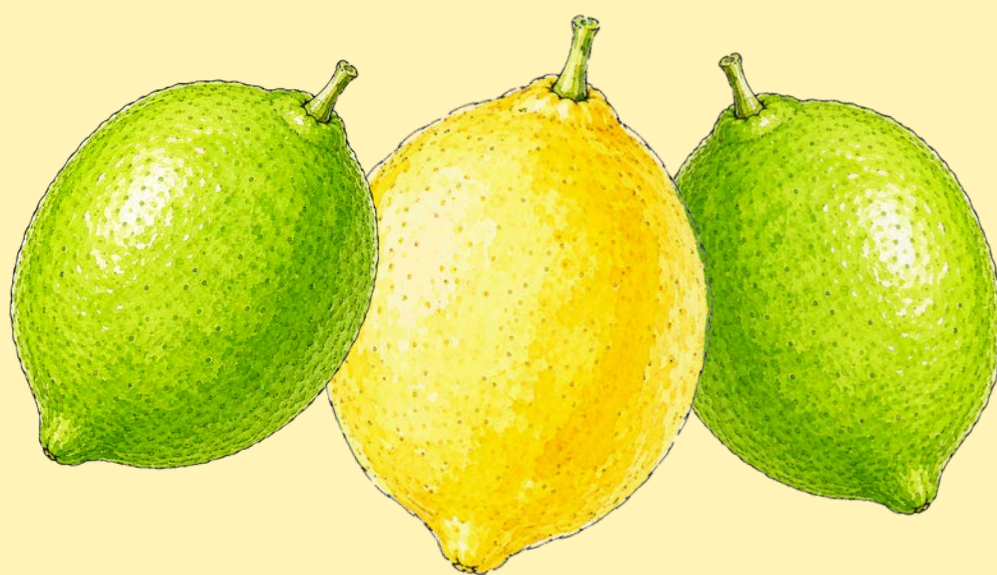
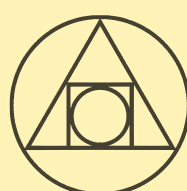
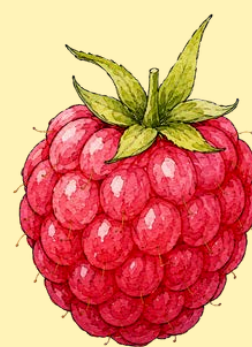




Água, limão, lima e verão

*10 limonadas inspiradas
na Medicina Tradicional Chinesa
para refrescar e hidratar*



Essentia Vitalis

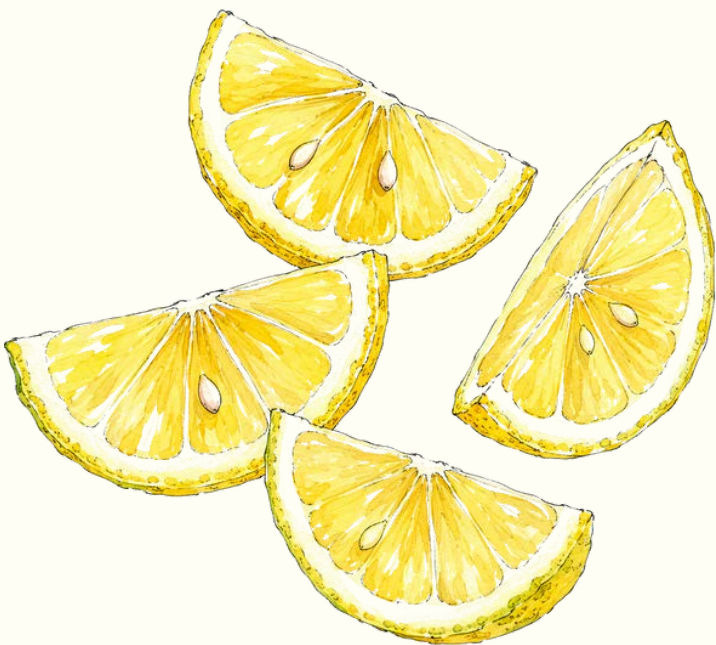
Toque - Coerência - Ressonância



ÍNDICE



Introdução	03
Limão, lima e a proporção 2:1	04
A escolha dos citrinos	05
Aproveitar os aromas das casca	05
Cuidados gerais	06
Gelo? Sim, mas com parcimónia	06
Adoçar: mel e alternativas	07
Receitas	08
A fechar	18



Introdução

Dez limonadas frescas e aromáticas, pensadas para tornar a hidratação nos dias quentes mais simples, agradável e cheia de sabor.

Quando faz muito calor, o corpo precisa de água, de frescura e de pequenas escolhas que ajudem a repor e a conservar os líquidos perdidos ao longo do dia.

Sem transformar uma bebida de verão numa receita complicada, estas dez limonadas nasceram de uma inspiração simples: combinar citrinos frescos, plantas aromáticas, fruta sumarenta e alguns elementos inspirados na dietética chinesa.

São bebidas para saborear nos dias quentes: durante uma pausa, depois de uma caminhada, num dia de praia ou ao final da tarde. A única pretensão deste trabalho é levar até ti uma forma bonita, prática e sensorial de ingerir mais líquidos.

Os ingredientes foram escolhidos, antes de mais, pelo seu sabor, mas também pelo que acrescentam à experiência de cada bebida: frescura, aroma, leveza, alguma mineralidade e conforto digestivo.

