

Receitas da Tia Céu



Bebidas de Verão

Livro 3

CALOR LÍQUIDO

Este Agosto está particularmente quente. Para quem está de férias, na praia ou no campo, já sabe que é preciso beber muita água para não desidratar. Quem viaja, quem percorre o mundo em viagens de descoberta e conquista, também não deve esquecer o cantil ou a vulgar garrafita de água mineral, que água em terras desconhecidas é de desconfiar. E a santa água é a única bebida que mitiga realmente a sede, sem sombra de dúvida.

No entanto há as outras bebidas, as sociais e as dietéticas, as coloridas, saborosas, as saudáveis e as alcoólicas, as doces, amargas, típicas de países alegres que sabem sempre melhor quando o mar se perde no horizonte e a música entra pelo corpo adentro.

Oferecemos este mês um e-book de bebidas, algumas sugestões para preparar na casa de férias, para pedir no hotel, bem acompanhado ou a sós com a sua música preferida.

As caipirinhas, sempre com um pé na havaiana e um gingar de samba, são as que mais gosto para chupar pela palhinha, à sombra da palhota da praia. As variantes que apresento são uma delícia.

Os chás gelados vão bem no lanche de toda a família, ou no jantar com os miúdos, primos, amigos e vizinhos. Não adoce com açúcar! Se possível não junte qualquer tipo de doce mas se for necessário, adoce com xarope de agave, que é doce e natural. Ou mel!

E os cocktails?? Bem, utilizar vinho do Porto para fazer cocktails é muito à frente não é? Beba com moderação, em boa companhia, baixe as luzes, vista algo elegante e.... voilá!! Será inesquecível!

Os batidos trazem energia e saúde no copo, logo pela manhã! Pode fazer com leite, água, água de coco, leites vegetais ou simplesmente com fruta e legumes sumarentos. Tenha atenção para não misturar alimentos que anulem os benefícios de outros. Por exemplo, combinar chá verde ou chá preto com alimentos ricos em ferro é algo totalmente proibido. Porquê? Porque a teína presente nestes chás vai impedir a correcta absorção do ferro que existe nesses alimentos. O mesmo acontece se misturar alimentos ricos em cálcio com alimentos ricos em ferro, já que ambos os minerais competem pela mesma forma de absorção.

Depois temos as felizes sangrias! De vinho branco, tinto ou espumante. Com canela ou com hortelã, frutas frescas, borbulhantes, mais ou menos alcoólicas, conforme o gosto de quem as bebe. Vão bem com o almoço de churrasco, a sardinhada no bar da praia, o piquenique no bosque que se avista na encosta, a norte da casa da aldeia.

Beba sempre com moderação quando se trata de bebidas com álcool, açucaradas ou gaseificadas.

Beba à vontade a saudável água (temos uma água de excelência em Portugal!) e os sumos de frutas, tisanas, chás gelados e infusões de ervas e frutas.

Boas férias!



Index

Sangrias

Sangria de Pêssego

Sangria de Melância

Cocktails

Porto Rosé e Café

Abacaxi, Cravo e Canela

Batidos

Batido de Mamão

Batido de Melão e Abacaxi

Chás Gelados

Chá Gelado de Baunilha

Chá Gelado de Gengibre

Caipirinhas

Caipirinha de Morango

Caipirinha de limão





Sangrias

Originária da região da Andaluzia, no sul da península ibérica, a bebida que remete às típicas touradas do país teve origem nas famílias pobres. Hoje, contudo, é uma bebida internacional, cosmopolita e uma ótima bebida para o verão.

A Sangria tem como base o vinho tinto seco, que remete ao “Sangre del Toro”. Também há a sangria feita com vinho branco.

As frutas são o destaque da bebida. Elas dão um sabor único e diferenciado e ainda tornam a bebida belíssima, por proporcionarem um colorido que salta aos olhos de quem vê – e faz todo mundo querer matar a sede tomando uma bela sangria. Adicionado o gelo, temos a bebida perfeita: refrescante e com aroma suave e agradável.

