

# EPAL desafia portugueses a cozinhar sem desperdiçar água e alimentos

17 de Dezembro, 2021

A EPAL (Empresa Portuguesa das Águas Livres) acaba de dar mais um passo na sua ação de sensibilização da comunidade para o consumo racional da água da torneira e para o combate ao desperdício alimentar com o lançamento de um novo livro de receitas sustentáveis. Isabel Zibaia Rafael, autora do conhecido blogue culinário “Cinco Quartos de Laranja”, aceitou o desafio lançado e assina um conjunto de 24 receitas da gastronomia portuguesa que apresentam um toque especial: a água da torneira é o ingrediente principal.

O livro está disponível online e pode ser descarregado gratuitamente [aqui](#).

A apresentação do livro teve lugar na Academia do Solar dos Presuntos, em Lisboa, e contou com a presença de João Manzarra e Sara Prata, que se juntaram a Isabel Zibaia Rafael na preparação de duas das receitas apresentadas no livro, lê-se numa nota de agenda.

Segundo a EPAL, este livro pretende transmitir um conjunto de boas práticas para incentivar o consumo sustentável de água e reduzir o desperdício alimentar. A organização e planeamento das compras semanais, rentabilizando o tempo disponível e proporcionando uma alimentação equilibrada, a utilização do mesmo ingrediente-base para várias refeições, a compra de produtos a granel, privilegiando produtos locais e da época, o reaproveitamento dos alimentos e a reutilização da água para diversos pratos da semana são gestos incentivados nesta publicação, acrescenta a empresa.

A obra, que constitui o 2.º livro da coleção “Irresistível Água da Torneira à Mesa com...”, da EPAL, inclui propostas de pequeno-almoço, sopas, opções vegetarianas, pratos de peixe, carne, águas aromatizadas, sumos, batidos e sobremesas. O denominador comum de todas as 24 receitas é a importância da opção pela água da rede e o esforço de redução do desperdício alimentar.

“Foi com muito orgulho que aceitei o convite da EPAL para realizar este livro, onde se promove o consumo sustentável de água, e simultaneamente, se procura reduzir o desperdício alimentar, através da organização e planeamento das refeições. O consumo de água da torneira é um gesto que traz consigo uma mensagem de sustentabilidade ambiental. Consumir água da torneira é uma prática que faz a diferença!”, afirma Isabel Zibaia Rafael, lembrando que “a água é um bem que marca presença nas refeições que chegam diariamente à mesa das pessoas, verificando-se que 92% da água consumida mundialmente destina-se à produção de bens alimentares”.

Durante a sua participação na apresentação do livro, João Manzarra e Sara Prata deixaram um apelo ao consumo de água da torneira como um comportamento simples e sustentável a adotar por todos no dia-a-dia.

“O consumo da água da torneira traz muitos benefícios, mas aquele que importa

falar é na parte da sustentabilidade. Temos um recurso incrível nas nossas casas, que nos permite ganhar tempo e que tem menos impacto ambiental. Este livro, para além de dar muitas dicas sobre sustentabilidade e reaproveitamento de água, é em si um apelo para que as pessoas consumam água da torneira com consciência ambiental para preservação deste bem escasso”, considera João Manzarra.

“É cada vez mais importante que chegue a cada vez mais pessoas a mensagem que temos um bem precioso dentro da nossa casa: uma água cuidada, tratada e certificada. É um dos recursos mais preciosos que temos no nosso planeta e temos a obrigação de não só de cuidar daquilo que temos à nossa volta, como também saber usar os recursos que temos disponíveis de forma mais consciente”, aponta Sara Prata.

Este livro integra o conjunto vasto de ações que a EPAL realiza, com diferentes entidades, públicas e privadas, que já aderiram ao consumo em exclusivo da água da torneira, a opção mais amiga do Planeta (neste momento mais de 260 instituições já aderiram em Lisboa).

A coleção “Irresistível Água da Torneira à Mesa com...” arrancou em janeiro de 2021. O primeiro livro foi de autoria da Cátia Goarmon, ex-concorrente do Master Chef Portugal e autora de um programa no canal de TV 24Kitchen, que reuniu propostas de receitas que promovem práticas mais sustentáveis, a economia circular e a utilização de produtos sazonais e locais.