Na perspetiva da Medicina Tradicional Chinesa, refrescar não significa necessariamente beber tudo muito frio. Significa também escolher ingredientes adequados à estação, ajudar o organismo a lidar com o calor e preservar os líquidos sem sobrecarregar a digestão. Por isso, o gelo surge nestas receitas com parcimónia e pode sempre ser ajustado à sensibilidade de cada pessoa.



Limão, lima e a proporção 2:1

A proporção favorece a frescura da lima, sem abdicar da profundidade do limão

Todas as receitas partem de uma base comum:

2 limas para 1 limão

Ou seja, para cerca de um litro de bebida, usamos geralmente:

sumo de 2 limas + sumo de 1 limão

O limão traz uma acidez mais marcada, direta e estruturante. Dá corpo à limonada e mantém aquele sabor clássico, vivo e reconhecível.

A lima acrescenta um perfil mais verde e aromático. Nesta combinação, a sua acidez é percebida como fresca e leve, sobretudo quando se cruza com hortelã, pepino, melancia, frutos vermelhos ou tangerina.

Numa leitura inspirada na dietética chinesa, o sabor ácido está tradicionalmente associado à contenção e à preservação dos líquidos do organismo. Não significa que os citrinos substituam a água ou evitem, por si só, a desidratação. A sua acidez e o estímulo da salivação podem, contudo, tornar a bebida particularmente agradável quando há calor, sede ou sensação de boca seca.

A proporção 2:1 dá maior presença à frescura aromática da lima, sem perder a estrutura do limão.

Não é uma regra rígida. É a assinatura deste e-book: mais verde, mais aromática e com uma acidez equilibrada.



A qualidade dos citrinos, que constituem o coração deste e-book, influencia diretamente o sabor e os benefícios que cada receita pode oferecer.

A escolha dos citrinos

Escolhe preferencialmente limões (chamados limões-sicilianos no Brasil) limas (conhecidas como limões-tahiti no Brasil) que pareçam pesados para o tamanho. Normalmente são esses que têm mais sumo. Sempre que possível, usa citrinos biológicos, sobretudo porque estas receitas aproveitam a raspa da casca. Se não forem biológicos, lava muito bem a casca antes de raspar.

Antes de espremer, deixa os citrinos à temperatura ambiente durante alguns minutos, se estavam no frigorífico.

Podes rolar o limão e a lima na bancada, com ligeira pressão da mão, o que ajuda a libertar mais sumo dos citrinos.

Aproveitar os aromas das cascas

A raspa da casca não é decoração. É parte da receita.

É na parte colorida da casca que se concentra grande parte do aroma dos citrinos. Ao raspar lima, limão ou tangerina, estamos a aproveitar os seus óleos aromáticos naturais, diretamente da fruta, sem recorrer a óleos essenciais caríssimos em frascos.

Isto dá mais profundidade à bebida: a limonada fica mais perfumada, mais viva e mais completa.

A regra é simples: raspar apenas a parte colorida da casca. A parte branca é mais amarga e pode tornar a bebida desagradável.

Nas receitas com tangerina, a raspa entra como nota doce, solar e aromática. Aproxima a bebida da tradição das cascas cítricas usadas em fitoterapia chinesa, onde o perfume da casca tem um papel importante na leveza das preparações.



Estas bebidas são maravilhosas e destinam-se a complementar a água, não a substituí-la na totalidade.



Cuidados gerais

Estas limonadas são bebidas de uso ocasional. Não substituem água simples ao longo do dia.

A pitada de flor de sal que recomendo nas receitas só deve ser usada quando faz sentido. Isto é, em dias de muito calor, em que transpiras de forma intensa, participas em caminhadas, vais à praia, praticas exercício ou trabalhas ao sol. Deve ser quase imperceptível, uma vez que não se trata de temperar a bebida.

Em crianças, grávidas, pessoas idosas ou pessoas medicadas, preferir as versões mais simples: fruta, água, citrinos, pouca ou nenhuma planta medicinal, pouco gelo e pouco adoçante.

Procura apreciar estas limonadas fora das refeições, já que, na perspetiva da dietética chinesa, a ingestão abundante de líquidos durante as refeições (sobretudo se estiverem frios ou gelados) pode dificultar a digestão.

Gelo? Sim, mas com parcimónia

O gelo sabe bem no verão, mas deve ser usado com moderação.

Na leitura da dietética chinesa, bebidas geladas podem perturbar a digestão, sobretudo em pessoas com tendência para inchaço, digestão lenta, enfartamento, fezes soltas ou sensação de frio no abdómen.

Este e-book pretende refrescar com inteligência e não gelar o corpo.

Sempre que possível, serve as limonadas apenas refrigeradas ou com pouco gelo. Deixa o gelo entrar, mas sem o transformar a bebida num choque para o estômago.



*Muitas receitas ficam bem sem as adoçares.
Prova primeiro, adoça depois.*

Adoçar: mel e alternativas

Nas receitas aparece o mel porque combina bem com limão, lima, plantas aromáticas e infusões. Dá uma doçura redonda e ajuda a suavizar a acidez.

Mas o mel não é obrigatório. Muitas receitas ficam bem sem adoçante, sobretudo quando levam melancia, pêsego, maçã, frutos vermelhos maduros ou tangerina.

