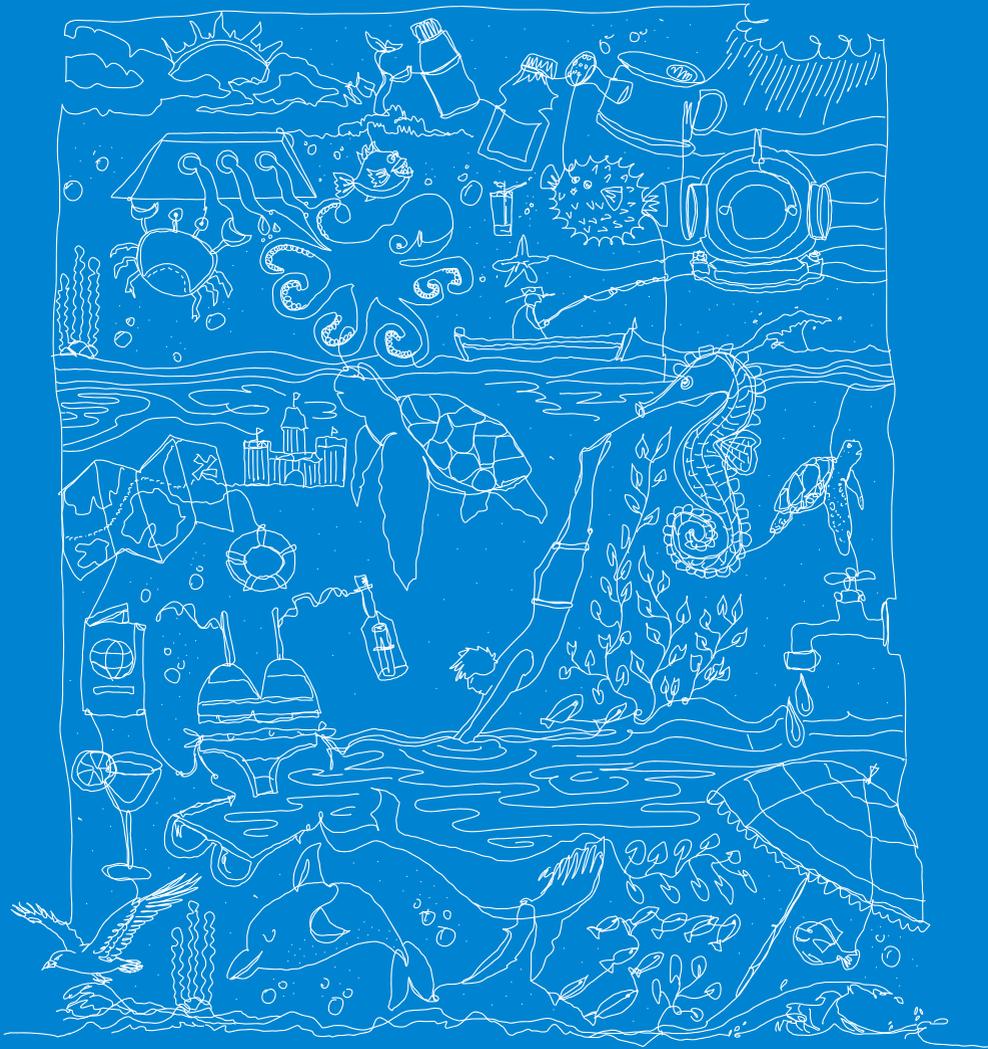




ALIMENTA-TE SEM PORQUÊS!

ÁGUA, É SÓ UMA



Agradecimento: Nesta edição da Gertalina contamos com a colaboração da Águas do Tejo Atlântico, Grupo Águas de Portugal, aos quais agradecemos pela preciosa colaboração. Deixamos um especial obrigada ao Marcos Batista da Direção de Comunicação e Desenvolvimento da Águas do Tejo Atlântico pelo seu contributo neste tema no qual todos estamos (e devemos estar!) envolvidos.

Propriedade: Gertal - Companhia Geral de Restaurantes e Alimentação, SA. | www.gertal.pt |
 Coordenação editorial e executiva: Gertal | Conceito gráfico e Ilustração: Carlos Rosa com Patrícia Francisco | www.carlosrosadesign.com | Impressão: Ondagrafe | Receitas: Teresa de Herédia | Depósito Legal: DL 473929/20

A água é muito importante para todos nós. É essencial para o nosso corpo, ajudando-nos a ficar hidratados, a digerir os alimentos e a manter a temperatura corporal certa. Precisamos de beber água todos os dias para nos mantermos saudáveis, fortes e cheios de energia para brincar e aprender. A água existe na natureza e alimenta as plantas e os animais, e é também utilizada em quase todas as actividades humanas.

