

Receitas e dicas:

nada se perde,
tudo se poupa.



Estamos
juntos
não é para
desperdiçar

Militantes do
Bom, São e Local

Faça as suas compras em auchan.pt.

 Auchan

Índice

- 04 Todos temos um papel na redução do desperdício
- 06 Conservação e organização de alimentos
- 08 **Receitas para um Natal sem desperdício**
 - 10.... Pastéis de bacalhau fit
 - 12.... Arroz de peru
 - 14.... Roupa Velha
 - 16.... Pataniscas de Polvo
 - 18.... “Roupa velha” gratinada com queijo de cabra
 - 20.... Rabanadas no forno
 - 22.... Rabanadas de amêndoa
- 24 Redução do desperdício nas compras
- 26 Importância de ler os rótulos para reduzir o desperdício
- 28 **10 receitas para reduzir o desperdício alimentar**
 - 30.... Banana Bread
 - 32.... Snacks de cascas de batata e sementes de abóbora
 - 34.... Bola de vegetais
 - 36.... Lasanha de atum e vegetais
 - 38.... Caril de legumes, lentilhas e amêndoas
 - 40.... Açorda de bacalhau
 - 42.... Compota de ameixas e goji
 - 44.... Picolés de fruta
 - 46.... Chá de casca de maçã e canela
 - 48.... Sumos de cascas de frutas
- 50 **4 receitas vegan que aproveitam tudo**
 - 52.... Almôndegas de casca de banana
 - 54.... Bolo de maçã sem desperdício
 - 56.... Muffin de alfarroba e casca de batata
 - 58.... Cascas de citrinos
- 60 Como escolher e conservar fruta para reduzir o seu desperdício
- 64 Conservar legumes e verduras para reduzir o seu desperdício
- 66 Como reduzir o desperdício no peixe e na carne
- 70 Desperdício zero é o compromisso da Auchan



Todos temos um papel na redução do desperdício.

1/3 dos alimentos mundialmente produzidos são desperdiçados. Para além do **impacte económico**, existem os **impactes sociais**, como o acesso à alimentação para todos, e **ambientais**, como a emissão de gases de efeito estufa e o uso de água e do solo. Em Portugal, **cada pessoa desperdiça, em média, 132 kg de alimentos por ano.**

Para reduzir este desperdício todos podemos ter um papel!
Aqui **partilhamos dicas práticas de poupança e receitas** para inspirar pequenos gestos diários, que fazem a diferença para si e para o ambiente.

Sabia que a forma como fazemos **compras** influencia a quantidade de produto desperdiçado?
E que os **rótulos** têm informação importante neste combate?
Conhece a melhor forma de **conservar os alimentos**?
Sabia que as **cascas** não são para desperdiçar?
E que nem todas as **frutas** devem ser guardadas no frigorífico?
Ou como escolher **o melhor peixe**?

Isto e muito mais numa viagem pela redução do desperdício alimentar!

O desperdício é um problema maior do que parece

1/3
dos alimentos
produzidos
são desperdiçados

53%
do desperdício ocorre
dentro de casa

1 000 000
de toneladas
de alimentos são desperdiçados
anualmente em Portugal

*Dicas e receitas
para um desperdício zero*



Conservação e organização de alimentos: o mesmo sabor, sem desperdício.

Para reduzir o desperdício, é importante garantir a organização dos alimentos, conhecer as melhores formas de conservar, o tempo de vida dos produtos e saber quando e como congelar os alimentos. Finalmente, descongelar também é importante para garantir a segurança alimentar e a manutenção do sabor, cor e cheiro dos alimentos.

Organizar

- Colocar em caixas, como a **BirdBox**;
- Escrever a data de entrada;
- Colocar na frente os alimentos mais antigos e mais para trás os mais recentes;
- Organizar o frigorífico de acordo com as áreas de frio:
 - Prateleiras superiores** – comida pronta a comer,
 - Prateleiras inferiores** – alimentos crus e a descongelar,
 - Gavetas** – frutas e verduras;
- Evitar ter o frigorífico muito cheio.

Conservar no frio

- Não deixar alimentos sensíveis à temperatura ambiente por mais de 1 a 2 horas;
- Evitar colocar alimentos quentes no frigorífico;
- Manter os alimentos em caixas ou tapados.