Alternativas ao mel:

- **Xarope de açúcar** é bom para uma doçura suave e menos floral.
- **Açúcar de coco** dá sabor mais caramelizado, mas escurece a bebida.
- **Tâmaras demolhadas e trituradas** são uma boa opção em receitas com ameixa, maçã ou canela.
- **Sumo de tangerina** é excelente para adoçar sem acrescentar açúcar isolado.
- **Mel infusionado com ervas** é uma opção interessante para versões mais aromáticas.

A melhor regra é: adoçar no fim, provar primeiro e usar pouco. Uma limonada é um refresco, não uma sobremesa líquida.

Limonada clara de crisântemo, lima e raspas de tangerina



Perfil da limonada

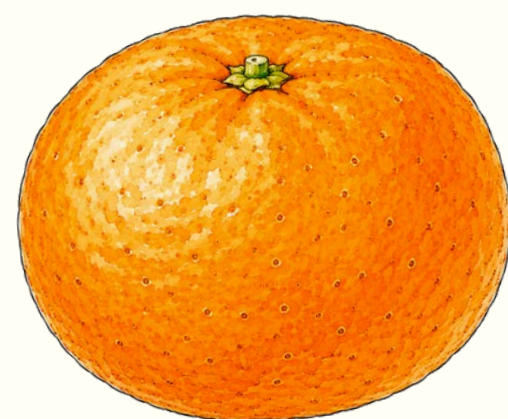
Floral, refrescante e leve. Inspirada no uso tradicional do crisântemo na fitoterapia chinesa para os dias em que o calor se manifesta mais na zona da cabeça e do rosto.

Na tradição

O crisântemo é muito usado na tradição chinesa como planta de verão, sobretudo quando o calor se manifesta mais na zona da cabeça e do rosto: olhos cansados, rosto quente, irritabilidade ou desconforto com a luz intensa. Aqui aparece numa versão simples, fresca e floral, com lima, limão e um toque de tangerina.

Ingredientes

- 2 a 3 colheres de sopa rasas de flores secas de crisântemo (*Flos chrysanthemi*)
- 700 ml de água
- sumo de 2 limas
- sumo de 1 limão
- raspa fina das 2 limas e do limão
- raspa fina de ½ tangerina
- 1 a 2 colheres de chá de mel, opcional
- algumas folhas de hortelã (*Mentha spp.*), opcional
- pouco gelo, ou servir apenas fresca



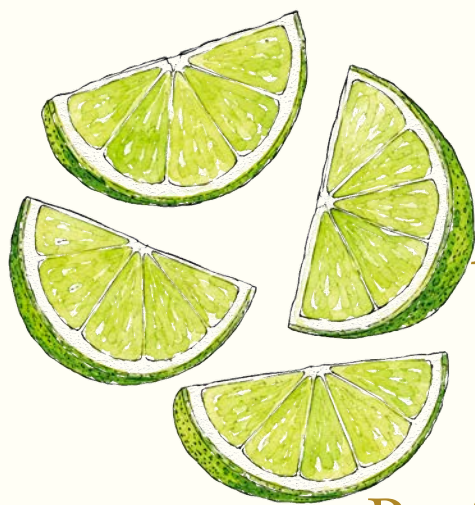
Preparação

Colocar 2 a 3 colheres de sopa rasas de flores secas de crisântemo (*Flos chrysanthemi*) em 700 ml de água acabada de ferver.

Tapar e deixar em infusão durante 8 a 10 minutos. Coar e deixar arrefecer completamente.

Quando a infusão estiver fria, juntar o sumo de 2 limas e o sumo de 1 limão. Acrescentar a raspa fina das cascas usadas e um pouco de raspa de tangerina. Adoçar com mel apenas se necessário.

Servir fresca, com pouco gelo, ou apenas refrigerada.

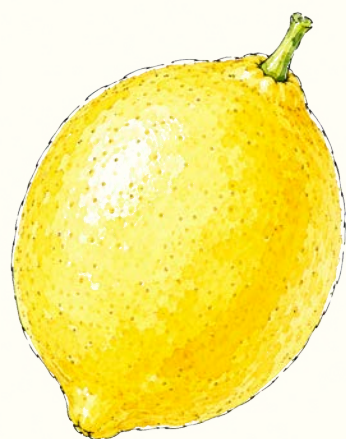


Limonada verde de hortelã, pepino, lima e limão

Perfil da limonada

Verde, fresca e leve. Pensada para dias de calor, sede, boca seca e sensação de corpo pesado. O pepino dá água e suavidade; a hortelã traz frescura aromática; a lima e o limão acordam o sabor sem tornar a bebida excessivamente doce.

Na tradição



Na dietética chinesa, o pepino é associado à frescura, aos líquidos e à leveza nos dias quentes. A hortelã é uma planta aromática muito usada quando há sensação de calor à superfície, cabeça pesada ou necessidade de frescura imediata. Aqui aparecem numa limonada simples, verde e muito limpa, pensada para hidratar sem pesar.

Ingredientes

- ½ pepino médio (*Cucumis sativus*), com casca, se for biológico
- 1 mão cheia de folhas frescas de hortelã (*Mentha* spp.)
- 700 ml de água fresca
- sumo de 2 limas
- sumo de 1 limão
- raspa fina das 2 limas e do limão
- 1 a 2 colheres de chá de mel, opcional
- 1 pitada muito pequena de flor de sal, opcional, apenas em dias de muito suor
- pouco gelo, ou servir apenas fresca



Preparação

Lavar bem o pepino, a hortelã, as limas e o limão. Cortar o pepino em rodela finas ou em pequenos pedaços.

