



Semana Europeia
da Prevenção de Resíduos



A água que não se vê

A água está presente em tudo o que é importante. Cerca de 70% do nosso planeta é água. Também 70% do nosso corpo é composto por água, mesmo que ao longo da nossa vida esta percentagem possa mudar, é sempre um constituinte fundamental do corpo humano.

Na produção de bens, produtos e alimentos a água está presente em quantidades consideráveis. Economizar bens de consumo, evitar o desperdício alimentar, reduzir o consumo de água é colaborar para um meio ambiente mais sustentável.

Há formas de o fazer no nosso quotidiano sem exigir privações. Reduzir o desperdício alimentar requer apenas imaginação. Sumos, batidos, chás e compotas são ótimas formas de evitar o desperdício alimentar.

Deixamos algumas receitas saudáveis, fáceis e sustentáveis para que possa reutilizar as cascas e fruta e restos de legumes... e água, naturalmente!





Sumos



Sumo de casca de abacaxi com hortelã



INGREDIENTES

- **4 chávenas (chá) de casca de abacaxi**
- **6 chávenas (chá) de água**
- **4 colheres (sopa) de hortelã**
- **1 limão**
- **2 colheres (sopa) de açúcar- opcional**

MODO DE PREPARO

Lavar usando uma escova, a casca do ananás, antes de o descascar. Bata no liquidificador as cascas de abacaxi com a água e coe. Acrescente a hortelã, o sumo de limão e o açúcar e bata novamente. Sirva gelado.

Dica: o açúcar pode ser substituído por uma colher de mel.





Sumo de casca de manga

INGREDIENTES

- **3 mangas grandes**
- **1/2 litro de água**
- **açúcar a gosto**

MODO DE PREPARO

Lave bem as mangas e a seguir descasque-as. Bata as cascas no liquidificador com um pouco de água. Coar, adoçar a gosto e completar com o restante da água.





Sumo de casca de maçã

INGREDIENTES

- **6 maçãs**
- **1 laranja**
- **1 litro de água**

MODO DE PREPARO

Lave e higienize as frutas. Depois extraia o sumo da laranja. Em seguida, bata no liquidificador as maçãs com casca e sem semente com a água e o sumo da laranja. No final, peneire.

Dica: A fruta ácida ajuda a manter a cor clara do sumo por mais tempo. Pode substituir o sumo de laranja pelo de limão





Batidos



Batido de maçã e aveia

INGREDIENTES

- **2 maçãs verdes**
- **1 sumo limão**
- **1/2 litro de água**
- **125g de aveia**

MODO DE PREPARO

Lave as maçãs (com casca e sem caroços) e no liquidificador junte-as com os restantes elementos adicionando a água. Bata tudo. Se preferir junte duas pedras de gelo e folhas de hortelã.





Batido de gengibre e pepino

INGREDIENTES

- **1 litro de água**
- **1 pepino grande**
- **gengibre ralado a gosto**
- **sumo de 2 limas**
- **mel a gosto**
- **folhas de menta para decorar**

MODO DE PREPARO

Lavar bem o pepino e cortar aos pedaços (retire as sementes, mas mantenha a casca).

Extrair o sumo das limas e coar. Juntar com os restantes ingredientes num liquidificador e bater até obter uma espessura a seu gosto. Decore com folhas de menta.





Batido de beterraba e frutos vermelhos



INGREDIENTES

- **250 ml de água**
- **1 beterraba (descascada)**
- **65g de framboesas**
- **150g de morangos**
- **3 colheres de sopa de romã**
- **1 maçã com casca (sem caroços)**
- **1 colher de sopa de sementes de chia**
- **1 colher de sobremesa de extrato de baunilha**

MODO DE PREPARO

Lavar bem os frutos e triturar cerca de 3 a 5 minutos.
Vá acrescentando a água. Está pronto a beber.