Sangria de Pêssego e Manjerição

DOSES [6]



INGREDIENTES PREPARA  O

150 g de a   ar
40g de folhas frescas
de manjeriço
800ml de sumo de
p  essego
60ml de sumo de limão
1 garrafa (750 ml) de
vinho branco seco

Numa panela, misture o a   ar, as folhas de manjeriço, a metade do sumo de p  essego e o sumo de limão. Deixe ferver em fogo baixo. Enquanto os sumos fervem, amasse as folhas com a parte de tr  s de uma colher, isso vai ajudar a libertar o gosto do manjeriço. Mantenha a ferver até derreter todo o a   ar. Em seguida, retire do fogão e deixe arrefecer. Passe os sumos com um coador sobre uma jarra de vidro grande e cheia de gelo. Acrescente o vinho e a outra metade do sumo de p  essego. Misture rapidamente e sirva.

Sangria de Melância



DOSES [6]

PREPARAÇÃO

Bata 9 chávenas da melancia picada no liquidificador até ficar bem homogêneo. Passe por um coador e despeje o sumo num jarro grande.

Junte o vinho, vodca, licor e a calda de açúcar e misture bem. Junte a melancia restante com as outras frutas e deixe no frigorífico por 4 horas antes de servir.

INGREDIENTES

1,8 kg de melancia picada
1 garrafa (750 ml) de vinho branco seco
1 chavena(240 ml) de vodca
1/2 chavena (120 ml) de licor triple sec (Cointreau®)
1/2 chavena (120 ml) de calda de açúcar
1 limão cortado em 4 pedaços
1 laranja fatiada
1 chavena (150 g) de mirtilos frescos





Chás Gelados

Apesar de o chá ter sua origem milenar nos países asiáticos, a invenção da versão gelada dessa bebida tem uma história bem mais moderna. Esta iguaria surgiu nos Estados Unidos. Foi no século XVIII, no estado da Carolina do Sul.

Na época, essa era a única colônia americana com plantações de chá para fins comerciais. Assim que a bebida se popularizou, começaram a surgir as versões geladas. O curioso é que as primeiras receitas eram feitas com chá verde (e não com o preto, muito mais comum hoje nos Estados Unidos) e eram acrescentadas em bebidas alcoólicas.

Chá Gelado de Baunilha



DOSES [6]

PREPARAÇÃO

INGREDIENTES

3 ou 4 saquinhos de
chá preto
2 colheres chá de
essência de baunilha
Sorvete de baunilha
q.b.
500ml de água mais
um copo

Ferva um copo grande de água e deixe os saquinhos em infusão durante 5 minutos. Deixe arrefecer à temperatura ambiente.

Junte a água e a essência de baunilha e mexa bem. Pode eventualmente adoçar com um pouco de mel, açúcar ou xarope de agáve. Junte algumas pedras de gelo ou leve ao frigorífico durante 2 a 3 horas.

Sirva em copos largos com uma colher sorvete de baunilha.

Chá Gelado de Gengibre



PREPARAÇÃO

Descasque e corte o gengibre em pedaços pequenos e coloque num jarro de vidro, juntamente com as cascas dos frutos e o pau de canela. Deite a água a ferver por cima e deixe de infusão por 10 minutos, abafando o recipiente.

O segredo de um bom chá gelado é deixar a infusão arrefecer até à temperatura ambiente. Quando o chá estiver frio, passe por um coador, para retirar o gengibre, a canela e as cascas.

Acrescente açúcar mascavado ou mel de flor de laranjeira, a gosto.

Leve ao frigorífico ou acrescente cubos de gelo e está pronto!

Pode decorar os copos com rodelas de laranja ou limão e folhinhas de hortelã.

DOSES [6]

INGREDIENTES

1,5l de água
Um pedaço de
gengibre (mais ou
menos 2 cm)
Casca de limão
Casca de laranja
1 pau de canela





Cocktails

Só na segunda metade do séc. XVIII o cocktail apareceu na história das bebidas.