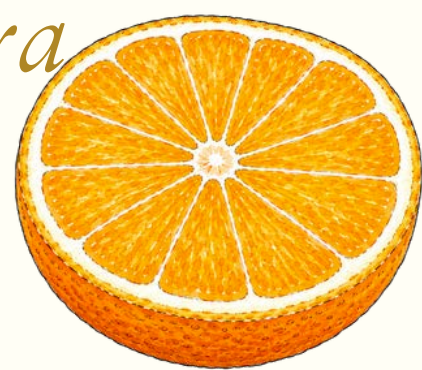
Num jarro, juntar o pepino, as folhas de hortelã e 700 ml de água fresca. Deixar repousar durante 20 a 30 minutos para libertar o aroma.

Adicionar o sumo de 2 limas e o sumo de 1 limão. Acrescentar a raspa fina das cascas usadas. Adoçar com mel apenas se necessário.

Se estiver muito calor ou se houver muita transpiração, juntar uma pitada muito pequena de flor de sal. Servir fresca, com pouco gelo ou apenas refrigerada.



Limonada de flor de laranjeira lima e tangerina



Perfil da limonada

Floral, suave e luminosa. Uma limonada fresca para dias quentes em que apetece uma bebida delicada, aromática e menos intensa. A flor de laranjeira dá leveza; a tangerina acrescenta perfume doce; a lima e o limão equilibram com acidez fresca.

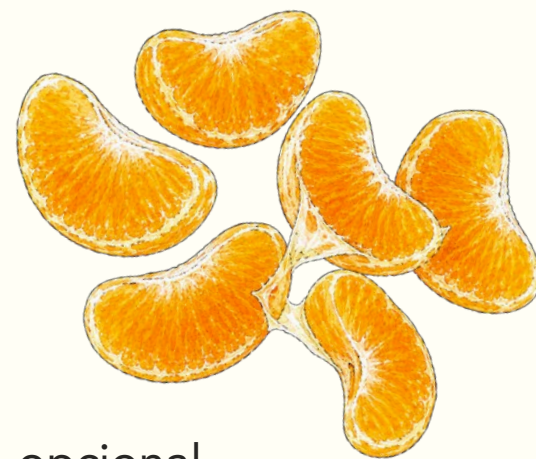
Na tradição

A flor de laranjeira-amarga (*Citrus aurantium* var. *amara*) é muito apreciada nas tradições mediterrânicas e do Leste Asiático pelo seu aroma floral, suave e reconfortante. Nesta limonada, não entra para dominar a bebida, mas para criar uma base delicada, quase perfumada.

A tangerina prolonga esse lado solar e aromático, sobretudo através da casca. A lima e o limão dão frescura e brilho, mantendo a bebida leve, clara e adequada ao calor.

Ingredientes

- 2 colheres de sopa rasas de flores secas de laranjeira-amarga (*Citrus aurantium* var. *amara*)
- 700 ml de água
- sumo de 2 limas
- sumo de 1 limão
- raspa fina das 2 limas e do limão
- raspa fina de 1 tangerina
- 100 ml de sumo de tangerina, opcional
- 1 a 2 colheres de chá de mel, opcional
- algumas folhas frescas de hortelã (*Mentha* spp.), opcional
- pouco gelo, ou servir apenas fresca



Preparação

Colocar 2 colheres de sopa rasas de flores secas de laranjeira-amarga (*Citrus aurantium* var. *amara*) em 700 ml de água acabada de ferver.

Tapar e deixar em infusão durante 6 a 8 minutos. Coar e deixar arrefecer completamente.

Quando a infusão estiver fria, juntar o sumo de 2 limas e o sumo de 1 limão.

Acrescentar a raspa fina das cascas usadas e a raspa de tangerina.

Se quiseses uma bebida mais redonda e menos ácida, juntar também 100 ml de sumo de tangerina.

Adoçar com mel apenas se necessário.

Servir fresca, com pouco gelo ou apenas refrigerada.



Limonada de maçã verde, manjerição com toques de canela



Perfil da limonada

Fresca, aromática e ligeiramente especiada. Uma limonada mais robusta, com acidez natural da maçã verde, perfume do manjerição e um fundo discreto de canela. Boa para dias quentes em que apetece algo fresco, mas com mais corpo.

Na tradição

A maçã verde traz uma acidez viva e uma frescura alimentar que combinam bem com o verão. O manjerição acrescenta uma nota aromática, verde e digestiva, sem tornar a bebida pesada.

A canela entra apenas como fundo: uma presença discreta, suficiente para dar profundidade à maçã, mas sem transformar a limonada numa bebida quente ou invernal.

Ingredientes



- 1 maçã verde média
- 1 pau pequeno de canela (*Cinnamomum verum*)
- 650 ml de água
- 1 mão cheia de folhas frescas de manjerição (*Ocimum basilicum*)
- sumo de 2 limas
- sumo de 1 limão
- raspa fina das 2 limas e do limão
- raspa fina de ½ tangerina, opcional
- 1 a 2 colheres de chá de mel, opcional
- pouco gelo, ou servir apenas fresca



Preparação

Colocar 1 pau pequeno de canela (*Cinnamomum verum*) em 650 ml de água acabada de ferver. Tapar e deixar em infusão durante 6 a 8 minutos. Retirar a canela e deixar arrefecer completamente.

