Workshop sobre águas aromatizadas: ideias e desafios num copo de água!...

Goreti Botelho
Professora Adjunta
Departamento de Ciência e Tecnologia Alimentar
Escola Superior Agrária de Coimbra – Instituto Politécnico de Coimbra

22 de janeiro de 2016

ESAC
ESCOLA SUPERIOR AGRÁRIA
POLITÉCNICO DE COIMBRA

De onde venho?

Escola Superior Agrária de Coimbra – Instituto Politécnico de Coimbra

www.esac.pt

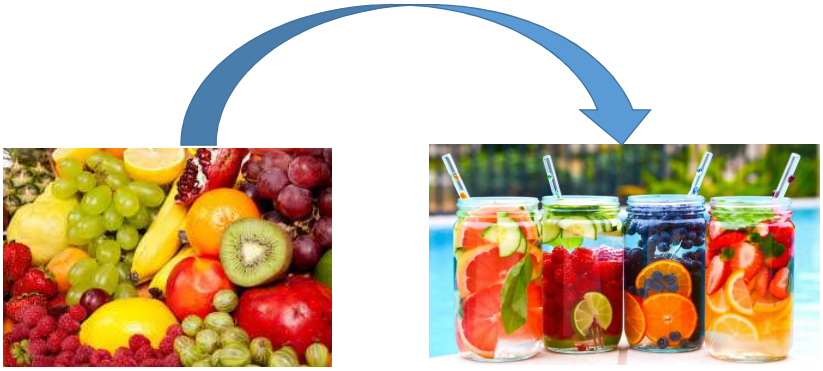
Cursos Técnicos Superiores Profissionais (6)

Cursos de Licenciatura (7)

Cursos de Mestrado (6)

Venha com os seus alunos fazer uma Visita de Estudo à nossa escola! Email: gac@esac.pt

O que é uma água aromatizada?



Existem benefícios da água aromatizada *versus* sumo/batido?

1. **Aspeto visual**
2. ***Flavour* / sabor**
3. **Valor calórico**
4. **Aspeto económico**

Material necessário

Facas, tábuas de corte, frascos grandes de vidro com tampa para as misturas (de preferência com torneira de saída), água natural mineral ou água da torneira (potável), balança, copos de plástico para servir, conchas de servir, colher grande para mexer bem, cuvetes para cubos de gelo e formas de silicone (para formas com gelo e fruta).

Principais cuidados a ter…

O que está errado nesta imagem?

Atividade numa Eco-Escola do Concelho de Viseu (2015)

2 h = 20 litros

Goreti Botelho 7

Vamos tentar adivinhar?

Hoje temos aqui 4 formulações diferentes de águas aromatizadas. Vamos tentar adivinhar a sua composição com base na nossa avaliação sensorial?

Aspeto visual

Sabor

Flavour

Receita A

Nome da bebida: Água com abacaxi e hortelã

Ingredientes:
1 litro de água potável (filtrada, se necessário) ou mineral natural
200 g de abacaxi cortado em cubos pequenos
Folhas de hortelã (lavadas) a gosto
Sumo de limão q.b.

Execução: misturar todos os ingredientes e deixar a macerar, no frigorífico, durante algumas horas antes de servir.

Receita B

Nome da bebida: Água com laranja e anis-estrelado

Ingredientes:
1 litro de água potável (filtrada, se necessário) ou mineral natural
1 laranja cortada em rodelas finas sem casca (opção: tangerinas ou clementinas)
5 anis-estrelados (opção: pau de canela)
Sumo de limão q.b.
Execução: misturar todos os ingredientes e deixar a macerar, no frigorífico, durante algumas horas antes de servir.

Receita C

Nome da bebida: Água com frutos vermelhos
Ingredientes:
1 litro de água potável (filtrada, se necessário) ou mineral natural
100 g de morangos
100 g de mirtilos
100 g de framboesas
1 colher de chá de cravo da índia
Sumo de limão q.b.
Execução: lavar bem, misturar todos os ingredientes e deixar a macerar, no frigorífico, durante algumas horas antes de servir.

Receita D

Nome da bebida: Água tropical
Ingredientes:
1 litro de água potável (filtrada, se necessário) ou mineral natural
1 manga sem casca
1 maracujá com casca
1 banana sem casca
1 limão em rodelas finas sem casca
Sumo de limão q.b.
Execução: cortar em pedaços e misturar todos os ingredientes e deixar a macerar, no frigorífico, durante algumas horas antes de servir.

Sugestão adicional

Fazer também cubos de gelo em cuvetes com fruta lá dentro: uvas, framboesas, morangos (cortados ao meio), amoras, mirtilos, banana, cubos de kiwi, entre outras. Na noite anterior ao dia da atividade colocar a fruta dentro das cuvetes/formas dentro da arca congeladora. Os cubos de gelo podem ser apresentados isolados ou dentro das bebidas para dar ainda mais cor e frescura às bebidas.

Em que momentos a água aromatizada pode ser um sucesso?

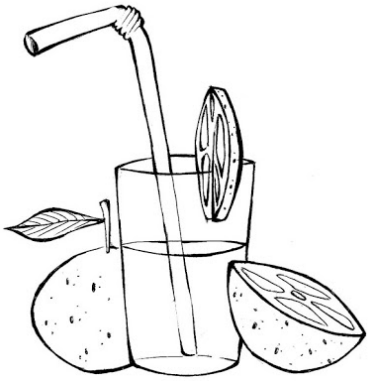
Aceitam-se ideias… sugestões…

Em que momentos a água aromatizada pode ser um sucesso?

infused water bottles

O mais importante…

- Contribuir para o consumo de água na Escola!



Goreti Botelho
goreti@esac.pt