Mas lembra-te de que a água É SÓ UMA, e precisamos de cuidar bem dela. Isso quer dizer que devemos evitar o desperdício, quando estamos a consumi-la.

Enquanto escovamos os dentes, devemos fechar a torneira e tomar banhos mais curtos. Manter os ecossistemas e a limpeza de rios, lagos e mar é fundamental.

Ao proteger, e preservar a água, podemos garantir o acesso à mesma, tanto agora quanto no futuro. Todos os dias, devemos cuidar da água.

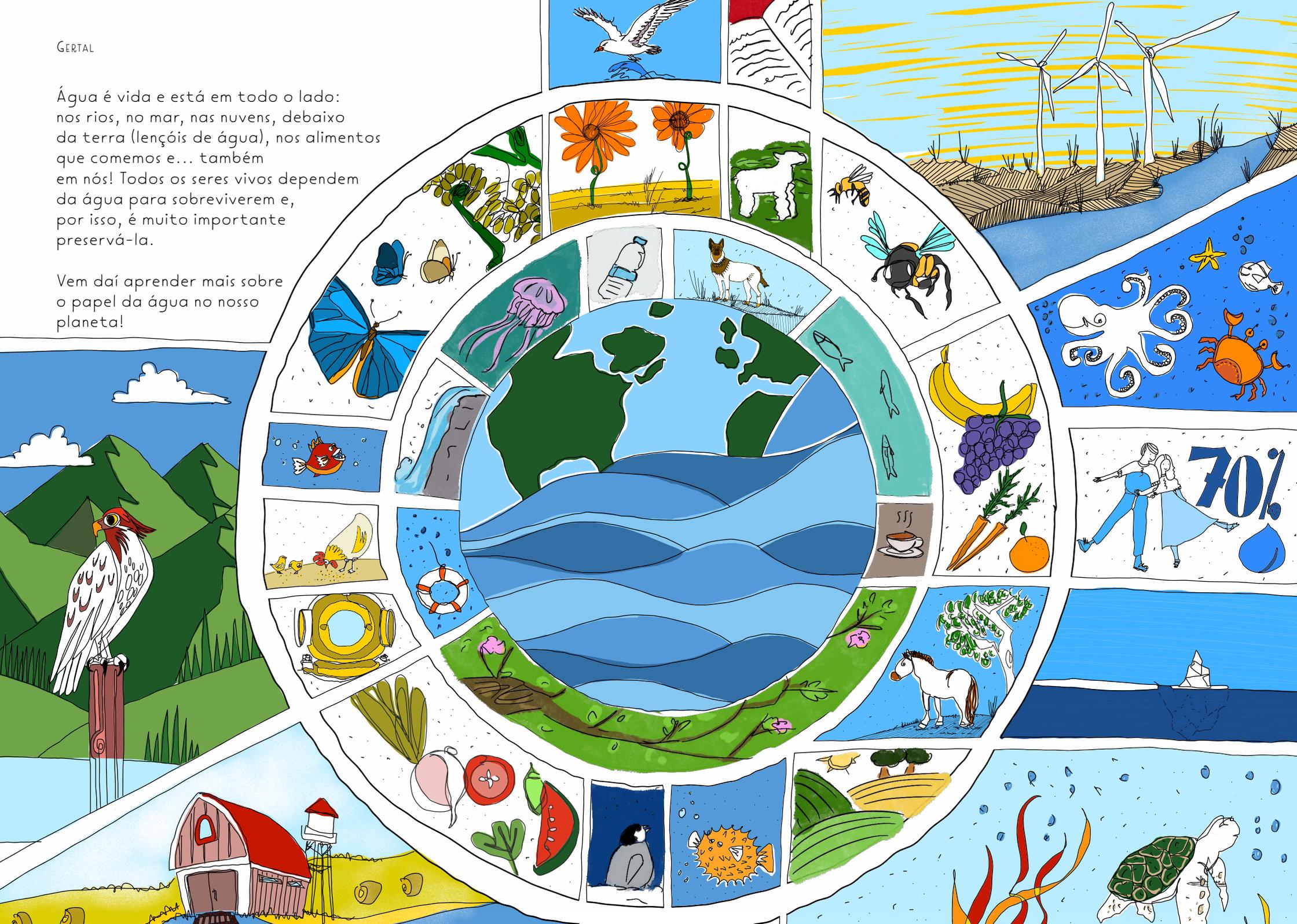
Alimenta-te a Brincar,

Gertalina



Água é vida e está em todo o lado: nos rios, no mar, nas nuvens, debaixo da terra (lençóis de água), nos alimentos que comemos e... também em nós! Todos os seres vivos dependem da água para sobreviverem e, por isso, é muito importante preservá-la.