Os cocktails são bebidas misturadas e multicolores. Tecnicamente designa-se cocktail uma composição de bar, tipo short drink (bebida curta), cuja captação obedeça a uma capacidade aproximada a 6 cl.

Os cocktails podem classificar-se em dois grupos:

- Cocktails-Before Dinner ou pré-Dinner (antes do jantar)
- Cocktails-After Dinner (depois do jantar)

No grupo dos Before Dinner encontramos os cocktails mais secos ou meio secos, dependendo dos ingredientes utilizados que são regra geral aperitivos de ordem vínica, amargos, aguardentes e sumos.

Os After Dinner, tal como a designação nos diz, são procurados após as refeições. Na sua composição predominam as aguardentes, licores e natas.

Porto Rosé e Café



DOSES [1]

INGREDIENTES

70 ml Porto Rosé
25 ml Licor de Café
um Café Expresso
20 ml Sumo de Limão
Açúcar q.b.
Gelo picado q.b.

PREPARAÇÃO

Misture no Shaker 4 cubos de gelo, o Porto Rosé, o licor de café, o expresso arrefecido e o sumo de limão. Agite com intensidade e verta para um copo baixo. Polvilhe com grãos de café.

Abacaxi, Cravo e Canela



PREPARAÇÃO

Junte o abacaxi juntamente com o açúcar, o manjeriço, o cravo e a canela. Deixe macerar alguns minutos. Bata tudo no shaker com gelo e vodka.

Depois coe e sirva numa taça de martini.

Corte um pequeno triângulo de abacaxi, prenda um cravinho na fruta e decore a borda do copo.

DOSES [1]

INGREDIENTES

80ml de vodka
80g abacaxi
15 folhas de
manjeriço
10 cravos da índia
2 paus de canela
10g açúcar



A glass of Caipirinha with lime and ice on a wooden table. The glass is filled with a light-colored liquid, ice cubes, and a slice of lime. A larger slice of lime is perched on the rim of the glass. The background is a blurred outdoor setting with wooden furniture and greenery.

Caipirinhas

Para se preparar uma Caipirinha Tradicional utiliza-se Cachaça. No entanto, outras bebidas começaram a ser utilizadas na preparação, como por exemplo Vodka, Sakê, Rum, Tequila, Vinho, Stranhenguer e Licor.

Existem 2 técnicas para preparar uma deliciosa Caipirinha, o Modo Montado e o Modo Sheikado. Com o Modo Sheikado, a caipirinha fica muito mais gelada e saborosa.

Modo Montado: Adicione as frutas dentro de um copo de aproximadamente 300 ml, adicione o açúcar, utilize um macerador para espremer as frutas, adicione 4 pedras de gelo e complete a bebida com 50ml de cachaça, mexa e sirva.

Modo Sheikado: Adiciona as frutas dentro de um shaker, adicione o açúcar, utilize um macerador para espremer as frutas, adicione 4 pedras de gelo e complete a bebida com 50ml de cachaça, utilize a técnica shake e sirva.

Caipirinha de Morango



DOSES [1]

PREPARAÇÃO

INGREDIENTES

4 a 5 morangos
2 colheres de sopa de
açúcar escuro
50ml de cachaça
4 pedras de gelo

Lave os morangos, retire a parte verde da fruta e corte em metades. Coloque num copo de 300ml, adicione o açúcar e, com um pilão, macere a fruta até ficar bem espremida. Adicione as 4 pedras de gelo e junte a cachaça. Mexa e sirva

Caipirinha de Limão



PREPARAÇÃO

Lave o limão e corte-o em quatro partes iguais. Coloque-os dentro de um copo de 300ml e adicione o açúcar. Com um pilão, esmague bem o limão até espremer quase todo o sumo. Adicione as pedras de gelo e complete com a cachaça. Mexa e sirva.

DOSES [1]

INGREDIENTES

1 limão cortado em quartos
2 colheres de sopa de açúcar escuro
50ml de cachaça
4 pedras de gelo





Batidos

Batido de leite, leite batido, frapê ou milk-shake é uma bebida à base de leite e algum outro alimento, normalmente fruta e/ou sorvete.