Lavar a maçã verde, retirar o caroço e cortar em pedaços. Triturar a maçã com um pouco da infusão fria de canela até obter uma base lisa. Coar, se preferires uma bebida mais leve.

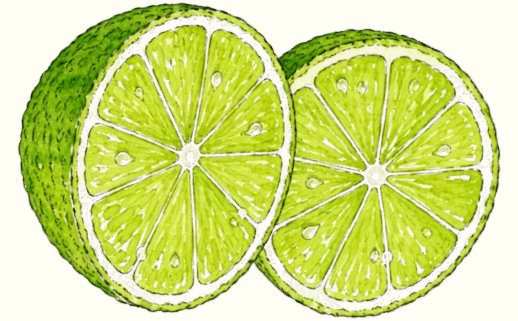
Juntar ao restante líquido. Acrescentar o sumo de 2 limas e o sumo de 1 limão. Adicionar a raspa fina das cascas usadas e, se quiseses, um pouco de raspa de tangerina.

Juntar as folhas de manjerição ligeiramente maceradas entre os dedos.

Adoçar com mel apenas se necessário.

Servir fresca, com pouco gelo ou apenas refrigerada.

Limonada de gengibre suave, hortelã e lima



Perfil da limonada

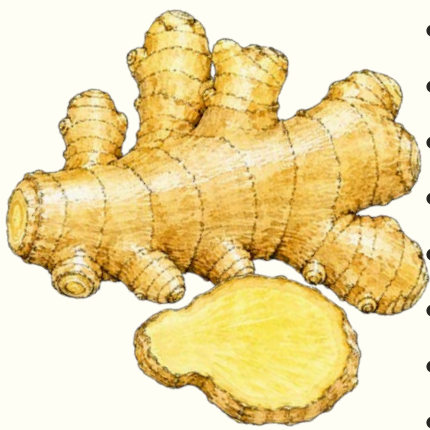
Fresca, aromática e ligeiramente picante. Uma limonada para dias quentes em que apetece frescura, mas sem tornar a bebida demasiado fria para a digestão. A hortelã traz leveza; o gengibre aparece em dose pequena, apenas para dar calor subtil e profundidade.

Na tradição

Na tradição chinesa, o gengibre é valorizado pelo seu carácter quente e aromático. Aqui é usado em dose reduzida, não para aquecer a bebida, mas para equilibrar a frescura da hortelã, da lima e do limão.

A hortelã traz uma frescura mais imediata e leve, especialmente agradável quando o calor se sente na parte alta do corpo. Esta é uma limonada de equilíbrio: fresca no sabor, mas com um fundo subtilmente quente para não “apagar” a digestão.

Ingredientes



- 2 a 3 rodelas finas de gengibre fresco (*Zingiber officinale*)
- 700 ml de água
- 1 mão cheia de folhas frescas de hortelã (*Mentha* spp.)
- sumo de 2 limas
- sumo de 1 limão
- raspa fina das 2 limas e do limão
- raspa fina de ½ tangerina, opcional
- 1 a 2 colheres de chá de mel, opcional
- pouco gelo, ou servir apenas fresca



Preparação

Colocar 2 a 3 rodelas finas de gengibre fresco (*Zingiber officinale*) em 700 ml de água acabada de ferver. Tapar e deixar em infusão durante 5 a 7 minutos. Coar e deixar arrefecer completamente.

Quando a infusão estiver fria, juntar o sumo de 2 limas e o sumo de 1 limão. Acrescentar a raspa fina das cascas usadas e, se quiseres um aroma mais doce, um pouco de raspa de tangerina.

Adicionar as folhas frescas de hortelã, ligeiramente maceradas entre os dedos para libertarem aroma. Adoçar com mel apenas se necessário. Servir fresca, com pouco gelo ou apenas refrigerada.

Limonada frutada de ameixa e tangerina com canela



Perfil da limonada

Frutada, aromática e ligeiramente especiada. Uma limonada mais redonda, para dias quentes em que apetece algo fresco, mas menos verde e mais envolvente. A ameixa dá acidez doce; a tangerina traz perfume; a canela entra em dose discreta para dar profundidade.

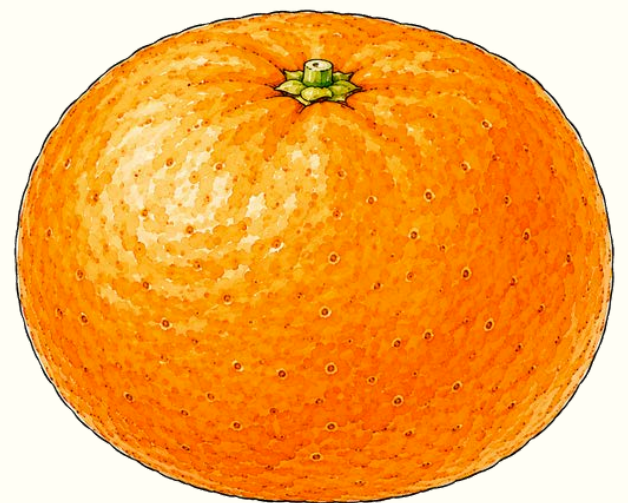
Na tradição

A ameixa, pelo seu sabor ácido e doce, aproxima esta bebida da ideia de frescura sumarenta: uma acidez que desperta a boca e torna a sede mais agradável. A tangerina acrescenta uma nota luminosa e aromática, sobretudo através da casca.