Vem daí aprender mais sobre o papel da água no nosso planeta!



PORQUE É QUE BEBER ÁGUA É ASSIM TÃO IMPORTANTE?

A água é fundamental para a nossa vida, porque dela depende o funcionamento de todos os nossos órgãos. Sabias que mais de metade do teu peso corporal é água? Cerca de 70% do nosso corpo é constituído por água.

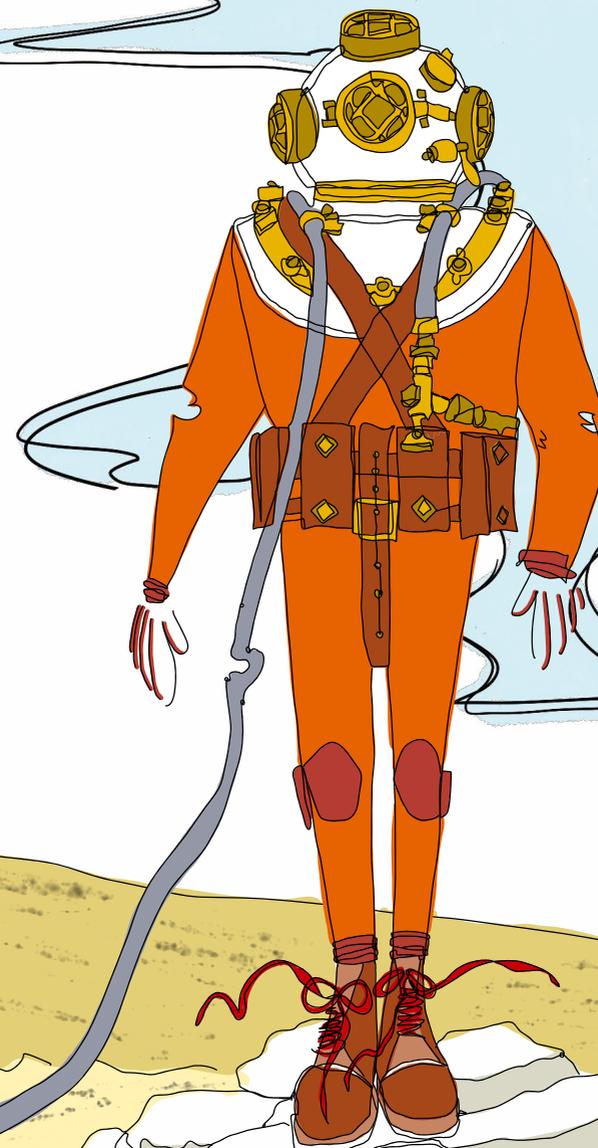
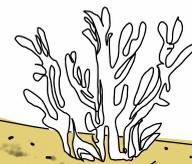
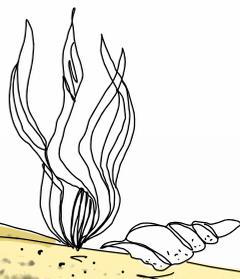
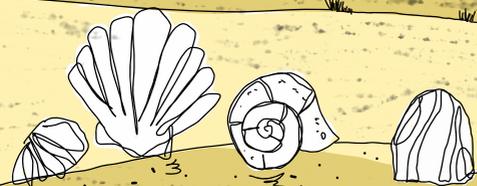
70%



CURIOSIDADE: Sabias que a água tem um papel espantoso na atividade do nosso cérebro? É verdade! Sendo o cérebro um órgão constituído por cerca de 80% de água, precisamos de o manter hidratado e saudável. A água ajuda-te na concentração, na memória, no raciocínio, na tua imaginação e criatividade! Quem diria?!...

AQUANAUTA JACQUES COSTELA

“ O JACQUES É UM AQUANAUTA QUE ADORA MERGULHAR E RECOLHER PLANTAS E BICHINHOS DE ÁGUA NAS PRAIAS DE PORTUGAL. A PRAIA QUE ELE MAIS GOSTA É A DA NAZARÉ POR CAUSA DAS ONDAS GIGANTES. SÃO INCRÍVEIS! ”



Consumir água é essencial para todas as atividades do nosso dia-a-dia, incluindo brincar. E brincar... dá sede!