Pode ser adoçado com açúcar, mel ou leite condensado. Não se costuma adoçar o batido, pois geralmente usa-se sorvete de baunilha/creme, morango ou chocolate para prepará-lo, além de caldas/coberturas de vários sabores.

Nada impede que se misturem vários alimentos ou mesmo que se coloque gelo, quando se quer o batido gelado.

É uma bebida bastante popular no café da manhã em algumas regiões, em especial aqueles à base de cereais e que podem ser preparados quentes. No entanto, não há uma tendência genérica de horário de seu consumo, variando de acordo com a cultura alimentar e o clima local. O batido de leite com frutas é muito consumido por pessoas preocupadas com a preparação física, por ser considerada mais saudável que o consumo de cafeína ou o chocolate.

Batido de Mamão



DOSES [4]

INGREDIENTES

1 chávena de mamão
descascado, sem
sementes e cortado
em pedaços
1 chávena de pêsego
em rodela
1 chávena de pera
descascada e cortada
1 colher de chá de
sementes de linhaça
moídas
1 colher de chá de
gingibre
½ chávena de iogurte
grego
6 folhas de hortelã
6 cubos de gelo
(opcional)

PREPARAÇÃO

Basta bater tudo no liquidificador até obter uma bebida homogênea e muito saborosa.

Este batido natural pode ajudar a melhorar a digestão, já que evita a prisão de ventre, inchaços ou inflamações estomacais e retenção de líquidos. Contém papaína e potássio, que ajudam no correto funcionamento do sistema digestivo, dessa maneira, previne flatulências e gases.

Batido de Melão com Abacaxi



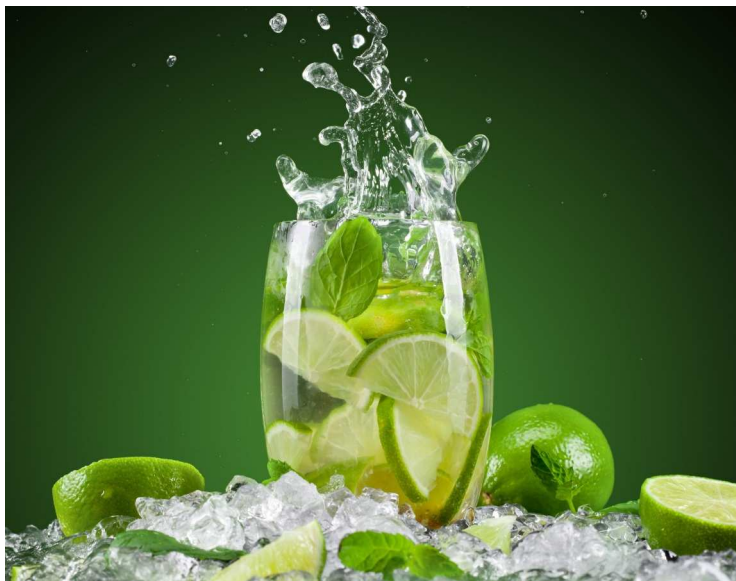
PREPARAÇÃO

Descasque as frutas e corte em pedaços pequenos.
Coloque tudo no liquidificador, excepto as bagas.
Triture até obter um líquido homogêneo.
Junte as bagas e consuma de imediato, afim de evitar a oxidação.

DOSES [4]

INGREDIENTES

1 fatia de melão
1 fatia de ananás ou
abacaxi
Hortelã
1 pedaço pequeno de
gingibre
150ml de infusão de
chá verde
Bagas de gogi



As Receitas da Tia Céu

Partilhe as suas experiências culinárias aqui:

<http://www.receitasdatiaceu.com/contacte-nos>

Para mais informações e contacto:

e-mail:

receitasdatiaceu@gmail.com

www.receitasdatiaceu.com

Facebook:

www.facebook.com/receitasdatiaceu