Na tradição chinesa, as cascas aromáticas dos citrinos são muito valorizadas pela forma como tornam as preparações mais leves e perfumadas. A canela entra apenas como traço subtil: não para transformar a bebida numa bebida quente, mas para dar fundo e equilíbrio a uma limonada muito frutada.

Ingredientes

- 3 ameixas maduras
- 1 pau pequeno de canela (*Cinnamomum verum*)
- 650 ml de água
- sumo de 2 limas
- sumo de 1 limão
- raspa fina das 2 limas e do limão
- raspa fina de 1 tangerina
- 100 ml de sumo de tangerina, opcional
- 1 a 2 colheres de chá de mel, opcional
- pouco gelo, ou servir apenas fresca



Preparação

Colocar 1 pau pequeno de canela (*Cinnamomum verum*) em 650 ml de água acabada de ferver. Tapar e deixar em infusão durante 8 a 10 minutos. Retirar a canela e deixar arrefecer completamente.

Lavar as ameixas, retirar os caroços e triturar a polpa com um pouco da infusão fria de canela. Coar se preferires uma textura mais leve, ou manter a polpa para uma bebida mais encorpada.

Juntar o sumo de 2 limas e o sumo de 1 limão. Acrescentar a raspa fina das cascas usadas e a raspa de tangerina. Se quiseses uma limonada mais doce e frutada, juntar também 100 ml de sumo de tangerina.

Adoçar com mel apenas se necessário. Servir fresca, com pouco gelo ou apenas refrigerada.

Limonada de lúcia-lima, lima e mel



Perfil da limonada

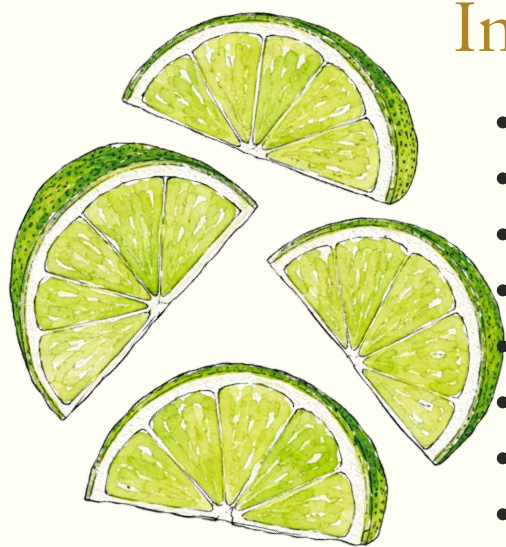
Aromática, fresca e suave. Uma limonada leve para dias quentes em que apetece hidratar sem sobrecarregar a digestão. A lúcia-lima dá um perfume limonado e delicado; a lima traz frescura verde; o mel arredonda a acidez sem tornar a bebida pesada.

Na tradição

A lúcia-lima é muito apreciada nas tradições europeias devido ao seu perfil aromático, digestivo e calmante. Nesta limonada, forma uma base leve e perfumada, adequada aos dias de calor em que o corpo pede uma bebida suave e aromática.

O sabor ácido dos citrinos está tradicionalmente associado à contenção e à preservação dos líquidos, enquanto o mel, de sabor doce e natureza neutra, ajuda a harmonizar a bebida, a suavizar a acidez e a humedecer a secura.

Ingredientes



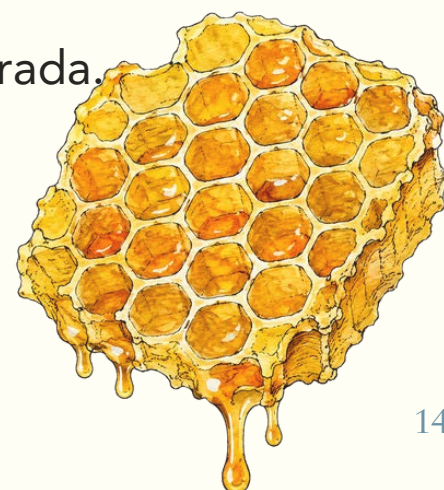
- 2 colheres de sopa de folhas secas de lúcia-lima (*Aloysia citriodora*)
- 700 ml de água
- sumo de 2 limas
- sumo de 1 limão
- raspa fina das 2 limas e do limão
- raspa fina de ½ tangerina, opcional
- 2 a 3 colheres de chá de mel
- algumas folhas frescas de hortelã (*Mentha spp.*), opcional
- pouco gelo, ou servir apenas fresca

Preparação

Colocar 2 colheres de sopa de folhas secas de lúcia-lima (*Aloysia citriodora*) em 700 ml de água acabada de ferver. Tapar e deixar em infusão durante 8 a 10 minutos. Coar e deixar arrefecer completamente.

Quando a infusão estiver fria, juntar o sumo de 2 limas e o sumo de 1 limão. Acrescentar a raspa fina das cascas usadas e, se quiseres um aroma mais doce e solar, um pouco de raspa de tangerina.

Adicionar mel. Servir fresca, com pouco gelo ou apenas refrigerada.