Sabes qual a quantidade de água que deves beber por dia?



$2,2L = 5$ Copos de Água

4 a 8 anos de idade

SABES O QUE PODE ACONTECER SE NÃO BEBERES ÁGUA SUFICIENTE AO LONGO DO DIA?

- > Não consegues concentrar-te com os teus exercícios de matemática.
- > Os teus superpoderes de memorização deixam de ser tão fortes
- > Ficas mais cansado e és capaz de ter dores de cabeça com mais frequência.
- > Não vais à casa-de-banho tantas vezes, o que torna mais difícil eliminar as toxinas do teu organismo.



E por isso, não te esqueças de beber água para não desidratar!



$1,5L = 8$ Copos de Água

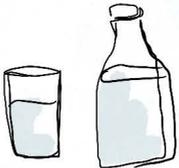
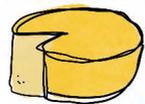
9 a 13 anos de idade

SABIAS QUE TAMBÉM PODES IR BUSCAR ÁGUA AOS ALIMENTOS?

Para além dos seus nutrientes, os alimentos têm muita água na sua composição. É o caso das frutas, dos vegetais e da sopa, que além de serem ricos em vitaminas e minerais, possuem uma grande quantidade de água.

E para os produzir também é preciso muita água... É necessária muita água para os plantar, fazer nascer, desenvolver, transformar e embalar... tudo para que cheguem até ti nas melhores condições e qualidade.

Espreita a tabela ao lado para veres a quantidade de água que existem nos alimentos.

ALIMENTOS	IMAGENS	QUANTIDADE DE ÁGUA
Sopa		88% - 93%
Leite		90%
logurte		85%
Frutas e vegetais		80% - 95%
Queijo fresco		70%
Queijo flamengo		45%

Mas não somos só nós que precisamos de água para sobreviver... O Planeta também tem muita "sede" e precisa de manter a quantidade suficiente de água para garantir a segurança de todos os seres vivos e dos ecossistemas que nele habitam.

O MANDA-CHUYAS

“ ENTRA ÀS ESCONDIDAS NAS CASAS LÁ DO BAIRRO E ABRE AS TORNEIRAS DOS VIZINHOS DE PROPÓSITO. E QUANDO VAI À PRAIA DEIXA O LIXO TODO ESPALHADO E DEPOIS O MAR ENGOLE OS PLÁSTICOS E AS LATAS QUE TÃO MAL FAZEM AOS PEIXES E ÀS PLANTAS AQUÁTICAS. SE O ENCONTRAREM, DIGAM-LHE PARA PARAR DE FAZER ESTAS ASNEIRAS! ”

