corta-o em cubos. Com a ajuda de um palito, pica os mirtilos, para que possam libertar o seu aroma e sabor.

Junta a fruta à água da torneira e coloca a tua garrafa na mala térmica, para manter a sua frescura.

Dica:

- Esta receita é excelente para levar bem fresca e é uma excelente opção para te hidratares ao longo da manhã.
- Aconselhamos-te a fazê-la antes de saíres de casa, mas, de véspera, deixa a água da torneira no frigorífico para que esteja bem fresquinha, já que as águas aromatizadas são bem mais agradáveis frescas.

Dica sustentável:

- Não te esqueças de reaproveitar a água de lavar a fruta para regar as tuas plantas.
- Uma vez que vamos usar a casca do abacaxi para fazer um maravilhoso iced tea, não a deites fora.



Ingredientes:

Para as panquecas

- 200 gr de flocos de aveia finos
- 2 colheres de chá de fermento
 - 4 ovos
- 200 ml de bebida de vegetal a gosto
 - Azeite q.b.

Para as espetadas de fruta

- 1 manga
- 500 g de morangos
- 125 g de framboesas



Mini panquecas de aveia e espetadinhas de fruta de manga, morangos e framboesas

Preparação:

Tritura os flocos de aveia num processador de alimentos com 2 colheres de chá de fermento.

Separa as gemas dos ovos e reserva as claras. Às gemas, mistura a bebida vegetal e adiciona os flocos de aveia triturados com o fermento. Envolva bem e reserva.

De seguida, bate as claras em castelo e envolve-as no preparado anterior com cuidado, de forma a manter o ar das claras, para obteres umas panquecas mais fofas.

Unta uma frigideira com um pouco de azeite e limpa o excesso com papel de cozinha.

Assim que a frigideira estiver quente, vai colocando a massa aos poucos e deixa cozinhar de ambos os lados. Repete o processo até a massa terminar.

Deixa arrefecer.

Para as espetadas de fruta, basta lavar bem todos os ingredientes, cortar e colocar num pau de espetada.

Dica:

- Quando colocares a massa na frigideira tapa-a com uma tampa. Quando começares a ver que se estão a formar bolhinhas na massa, é altura de virares as tuas panquecas. Quando as virares, cozinha-as com a frigideira destapada.

Dica sustentável:

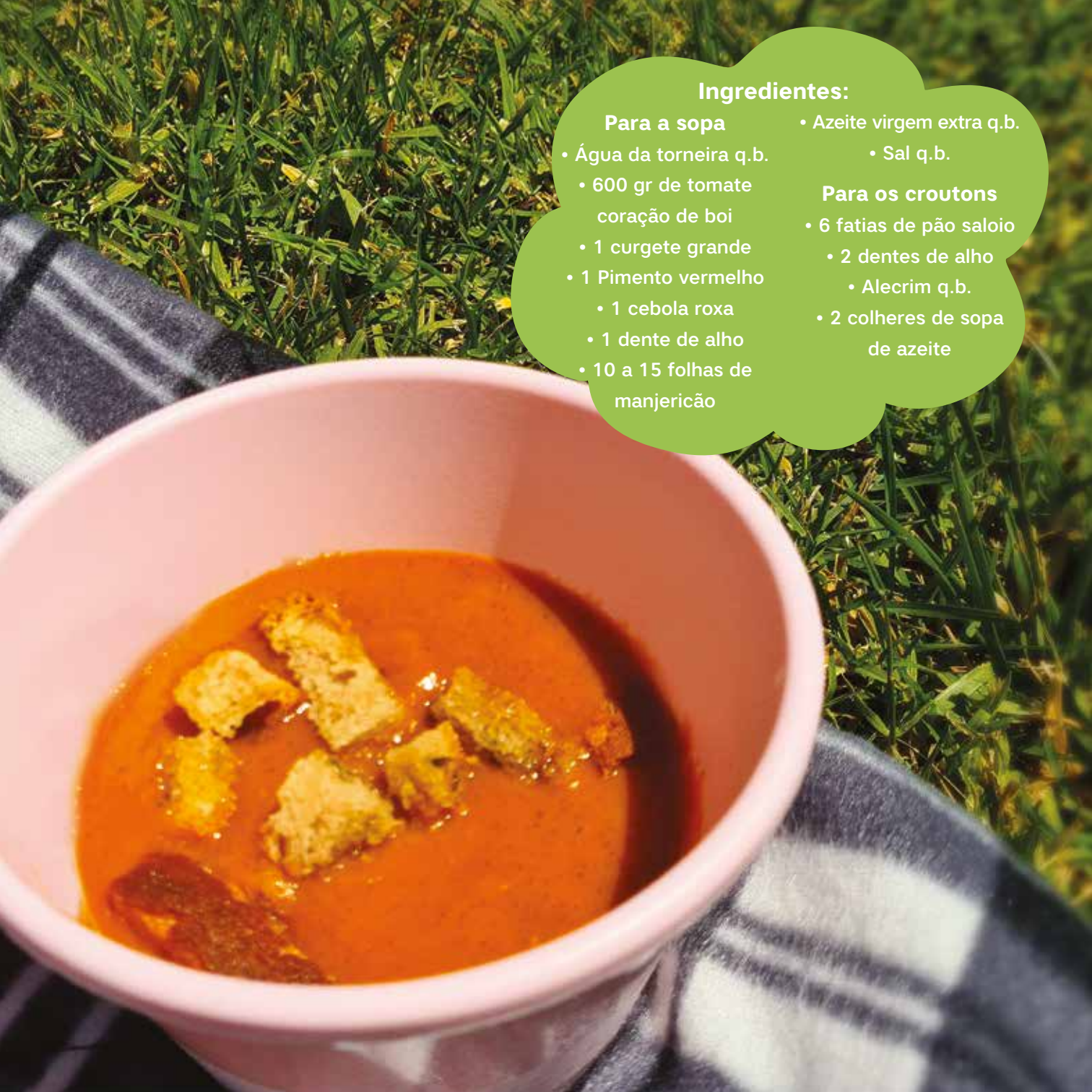
- Não te esqueças de reservar a casca e o caroço da manga, bem como os pés dos morangos, pois iremos utilizá-los numa outra receita.