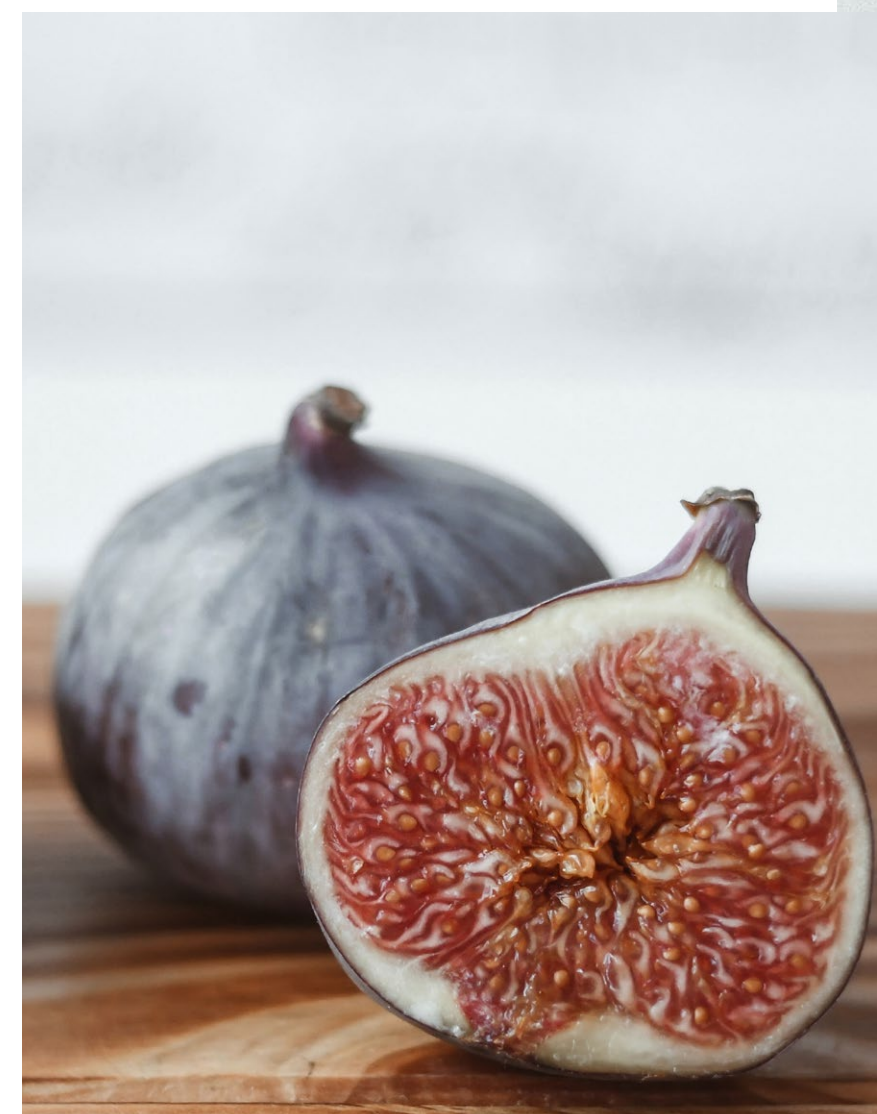




Doces



Doce de figo



INGREDIENTES

- **20 figos maduros**
- **1 kg açúcar**
- **700 ml de água**
- **3 paus de canela**

MODO DE PREPARO

Faça um pequeno furo na base de cada figo e reserve. Faça um calda com o açúcar, a água e a canela. Deixe-a ferver por 15 minutos, em lume lento, até obter o fio de ralo e junte os figos. Acrescente meio copo de água, conforme a calda vá secando, até os figos obterem uma coloração acastanhada dourada. A calda deve ficar espessa, sem cristalizar.

Este doce é ótimo para aproveitar figos maduros.

Aconselhamos que sirva acompanhado com queijo fresco.