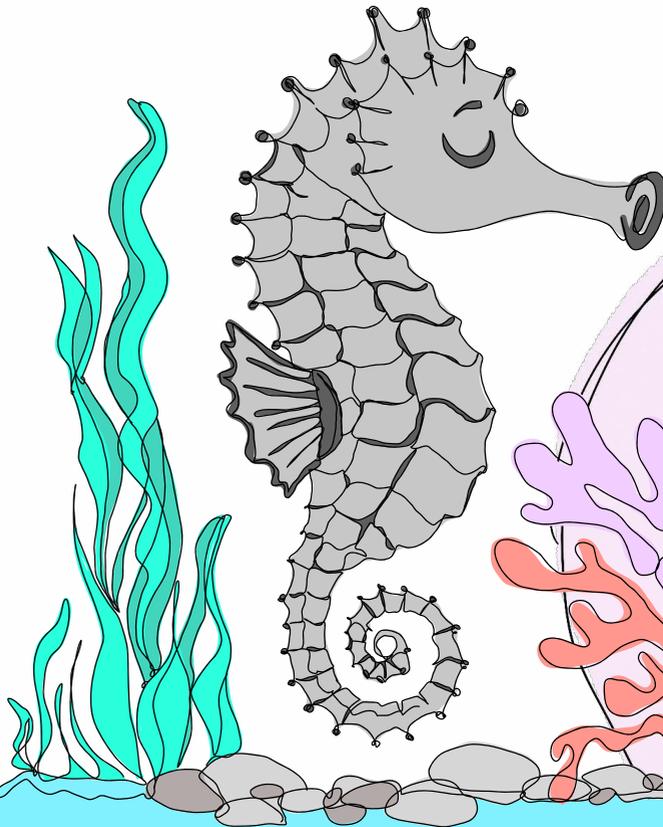


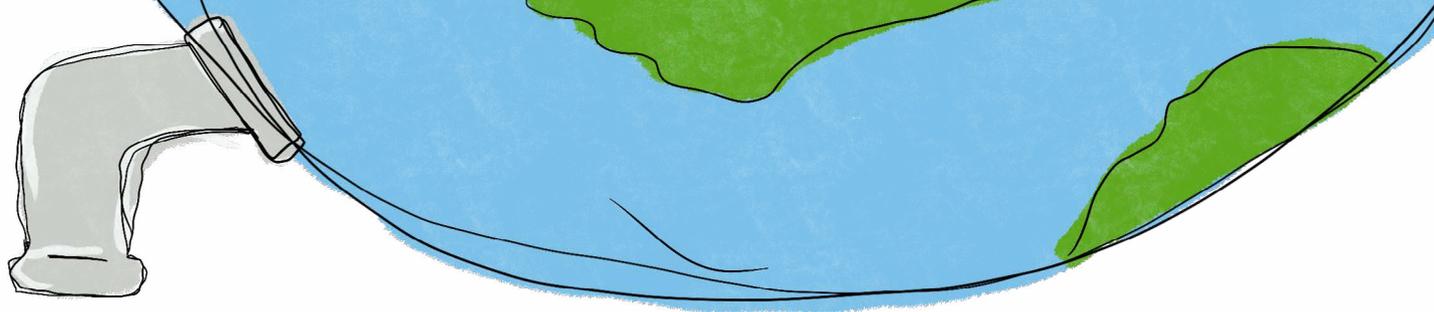
A nossa Água regenera-se constantemente para que possa existir vida no nosso Planeta... porque não basta que chova para haver água disponível para tudo o que precisamos.

Temos de ajudar a natureza através das novas “Fábricas de Água”, Estações de Tratamento de Água e Estações de Tratamento de Águas Residuais. Estas fábricas de água são sistemas complexos que os nossos engenheiros gerem para manter a nossa água limpa e com a qualidade adequada às necessidades como: limpeza, lavagem, rega, produção... e a mais importante de todas: para a saúde do nosso corpo!

O AQUACULTOR GILBERTO

“O GILBERTO TEM UMA QUINTA AQUÁTICA DE CAVALOS MARINHOS, NENÚFARES E BICHINHOS QUE VOAM À TONA DA ÁGUA. O QUE ELE MAIS GOSTA É DE FAZER CORRIDAS DE CAVALO MARINHO COM OS SOBRINHOS... MAS ELE É TÃO LENTO QUE PERDE SEMPRE!”





Sabias que apenas 1% da água total à superfície do planeta é própria para consumo?

Se reduzisses a água do planeta a um garrafão de 5 Litros seria assim:

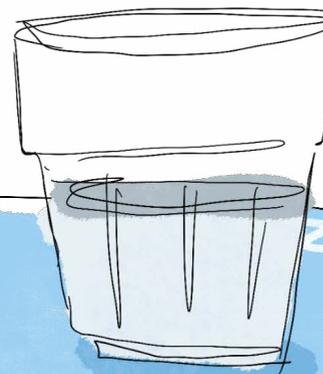


1 GARRAFÃO DE 5L DE ÁGUA



Água total à superfície do planeta

Água doce (rios, lagos e riachos)



1/2 COPO DE ÁGUA

Água própria para consumo



1 CHÁVENA DE CAFÉ DE ÁGUA

VAMOS DESCOBRIR SE TENS HÁBITOS PROTETORES DO PLANETA...

- | | SIM | NÃO |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Costumas fechar a torneira enquanto lavas os dentes? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Optas por tomar duchas em vez de banhos de imersão demorados? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Bebes, de preferência, água da torneira? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Não costumavas deitar objetos ou restos de alimentos na sanita? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Guardas a água que não consumiste às refeições? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Respondeste que SIM a todas perguntas?
Então, estás de parabéns! Se respondeste que SIM a 3 ou 4 perguntas, estás no bom caminho!

