

# Acque aromatizzate: per vivere in ottima salute con le acque naturali fatte in casa

## Acque aromatizzate: un interessante libro di Francesca Più

Acque aromatizzate: come poter fare le acque aromatizzate  in casa!

Le acque aromatizzate sono altamente raccomandate per assumere i due litri di liquidi al giorno senza vivere l'obbligo della semplice acqua. Importante è lasciar macerare bene per avere un gusto concentrato.

Non c'è bisogno di acquistare bevande in bottiglia vendute al supermercato. Se non stai bevendo molta acqua, ma sai che è molto buona per il tuo corpo, puoi provare queste deliziose ricette di acque aromatizzate fatte in casa. In casa, in pochi minuti, naturali e dissetanti. Ideali per l'estate.

## Il principio essenziale delle acque aromatizzate

Senza dubbio, l'acqua è il miglior modo che possiamo scegliere di dissetarci e per idratare il nostro corpo. Tuttavia, non a tutti piace bere acqua in quantità senza cibo. Ora è di moda trovare in ristoranti, bar e palestre dell'acqua aromatizzata, in competizione con bevande analcoliche e bibite perché è una alternativa a basso contenuto calorico e senza gas aggiunti.

Quasi tutte le marche di acque aromatizzate vendute sul mercato hanno l'aggiunta di uno o più aromi chimici. Ma il termine "acqua aromatizzata" è comunque vecchio. La formula è sempre stata: frutta (o verdura, erbe, spezie), zucchero (o sciroppo, stevia, miele), eventuale ghiaccio.

## **Limone e acqua calda**

I frutti più utilizzati per le acque aromatizzate sono: prugne, mele, pere, arance, limoni, lime, mandarini, pompelmi, fragole, more e mirtilli.

Verdure e ortaggi: cetrioli, sedano, ecc.

Tra le erbe preferite troviamo: menta, melissa, prezzemolo, basilico, erba cedrina, rosmarino, salvia, citronella, timo, aneto e dragoncello.

Alcuni esempi di spezie che possono essere utilizzate: zenzero, cannella, pepe rosa, anice stellato, peperoncino e chiodi di garofano.

Queste preparazioni sono fatte con diversi ingredienti e diverse variabili, a seconda dei gusti di ognuno, con qualsiasi altra cosa che abbiamo a disposizione in casa, se non vogliamo uscire e comprare. L'immaginazione ci aiuta a godere di queste acque aromatizzate in pochi minuti.

Sia verdure che frutta è bene siano tagliate molto sottili. La macerazione di solito è di 12 ore, ideale è preparare la sera e lasciare in frigo per berlo il giorno dopo.

## **Alcune ricette di acque aromatizzate fatte in casa**

**Cetriolo, agrumi e mele:** è necessario 1 mela verde, la metà di un cetriolo, 1 arancia, 120 cc di sciroppo, mezzo litro di acqua e ghiaccio. Ricorda che più a lungo si lascia a marinare

più il sapore sarà intenso. Metti lo sciroppo in un pentolino con quattro cucchiaini di acqua. Riscaldalo fino a ebollizione e passalo in una brocca. Metta frutta e verdure a fette nell'acqua rimasta. Il ghiaccio deve essere aggiunto appena prima di servire. Una volta che si beve l'acqua, la frutta ha ancora molto sapore, e si può nuovamente aggiungere acqua e sciroppo.

**Menta, acqua, mela e agrumi:** gli ingredienti per questa ricetta sono mezza mela verde, 1 arancia, 120 cc di sciroppo, 2 rametti di menta fresca, mezzo litro di acqua e ghiaccio. Ma è possibile aggiungere arancia, limone, mandarino e pompelmo. La preparazione dello sciroppo è come nella ricetta precedente. Il tempo di macerazione in questo caso è di un'ora in frigo.

**Frutta rossa, acqua, limone, verbena:** per questa deliziosa bevanda è necessario mezza tazza di lamponi, metà tazza di frutti di bosco, metà limone, 120 cc di sciroppo, 2 rametti di verbena, mezzo litro di acqua e un sacco di ghiaccio. Dopo riscaldato lo sciroppo, mettere la frutta lavata e tagliata a fette sottili. Si avrà un colore rosa e un sapore dolce. Macerare un'ora in frigorifero e aggiungere ghiaccio prima di servire.

**Agrumi, acqua e zucchero:** per chi non può mangiare zucchero e vuole godere dell'acqua aromatizzata, questa ricetta è l'ideale. Gli ingredienti sono un litro d'acqua, due cucchiaini di zenzero grattugiato, il succo di un'arancia, un limone e un pompelmo. Riscalda l'acqua e fai bollire appena, aggiungi lo zenzero. Poni in frigorifero dopo aver lasciato riposare fino a completo raffreddamento e aver aggiunto il succo. Servi dal frigorifero con ghiaccio e un po' di dolcificante se lo si desidera.

# Acque aromatizzate con fiori o altri tipi di frutta particolare

**Ibisco:** gli ingredienti sono due cucchiaini di fiori, un litro di acqua, ghiaccio e zucchero a piacere. È necessario innanzitutto idratare i fiori con un litro di acqua per un'ora. Poi preparare infuso bollente per 15 minuti. Raffreddare, versare in brocca e diluire con acqua più fredda, zuccherare a piacere, ghiaccio.

**Tamarindo:** si tratta di una bevanda tipica del Messico e viene fatta con i baccelli o pasta fresca di tamarindo. Sono necessari sei baccelli di tamarindo, un litro di acqua, zucchero a piacere, acqua fredda e ghiaccio. Sbucciare i baccelli e utilizzare la polpa interna, bollire facendo un infuso. Lascia raffreddare, diluisci con acqua fredda, zucchero e ghiaccio a sufficienza.

Scarica l'estratto del libro!