Depois de uma manhã bem passada, eis que chega a hora do almoço.

Para esta importante refeição, deixamos-te aqui sugestões de comida previamente cozinhada em tua casa. Como já referimos, esta é uma excelente opção para evitar os fogos que, na altura do verão são responsáveis pela destruição de milhares de árvores e também de habitats de vários seres-vivos.

E garantimos-te que, para além de serem saborosas, são refeições completas com direito a sopa, prato principal, bebida e até uma sobremesa!



Ingredientes:

Para a sopa

- Água da torneira q.b.
- 600 gr de tomate coração de boi
- 1 curgete grande
- 1 Pimento vermelho
- 1 cebola roxa
- 1 dente de alho
- 10 a 15 folhas de manjeriço

- Azeite virgem extra q.b.

- Sal q.b.

Para os croutons

- 6 fatias de pão saloio
- 2 dentes de alho
- Alecrim q.b.
- 2 colheres de sopa de azeite

3

Sopa Fria de legumes assados com croutons de alecrim e alho

Preparação:

Lava bem todos os legumes.

Pré-aquece o forno a 180° C enquanto cortas todos os legumes e os dispões num tabuleiro de forno forrado com uma base de silicone reutilizável.

Tempera os legumes com o azeite e o sal a gosto.

Leva ao forno para assar, durante 30 minutos, elevando a temperatura para os 200° C.

Para aproveitar o calor do forno, prepara também os croutons.

Pica muito bem o alecrim (só as folhas) e os dentes de alho e coloca-os numa taça.

Adiciona o azeite e mexe bem. Depois, com a ajuda de um pincel de cozinha, barra as fatias de pão com este preparado e leva-as ao forno a tostar, juntamente com os legumes.

Quando o pão estiver torrado, retira as fatias de pão do forno, deixa-as arrefecer e corta-as em bocadinhos.

Estando os legumes assados, retira-os do forno, pela os tomates e o pimento e coloca-os num liquidificador ou num robot de cozinha. Adiciona o manjeriço e água da torneira quente. Tritura tudo, até obter uma sopa cremosa.

Serve a tua sopa com os croutons de alecrim e alho.

Dicas:

- Vai adicionando a água quente aos poucos e vai avaliando a consistência da sopa. Coloca a quantidade de água desejável até obteres uma consistência de sopa que seja do teu agrado.



- Ingredientes:**
- Água da torneira q.b.
 - 150 gr de farinha
 - 1 colher de chá de fermento em pó
 - 4 ovos
 - 100 ml de azeite
 - 150 ml de leite
 - 100 gr de tomate seco
 - 7 pés de funcho em rama
 - 1 embalagem de queijo halloumi
 - 2 embalagens de atum ao natural

4

Bolo Salgado de atum, halloumi, tomate seco e funcho

Preparação:

Começa por hidratar os tomates secos com a ajuda de água da torneira quente. Pré-aquece o forno a 180° C e unta uma forma tipo bolo inglês com um pouco de azeite e farinha.

Mistura a farinha com o fermento e os ovos e bate. A esta mistura junta o azeite e o leite e continua a bater até obteres uma massa lisa e homogénea.

Retira os tomates secos da água. Num processador de alimentos, coloca os tomates hidratados, o funcho e o queijo. Pica-os com um pouco de água da hidratação dos tomates secos. Vai adicionando água aos poucos até obteres uma pasta.