A POLÍCIA DA ÁGUA

“ A POLÍCIA JULIETA É CASADA COM O SHERLOCOZINHAS! ELA INSPECIONA OS BANHOS E AS LAVAGENS DOS DENTES. ESTÁ SEMPRE A PASSAR MULTAS AOS MENINOS E ÀS MENINAS QUE LAVAM OS DENTES DE TORNEIRA ABERTA. E A JULIETA É MUITO CHATA COM OS BANHOS TAMBÉM. NADA DE DESPERDIÇAR ÁGUA COM BANHOS MUITO LONGOS, OK? ”

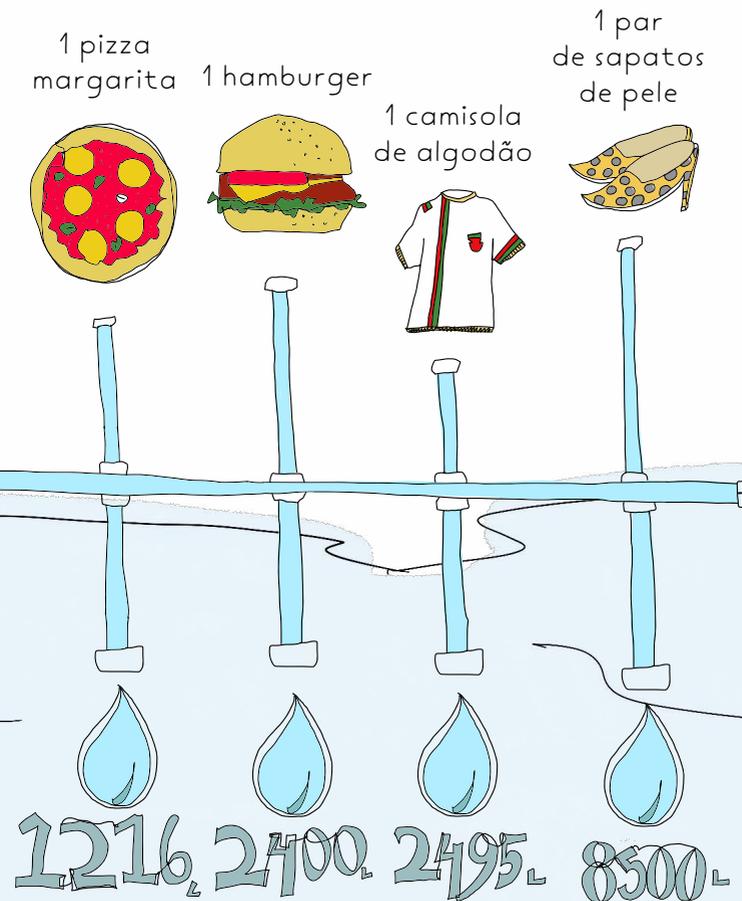
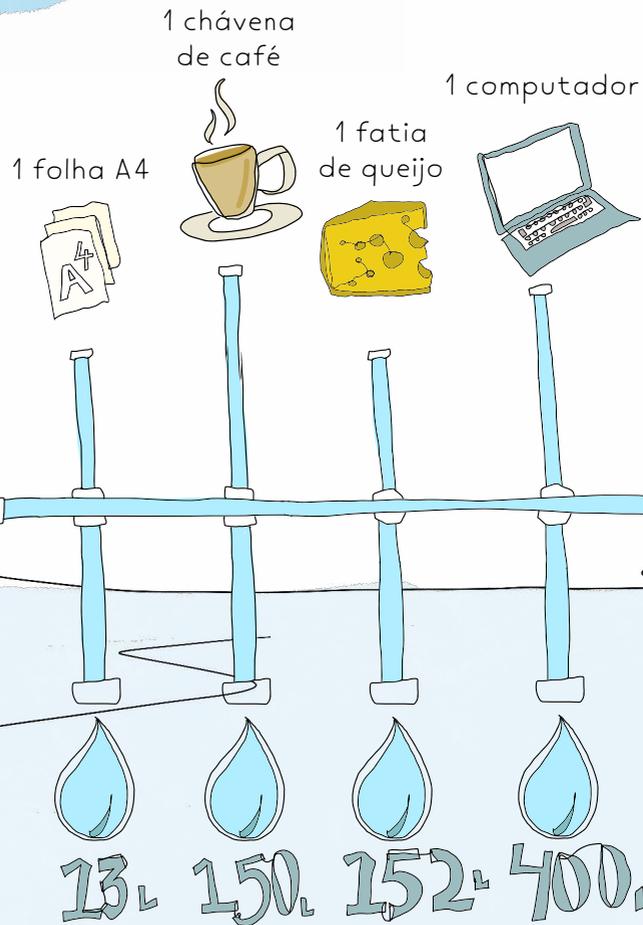


JÁ OUVISTE FALAR NA PEGADA HÍDRICA?