Limonada de frutos vermelhos, água de coco, lima e flor de sal



Perfil da limonada

Frutada, fresca e ligeiramente mineral. Uma limonada para dias de calor em que houve mais suor, caminhada, praia ou atividade ao ar livre. Os frutos vermelhos dão cor e acidez suave; a água de coco acrescenta leveza mineral; a flor de sal entra em dose mínima, apenas para equilibrar.

Na tradição

Na leitura da dietética chinesa, os frutos de sabor ácido e doce são muitas vezes associados à ideia de refrescar, humedecer e tornar a sede mais agradável. Aqui, os frutos vermelhos entram pela cor, pela acidez leve e pela sensação de frescura.

A água de coco traz uma dimensão mais mineral à bebida, útil nos dias em que se transpira muito. A flor de sal, quase imperceptível, dá-lhe equilíbrio quando o corpo perdeu líquidos através da sudorese.

Ingredientes



- 1 mão cheia de morangos
- 1 mão cheia de framboesas ou amoras
- 300 ml de água de coco
- 400 ml de água fresca
- sumo de 2 limas
- sumo de 1 limão
- raspa fina das 2 limas e do limão
- raspa fina de ½ tangerina, opcional
- 1 a 2 colheres de chá de mel, opcional
- 1 pitada de flor de sal
- algumas folhas frescas de hortelã (*Mentha spp.*), opcional
- pouco gelo, ou servir apenas fresca



Preparação

Lavar bem os frutos vermelhos, as limas, o limão e a tangerina, se for usada. Colocar os morangos, as framboesas ou amoras num jarro e esmagar ligeiramente com uma colher, apenas até libertarem sumo e cor. Juntar a água de coco e a água fresca.

Acrescentar o sumo de 2 limas e o sumo de 1 limão. Juntar a raspa fina das cascas usadas e, se quiseres uma nota mais doce e aromática, um pouco de raspa de tangerina.

Adicionar uma pitada muito pequena de flor de sal e mexer bem. Adoçar com mel apenas se necessário.

Servir fresca, com pouco gelo ou apenas refrigerada.





Limonada de melancia, lima e hortelã

Perfil da limonada

Muito fresca, leve e sumarenta. Uma limonada para dias de calor intenso, sede, boca seca e vontade de beber algo simples, limpo e pouco pesado. A melancia dá corpo e água; a hortelã traz frescura aromática; a lima e o limão equilibram a doçura natural da fruta.

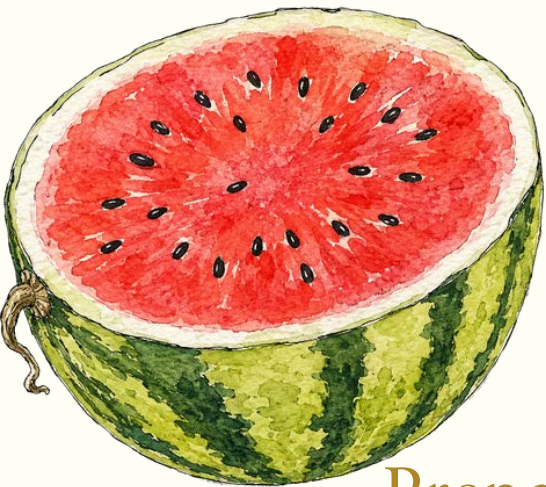
Na tradição

Na dietética chinesa, a melancia é uma das imagens clássicas do verão: rica em água, doce, fresca e muito associada à ideia de aliviar a sede nos dias quentes. Nesta receita, aparece como base principal da bebida, dando volume e suavidade sem precisar de muito adoçante.

A hortelã acrescenta uma frescura mais leve e aromática, especialmente agradável quando o calor se sente na parte alta do corpo. A lima e o limão trazem acidez, brilho e ajudam a tornar a bebida menos doce e mais desperta.

Ingredientes

- 500 g de melancia, sem casca e sem sementes
- 300 a 400 ml de água fresca
- sumo de 2 limas
- sumo de 1 limão
- raspa fina das 2 limas e do limão
- 1 mão cheia de folhas frescas de hortelã (*Mentha spp.*)
- 1 a 2 colheres de chá de mel, opcional
- 1 pitada muito pequena de flor de sal, opcional, apenas em dias de muito suor
- pouco gelo, ou servir apenas fresca



Preparação

Cortar a melancia em pedaços e triturar com 300 ml de água fresca até obter uma bebida lisa. Coar, se preferires uma textura mais leve.

Juntar o sumo de 2 limas e o sumo de 1 limão. Acrescentar a raspa fina das cascas usadas e as folhas de hortelã ligeiramente maceradas entre os dedos, para libertarem o aroma.

Provar antes de adoçar. Se a melancia estiver madura, o mel pode não ser necessário. Em dias de muito calor ou transpiração, juntar uma pitada muito pequena de flor de sal.

Servir fresca, com pouco gelo ou apenas refrigerada.





Limonada de cidreira, pêsego e tangerina

Perfil da limonada

Suave, aromática e ligeiramente frutada. Uma limonada para beber devagar, sobretudo quando o calor vem acompanhado de agitação, cansaço ou vontade de uma bebida mais redonda. A cidreira dá leveza; o pêsego traz doçura macia; a tangerina acrescenta perfume solar.

