

Acque aromatizzate e altre bevande fatte in casa, istruzioni per l'uso ...

Con la stagione calda aumenta il nostro fabbisogno di acqua; non sempre riusciamo ad aumentare la sua introduzione, un po' per pigrizia, un po' perché non sempre ci piace bere l'acqua e basta e avremmo voglia di qualcosa di più sfizioso e rinfrescante.

Vi proponiamo di seguito alcune alternative interessanti, tutte a base di acqua naturale o frizzante secondo il vostro gusto personale, per fare delle "bevande aromatizzate" naturali e casalinghe...

Per la preparazione delle acque aromatizzate vi serviranno dei barattoli di vetro con coperchio a chiusura ermetica ben puliti (meglio ancora, sterilizzati in acqua bollente) o delle brocche. Potrete filtrare le acque aromatizzate prima di berle e recuperare la frutta per preparare una macedonia, un gelato fatto in casa o del muesli per la colazione.

Passiamo alle combinazioni.

Pensando all'estate, non possiamo prescindere da fragole e anguria. Dolci, colorate e poco caloriche. Entrambe vanno tagliate a cubetti. Se poi volete un twist di dolcezza in più, potete aggiungere foglie di stevia, un dolcificante 100% naturale. Altra frutta estiva che potete usare, ancora meglio se in combinazione, sono pesca e melone.

Se invece siete pigri, e non avete nemmeno voglia di tagliare la frutta a pezzi, utilizzate i frutti di bosco: mora, mirtilli, lamponi. Abbinamenti consigliati con foglie di menta fresca o rametti di rosmarino, per unire le proprietà digestive a quelle antiossidanti dei frutti di bosco.

Per un'acqua aromatizzata digestiva - ma anche rinfrescante e dissetante - provate quella con le fette di cetriolo. Una vera delizia, a calorie pressoché zero, a cui potete aggiungere fettine sottili di lime o limone.

Senza dimenticare le spezie, compagne predilette di ogni acqua aromatizzata fatta in casa: zenzero a fettine, ma anche un pizzico di pepe.

Ecco tante ricette per preparare le vostre acque aromatizzate naturali:

Acqua di fragole

Per 1 litro d'acqua vi basteranno 5 fragole fresche e potrete dolcificare il tutto, se volete, con qualche foglia di stevia. Lasciate riposare l'acqua di fragole in un barattolo a chiusura ermetica, in frigorifero, per tutto il giorno o per tutta la notte.



Acqua di anguria

Versate in un barattolo di vetro 5 o 6 cubetti di questo frutto. La quantità di frutta da utilizzare dipende dalle dimensioni del barattolo e dall'intensità di sapore desiderata. Per un effetto rinfrescante, insieme all'acqua unite anche qualche fogliolina di menta.

Acqua di mirtilli

Versate uno strato di mirtilli freschi sul fondo del vostro barattolo di vetro. A piacere, potrete aggiungere delle fettine sottili di limone o di lime e qualche ago di rosmarino, a seconda dei vostri gusti, prima di versare l'acqua e di chiudere il barattolo. Il rosmarino aiuta la digestione e ha proprietà antinfiammatorie, mentre i mirtilli sono ricchi di antiossidanti.

Acqua di cetrioli e limone

Vi serviranno dei cetrioli e dei limoni freschi. Per ogni barattolo vi basteranno quattro o cinque fettine sottili di cetriolo e due o tre fette o spicchi di limone. Per arricchire di gusto la bevanda, potrete unire anche qualche fogliolina di menta.

Acqua di lamponi

Versatene una manciata di lamponi freschi sul fondo di un barattolo e aggiungete una o due fettine di limone e qualche fogliolina di menta. Chiudete il barattolo e lasciate riposare in frigo per alcune ore prima di filtrare e servire.