A pegada é o impacto que todos nós deixamos no nosso planeta! Imagina que estás a caminhar na praia: todos os passos que dás deixam uma impressão na areia. Quando olhas para trás, consegues ver as tuas pisadas ao longo do caminho! Ora, quantos mais passos dás, maior é a tua pegada na praia. O mesmo se aplica à água!

Quanto mais água utilizamos, sem necessidade, maior a nossa pegada, ou seja, maior é o impacto que temos no planeta. No entanto, a pegada hídrica também está relacionada com a quantidade de água que é necessária para produzir os alimentos que comemos, os produtos que utilizamos e a roupa que vestimos. Assim, o nosso objetivo é deixarmos a nossa pegada o mais pequenina possível!

SABES QUANTOS LITROS DE ÁGUA SÃO NECESSÁRIOS PARA PRODUZIR ESTES PRODUTOS?



DEIXAMOS-TE ALGUMAS DICAS PARA REDUZIRES A TUA PEGADA HÍDRICA:

Um duche de apenas 5 minutos pode gastar até 60 litros de água e deixar a torneira aberta durante 1 minuto pode desperdiçar até 6 litros! Evita deixar a água a correr sem necessidade!

Sabias que... podes aproveitar a água que corre antes do duche para deitar no autoclismo ou para regar as plantas? Enquanto esperas que a água fique morna, coloca um recipiente por baixo do chuveiro.

Lavar a loiça na máquina da loiça ajuda a poupar 6.000 litros de água por ano.

Se cozinhares legumes a vapor, podes aproveitar a água da sua cozedura para fazer uma sopa saborosa e nutritiva.

Beber água da torneira é mais sustentável do que beber água engarrafada. Diz não aos plásticos e sê amigo do ambiente!

Agora que já és um especialista em pegada, podes melhorar os hábitos lá de casa! E, por isso, podes sugerir à tua família estratégias para poupar água, sabendo utilizá-la.



Espreita as próximas receitas, onde temos dicas de como podes ser mais responsável quando comes!



RECEITAS SEM PORQUÊS

ÁGUA AROMATIZADA DE CASCA DE ABACAXI, CANELA E MANJERICÃO

INGREDIENTES: (para 4 doses)

1 litro de água
1 pau de canela
Cascas de 1 abacaxi
Folhas de manjericão fresco

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Num jarro, coloca cerca de um litro de água, a casca do abacaxi, as folhas de manjericão previamente lavadas e um pau de canela.
2. Aguarda meia hora, para ganhar sabor, e está pronto para servir!



Por 100g							
Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Gordura total (g)	Lípidos dos quais saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	H.C. Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
17	4	0,0	0,0	0,9	0,9	0,1	0,0

GRÃO-DE-BICO CROCANTE

INGREDIENTES: (para 2 doses)

200g de grão-de-bico seco
1 c. de sopa de azeite
½ c. de chá de sal
1 c. de chá de tomilho limão
1 c. de chá de pimenta
½ c. de chá de alho em pó
1 c. de chá de açafreão

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Num recipiente, coloca o grão-de-bico seco, cobre-o com água e deixa-o de molho durante, pelo menos, 6 horas.
2. Escorre o grão-de bico e aproveita esta água para regar as plantas de casa!
3. Coloca o grão-de-bico numa panela de pressão, com água, e deixa cozinhar durante cerca de 10 a 15 minutos.
4. Depois de cozido, escorre o grão-de-bico (guarda a água para outra receita) e seca-o muito bem, sem o esmagar.
5. Coloca o grão-de-bico num tabuleiro de forno forrado com papel vegetal, tempera e envolve bem com os restantes ingredientes
6. Leva ao forno a 180°C durante cerca de 30 minutos, mexendo bem a meio do tempo... Et voilà! Delicia-te com este snack maravilhoso.



Por 100g							
Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Gordura total (g)	Lípidos dos quais saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	H.C. Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
1561	373	9,1	1,1	48,6	4,4	17,6	0,9

MOUSSE DE CHOCOLATE COM AQUAFABA

INGREDIENTES: (para 2 doses)

400ml de água de cozedura do grão-de-bico (reservados na receita anterior)
100g de chocolate preto para culinária
1 c. sopa de coco ralado

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Parte o chocolate em pedaços e mantém-no em banho-maria, até derreter.
2. À parte bate a água de cozedura do grão-de-bico, com a ajuda de uma batedeira, até que fique em formato de "claras em castelo" (aquafaba).
3. Envolva delicadamente a aquafaba e acrescenta o chocolate derretido até teres uma consistência cremosa.
4. Polvilha com o coco ralado e reserva a mousse no frigorífico!