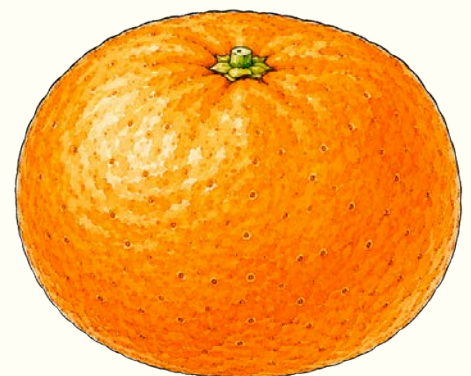
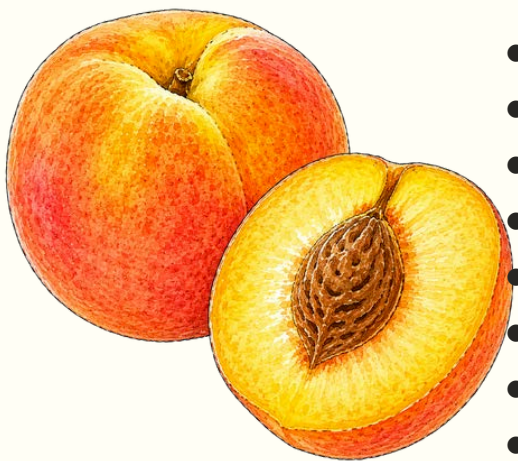
Na tradição

A cidreira é uma planta muito usada nas tradições europeias, sobretudo em bebidas suaves para o fim do dia, para momentos de pausa ou quando o corpo pede menos estímulo. Aqui, serve de base aromática e discreta, sem dominar a receita.

O pêsego traz uma doçura macia e sumarenta, que torna a limonada mais envolvente. A raspa de tangerina aproxima a bebida da tradição das cascas aromáticas, muito valorizadas pelo seu perfume e pela forma como tornam as bebidas mais leves e digestivas.

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de folhas secas de cidreira (*Melissa officinalis*)
- 650 ml de água
- 1 pêsego maduro
- sumo de 2 limas
- sumo de 1 limão
- raspa fina das 2 limas e do limão
- raspa fina de ½ tangerina
- 1 a 2 colheres de chá de mel, opcional
- algumas folhas frescas de hortelã (*Mentha spp.*), opcional
- pouco gelo, ou servir apenas fresca



Preparação

Colocar 2 colheres de sopa de folhas secas de cidreira (*Melissa officinalis*) em 650 ml de água acabada de ferver. Tapar e deixar em infusão durante 8 a 10 minutos. Coar e deixar arrefecer completamente.

Lavar o pêsego, retirar o caroço e triturar a polpa com um pouco da infusão fria de cidreira. Juntar ao restante líquido.

Adicionar o sumo de 2 limas e o sumo de 1 limão. Acrescentar a raspa fina das cascas usadas e a raspa de ½ tangerina. Adoçar com mel apenas se necessário.

Servir fresca, com pouco gelo ou apenas refrigerada.

A fechar

Inspiradas na Medicina Tradicional Chinesa, estas limonadas não pretendem ser fórmulas terapêuticas. A ideia aqui foi sobretudo combinar os ingredientes segundo o sabor, a natureza térmica e a estação do ano.

No verão, privilegiam-se alimentos e bebidas de natureza fresca ou refrescante, capazes de aliviar a sede, favorecer os líquidos e ajudar o organismo a lidar com o calor. É o caso do pepino, da melancia, da hortelã, do crisântemo e de vários frutos presentes nestas limonadas.

Os citrinos ocupam um lugar central. O sabor ácido é tradicionalmente associado à contenção dos líquidos, enquanto a natureza fresca dos citrinos contribui para uma sensação de leveza e frescura. O limão dá estrutura, a lima acrescenta um carácter mais verde e aromático, e a tangerina suaviza o conjunto com a doçura do sumo e o perfume da casca.

Alguns ingredientes de natureza morna, como o gengibre ou a canela, aparecem em pequenas quantidades para equilibrar as combinações mais frescas e preservar o conforto digestivo.

Estas limonadas procuram, assim, um equilíbrio simples: refrescar sem enfraquecer, hidratar sem pesar e adaptar a bebida à estação e à sensibilidade de cada pessoa.



Obrigado por leres

*Que estas receitas te inspirem momentos
de bem-estar, sabor e conexão.*

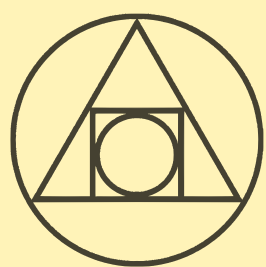
BASTIDORES

Quem escreveu e provou: Francisco Galope | **Quem reviu os textos e não provou:** HAL | **Conceção e execução gráfica:** HAL, powered by Canva | **Ilustração:** HAL, com supervisão humana | **Edição:** Essentia Vitalis

© 2026 Francisco Galope – Essentia Vitalis. Todos os direitos reservados. As receitas podem ser livremente adaptadas e modificadas para uso pessoal. A partilha deste PDF não só é autorizada, como é desejada. Qualquer uso para fins comerciais é inadmissível. Em caso de reprodução, transcrição ou citação direta de partes do conteúdo, pede-se a identificação da fonte original: Francisco Galope, Água, limão, lima e verão, Essentia Vitalis, 2026. Não é permitida a reprodução integral do conteúdo noutros suportes, a sua venda, nem a utilização comercial dos conteúdos sem a autorização do autor.

<https://essenciavital.pt/>





Essentia Vitalis

Toque - Coerência - Ressonância