Doce de casca de melão



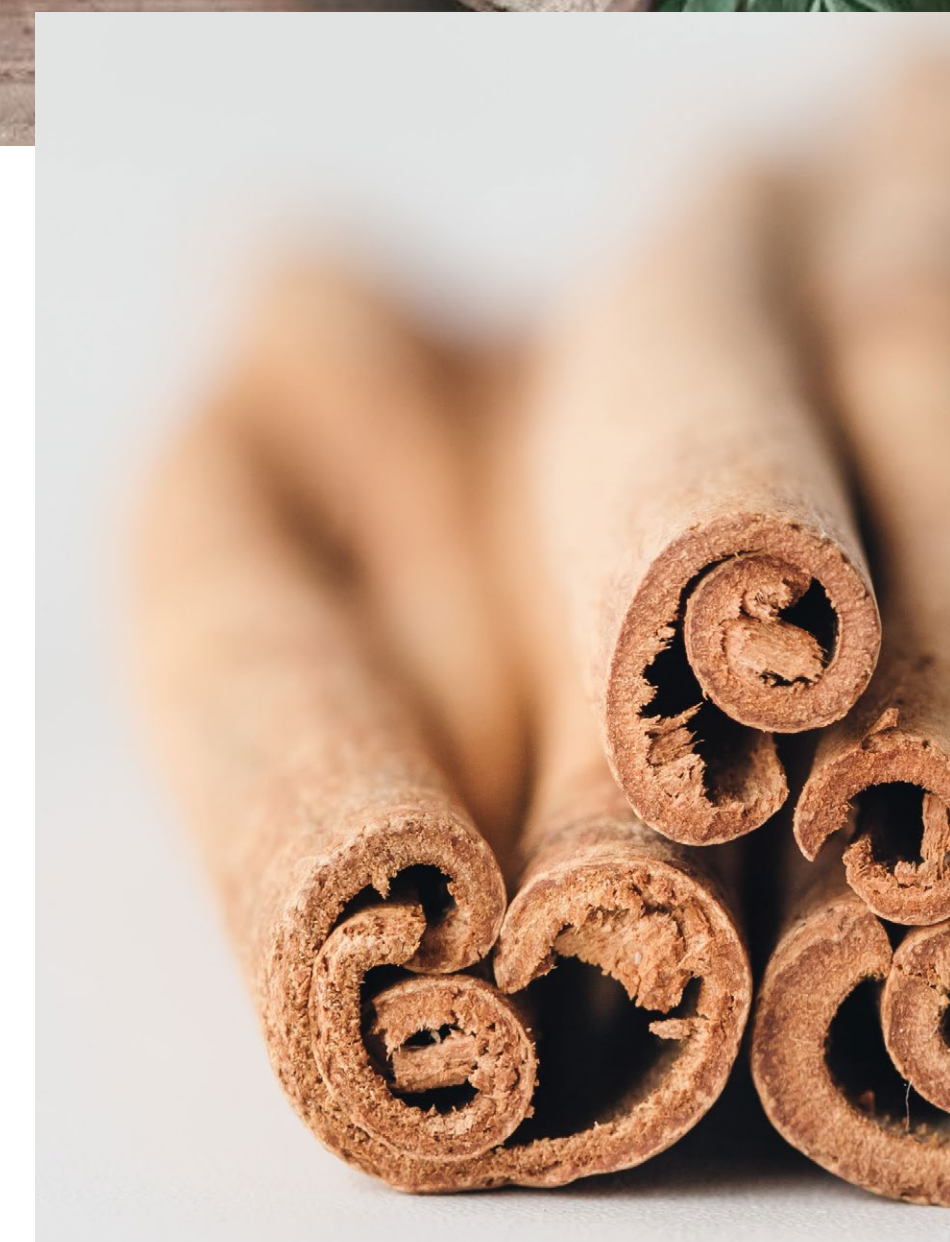
INGREDIENTES

- **1 chávena (chá) de cascas de melão**
- **1 chávena (chá) de água**
- **½ chávena (chá) de açúcar**
- **1 pau de canela**
- **3 cravinhos**

MODO DE PREPARO

Lavar usando uma escova, a casca do melão, antes de o descascar. Bata as cascas com a água no liquidificador e leve ao lume com o açúcar, a canela e os cravos, em lume lento e mexendo sempre até obter o ponto de geleia.

Este doce é especialmente bom servido fresquinho e esta receita pode ser feita de forma igual com cascas de abacaxi, mamão, maçã, pera, melancia e até cenoura.





Doce de casca de banana

INGREDIENTES

- **cascas de 6 bananas**
- **2 chávena (chá) de açúcar**
- **1 chávena (chá) de água**
- **1 colher (sopa) de sumo de limão**
- **4 cravos da índia**
- **2 paus de canela**

MODO DE PREPARO

Lavar bem a pele da banana. Numa panela média junte as cascas de banana e cubra com água. Leve ao lume médio e deixe ferver por cinco minutos até ficarem macias. Escorra e corte as cascas em pedaços. Bata no liquidificador até obter um puré e ponha novamente na panela juntando os restantes ingredientes. Cozinhe em lume médio com a panela semitapada, mexendo de vez em quando, até a mistura se soltar do fundo. Desligue o lume e deixe arrefecer.



Este doce é delicioso como recheio de bolo ou para servir com crepes.



A close-up photograph of a hand holding a dark, textured ceramic teapot. The teapot is tilted, and a stream of clear liquid is pouring out from its spout. Wisps of white steam are rising from the liquid, suggesting it is hot. The background is a soft, out-of-focus blue-grey color.

Chás e infusões

Há diferenças entre chá e infusão.

O chá é a bebida obtida pela utilização da planta *Camellia sinensis* e pode ser branco, verde, preto ou oolong (conhecido como chá vermelho).

A teína é a substância que se encontra nos chás e não infusões. Geralmente o chá bebe-se quente.

A infusão é a bebida que resulta do uso de raízes, folhas e caules de outras plantas ou frutos. Quase sempre esta bebida é associada ao calor e bebe-se fria ou até mesmo com gelo.



Chá verde, vermelho, preto ou branco

INGREDIENTES

- **10g chá**
- **½ litro de água**

MODO DE PREPARO

Ferva a água.
Coloque as folhas de chá num recipiente, preferencialmente de vidro ou porcelana, e verta a água sobre a planta.

Tape e aguarde dez minutos, coe e sirva.





Infusão de maçã e canela

INGREDIENTES

- **1 lt de água**
- **1 maçã verde**
- **1 pau de canela**
- **1 sumo de limão**

MODO DE PREPARO

Quando a água atingir o ponto de ebulição adicione os ingredientes e deixe repousar à temperatura ambiente. Junte o sumo de limão e coloque no frigorífico. Vá bebendo ao longo do dia.





Infusão de framboesa e hortelã



INGREDIENTES

- **1 litro de água**
- **8 morango frescos (limpos e fatiados)**
- **Manjeriço a gosto**

MODO DE PREPARO

Quando a água atingir o ponto de ebulição adicione os ingredientes e deixe repousar à temperatura ambiente. Junte o sumo de limão e coloque no frigorífico. Vá bebendo ao longo do dia.



Consumo consciente
é a nossa causa e a sua também.

**Reduzir o desperdício
alimentar requer apenas
imaginação!**