Por 100g							
Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Gordura total (g)	Lípidos dos quais saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	H.C. Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
566	133	8,6	4,9	115	4,8	2,3	2,3

CREME DE ABÓBORA ASSADA COM SEMENTES

INGREDIENTES: (para 6 doses)

1/3 de abóbora (800g) e respectivas sementes
1 cebola
4 dentes de alho
4 cogumelos shiitake ou brancos
1 c. sopa de sumo de lima

Pimenta moída q.b.
1/2 c. de chá de sal
3 c. de sopa de azeite
1 litro do caldo da água de cozedura do grão (da receita anterior)

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Vamos aproveitar as sementes da abóbora (para a sopa) e colocá-las num recipiente.
2. Lava e coloca as sementes de abóbora num recipiente e tempera com sumo de lima, a pimenta, sal e envolve bem.
3. Coloca as sementes num tabuleiro de forno e assa durante cerca de 15 minutos a 200°C, até torrarem.
4. Enquanto as sementes torram, coloca a abóbora cortada em cubinhos, a cebola em pedaços, o alho e os cogumelos num tabuleiro, tempera com azeite e sal e deixa assar durante 45 minutos até dourar.
5. Num tacho, aquece a água de cozedura do grão-de-bico e adiciona os legumes assados. Tritura todos os ingredientes até obteres uma textura cremosa e serve quentinha! Serve com as sementes.



Por 100g							
Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Gordura total (g)	Lípidos dos quais saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	H.C. Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
250	59	4	0,7	3,2	0,9	2,2	0,9

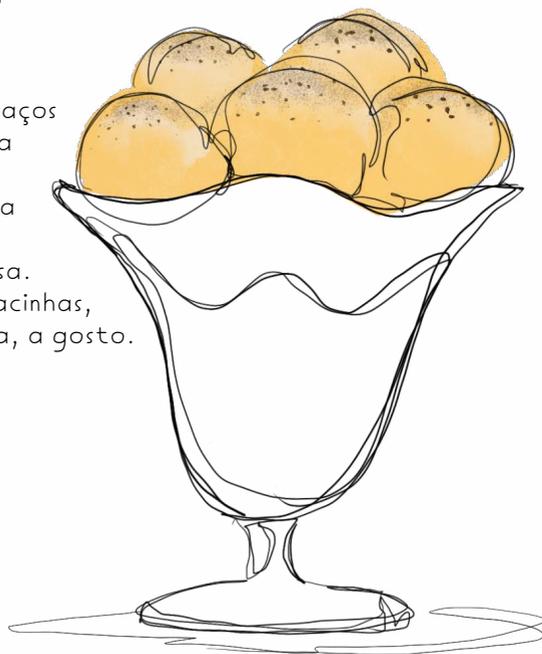
GELADO DE BANANA E CANELA

INGREDIENTES: (para 6 doses)

- 4 bananas congeladas
- 1 iogurte grego natural
- ½ c. café de canela em pó

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Corta a banana em pedaços pequenos e tritura numa liquidificadora junto com o iogurte e a canela em pó, até obter uma consistência cremosa.
2. Distribui o gelado em tacinhas, polvilha com mais canela, a gosto.



Por 100g							
Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Gordura total (g)	Lípidos dos quais saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	H.C. Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
365	87	0,7	0,3	18,5	16,8	2,1	0,0

PURÉ DE FRUTA

INGREDIENTES: (para 2 doses)

- 2 maçãs cortadas em pedacinhos
- 1 pêsego ou nectarina cortada em pedacinhos
- Sumo de 1 laranja

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Coloca todos os ingredientes num tacho e deixa cozer durante, aproximadamente 5 minutos, até amolecerem.
2. Coloca o preparado anterior numa liquidificadora e tritura até obteres uma textura espessa, de puré.
3. Coloca em frascinhos de vidro e está pronto a consumir!



Por 100g							
Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Gordura total (g)	Lípidos dos quais saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	H.C. Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
230	55	0,3	0,1	11,3	11,3	0,5	0,0

A FÁBRICA DA ÁGUA

SABIAS QUE A ÁGUA
PODE SER REUTILIZADA?



Pré-tratamento

Tratamento primário

Tratamento biológico

Tratamento de lamas

Produção de Energia

Desinfecção

Devolução ao rio e ao mar

Valorização agrícola de lamas