Acqua di ciliegie

Approfittate del momento in cui le ciliegie sono di stagione per preparare la vostra acqua aromatizzata naturale. Versatene alcune sul fondo di un bicchiere, lasciandole intere senza problemi, e aggiungete, insieme all'acqua, alcune fettine di lime o di limone. Lasciate riposare in frigorifero in un barattolo ben chiuso per qualche ora prima di servire.

Acqua di ananas

Con ananas e foglioline di menta otterrete una bevanda dissetante da bere quando vorrete durante la giornata. Per prepararla, versate in un barattolo capiente da 2 a 4 fette d'ananas divise in pezzetti e 2 rametti di menta. Come di consueto, chiudete il barattolo e lasciate riposare in frigorifero.

Acqua di pesca

Questa preparazione è molto semplice. Non dovrete fare altro che lavare, sbucciare e tagliare a fettine una pesca matura. Versate le fette di pesca in una brocca o in uno o più barattoli e lasciate riposare in frigorifero almeno per un'ora, in modo che l'acqua possa aromatizzarsi.

Acqua di limone e zenzero

Per preparare un litro di acqua aromatizzata al limone e zenzero vi serviranno mezzo limone da tagliare a fettine e un pezzetto di radice di zenzero fresco. Versate in una brocca o in barattoli di vetro e lasciate riposare e insaporire per un'ora o più in frigorifero prima di servire.

Acqua di arance

Per 1 litro d'acqua vi serviranno 1 arancia e 1 cetriolo da tagliare a fettine sottili. Versate tutti gli ingredienti in una brocca o in barattoli diversi e lasciate riposare in frigorifero almeno per un'ora prima di servire. Potete aggiungere anche qualche fettina di limone e delle foglioline di menta.

TE' FREDDO FATTO IN CASA:

Tè freddo al limone o alla pesca? Con la menta o agli agrumi? Fare il té freddo fatto in casa è salutare ed economico: vi bastano acqua, frutta, tè nero o tè verde non aromatizzato e se volete delle spezie. Una volta che il tè sarà pronto fatelo raffreddare. Poi aggiungete il succo del limone, la frutta a pezzettini e/o le erbe e lasciate riposare in frigo. Una volta preparato e messo in bottiglia - meglio se di vetro - il tè freddo può conservarsi in frigo per 3/4 giorni.

GINGER DRINK:

La bevanda allo zenzero ha un effetto tonificante e aiuta la digestione. Per prepararla avrete bisogno di zenzero fresco, acqua (1 litro o 1/2 litro) e, se volete l'effetto freschezza amplificato, il limone. Fate bollire lo zenzero tagliato a fette in un pentolino pieno d'acqua per almeno 10 minuti, filtrate e fate raffreddare. Aggiungete poi il limone e servitelo con un po' di ghiaccio.

CENTRIFUGATI E SMOOTHIE:

I primi necessitano solo di acqua e polpa, per i secondi si utilizza latte, di mucca o vegetale. Vi consigliamo lo smoothie al kiwi, ma potete utilizzare anche frutti rossi, fragole, pesche e tutto quello che vi capita sottomano. Non dimenticate il ghiaccio, ovviamente, se lo volete bello freddo da gustare magari all'aperto.

IL LASSI:

Il Lassi una bevanda tradizionale indiana a base di yogurt che viene consumata generalmente assieme a piatti piccanti. Noi lo proponiamo come dissetante.

Il rapporto tra yogurt e acqua varia generalmente da 1:3 a 1:4 (1 parte di yogurt per 3-4 di acqua) ma può arrivare anche a 1:10.

Ecco come prepararlo:

prendete lo yogurt e mettetelo in una ciotola capiente; aggiungete un pizzico di sale (o di zucchero di integrale di canna se si vuole ottenere una bevanda dolce) e un po' della spezia desiderata (ad es. pepe nero, cumino tostato o coriandolo). Unite poi, mescolando con una frusta da cucina o con il frullatore ad immersione, l'acqua poco alla volta.

Quando il Lassi sarà pronto, si può bere subito oppure trasferirlo in frigorifero (fino a 2 giorni).