Abre as latas do atum e com a ajuda de um garfo, desfaz um pouco os filetes.

Junta tudo à massa e envolve muito bem.

Coloca o preparado na forma e leva ao forno, cerca de 40 a 45 minutos.

Dicas:

- Se não encontrares funcho fresco podes optar pela erva seca ou substituir por outra erva aromática, como por exemplo hortelã.
- O queijo halloumi é um queijo tradicional do Chipre, feito da mistura de leite de cabra e de ovelha que, sendo salgado, dispensa a adição de sal nesta receita. Para além de o utilizares na confeção deste bolo, podes experimentar comê-lo frito ou grelhado.



Ingredientes:

- 800 ml de água da torneira
- 2 limões
- ½ melancia
- 500 gr de morangos

5

Limonada de melancia e morango

Preparação:

Lava bem a fruta.

Espreme os dois limões, retira os pés aos morangos e a casca à melancia.

Num liquidificador, coloca a água, o sumo dos limões e a fruta. Tritura muito bem.

Depois, coa o preparado para um jarro. Mexe bem e coloca a bebida numa garrafa e leva a refrigerar ao frigorífico.

Dicas sustentáveis:

- Não descartes os pés dos morangos e a casca da melancia, pois serão reutilizados em mais receitas.
- Outra coisa que também não deves deitar para o lixo é a polpa da fruta que fica no passador. Coloca-a numa cuvette e faz cubos de gelo que podem ser reaproveitados para aromatizar e refrigerar uma água.



Ingredientes:

- 200 ml de de água da torneira
- ½ chávena + 1 de açúcar
- 4 chávenas de casca de melancia ralada
 - Canela q.b.
- 250 gr de coco ralado
- 1 colher de sopa de vinagre
 - 3 ovos



Coquinhos de Casca de Melancia

Preparação:

Rala a casca da melancia e reserva.

Numa panela coloca ½ chávena de açúcar e deixa derreter. Quando o açúcar já estiver líquido, adiciona a casca da melancia e mexe, para que o caramelo formado se dissolva, e tempera com canela a gosto. De seguida, adiciona o restante açúcar e o coco ralado. Reduz o lume e adiciona a água da torneira e o vinagre.

Envolve tudo muito bem e deixa cozinhar, em lume alto, tendo o cuidado de ir mexendo, até obteres um preparado sem líquidos, solto e com tom caramelizado.

Quando o preparado já estiver frio, adiciona os ovos e envolve tudo muito bem. Por fim, divide-o por forminhas de papel e leva ao forno cerca de 15 minutos ou até tostarem.

Dica sustentável:

- Esta é uma excelente receita para dar circularidade à tua limonada, já que estás a reutilizar a casca da melancia. Também podes reutilizar as cascas da melancia noutras iguarias, como é o caso de uns belos pickles.



E porque um piquenique pressupõe que passes todo o dia fora de casa, é inevitável que tenhas uma última refeição para aproveitar bem o dia, o ar puro e a Natureza.

Por isso, deixamos-te duas sugestões para o teu lanche: um iced tea sustentável e um bolo de chocolate muito fofo e também muito especial porque, para além de chocolate, é feito com água da torneira!





Ingredientes:

- 1 l de água da torneira
- Pés de morangos
- Cascas de abacaxi
- Casca e caroço de manga
- 1 pau de canela

7

Iced Tea Sustentavelmente Fresco

Preparação:

Coloca num fervedor a água, os pés de morango, a casca do abacaxi, o caroço e a casca da manga (que reservaste de receitas anteriores) e o pau de canela.

Leva ao lume e quando levantar fervura, reduz o lume para o mínimo e deixa ferver por cerca de 5 a 7 minutos.

Desliga o lume e deixa a tua bebida arrefecer. Quando estiver fria cõa-a para um jarro e depois transfere para uma garrafa para lebares para teu piquenique.



Ingredientes:

- 1 chávena de chá de água da torneira a ferver
 - 4 ovos
- 2 chávenas de chá de açúcar mascavado
- 2 chávenas de chá de farinha
- 1 chávena de chá de óleo de girassol
- 1 chávena de chá de chocolate em pó
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 chávena de chá de pepitas de chocolate



Bolo de chocolate e água a ferver

Preparação:

Pré-aquece o forno a 180° C.

Bate os ovos com o açúcar, até obteres um creme espesso e a formar bolhas. Depois, acrescenta a farinha e envolve.

De seguida, junta o óleo e o chocolate em pó. Volta a envolver e acrescenta a água a ferver. Envolve muito bem.

Numa forma untada e polvilhada, deita metade da massa e espalha as pepitas de chocolate. Por fim, cobre com o resto da massa e leva ao forno, cerca de 45 minutos.

Desenforma apenas quando estiver frio.



EPAL

Grupo Águas de Portugal



bebo
água
da
tor
neira