Congelar

- Prolongar o tempo de vida;
- Congelar alimentos já preparados:
 - fruta muito madura
 - legumes que não vamos consumir
 - pão
 - comida pronta e sopa

Descongelar


- Sempre dentro do frigorífico
- Não voltar a congelar

BirdBox

A **Birdbox** é a protagonista da ação de Natal da Auchan para 2021*. Tem como **mensagem principal a redução do Desperdício Alimentar**, já que grande parte do desperdício alimentar se faz em casa do consumidor, mas tem também um **cariz social**, uma vez que a venda da caixa reverte **1,5€ para a CRUZ VERMELHA PORTUGUESA** para oferecer refeições a quem mais necessita.

* Ação a decorrer nas lojas Auchan e MyAuchan de 19 de novembro a 31 de dezembro, limitado ao stock existente

Desperdício Zero



*Receitas para um Natal
sem desperdício*

Pastéis de bacalhau fit

AUCHAN E SAMANTA MCMURRAY

Alguém disse que o “tradicional” e o “saudável” não eram compatíveis?

Preparação:

- 1- Preaqueça o forno a 180°C. Retire o grão do frasco, lave e escorra bem.
- 2- Coloque o grão numa trituradora juntamente com a cebola já picada, os dentes de alho também já picados, os coentros, os ovos e o bacalhau desfiado e demolhado. Triture até obter uma massa densa.
- 3- Forre um tabuleiro com papel vegetal e comece por fazer os pastéis com ajuda de duas colheres. Coloque no tabuleiro um a um até terminar a massa.
- 4- Leve ao forno durante 25 minutos ou até os pastéis ficarem dourados.
- 5- Sirva com salada ou legumes.

Ingredientes:

- 1 frasco grão de bico cozido (400 g peso escorrido)
- Sobras de bacalhau desfiado (250 g)
- q.b. coentros
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 ovos

Entradas



Aproveitar sobras de bacalhau



Dica do nutricionista:

Os pastéis de “bacalhau fit” são uma alternativa à receita tradicional de pastéis de bacalhau. Por ser utilizado o grão em alternativa à batata, temos uns pastéis com um teor mais elevado em fibra e em proteína. O facto de irem ao forno e não ser utilizada gordura na sua confeção, vai diminuir o seu valor energético (calórico). Podem ser consumidos como aperitivo ou como prato principal acompanhando com legumes cozidos ou salada.



Arroz de peru

AUCHAN E CHEF JOSÉ SERRANO

As sobras de peru que se transformam num ótimo prato de forno.
Basta juntar as sobras com alguns ingredientes cheios de sabor!

Preparação:

- 1- Coloque um tacho ao lume e adicione um fio de azeite e uma folha de louro.
- 2- Pique a cebola e deixe a refogar.
- 3- Tempere com sal e pimenta.
- 4- Adicione o bacon.
- 5- Junte um pouco de chouriço em cubos e alho.
- 6- Adicione o arroz e o peru desfiado.
- 7- Junte o caldo a ferver que fez com a carcaça do peru assado, na proporção de uma medida de arroz para uma e meia de caldo.
- 8- Deixe cozinhar em lume brando durante 10min, desligue e deixe o arroz descansar tapado mais 10min.
- 9- Decore com gomos de ovo cozido e salsa ou coentros.
- 10- Coloque num tabuleiro para ir ao forno.
- 11- Junte queijo ralado e fatias de chouriço.
- 12- Leve ao forno para gratinar.
- 13- Decore com salsa.

Ingredientes:

600 g Sobras de Peru
300 g Arroz Agulha
1 Cebola
q.b. Queijo Ralado
15 g Alho
1 Folha de Louro
1 Chouriço
120 g Bacon
q.b. Pimenta
80 ml Azeite
10 g Salsa

Prato Principal



Aproveitar sobras de peru



Veja o vídeo desta receita aqui:



Roupa Velha

AUCHAN E CHEF JOSÉ SERRANO

A receita mais tradicional de aproveitamento de sobras que existe!
A roupa velha não tem grande ciência, mas vai fazer muito pela redução do desperdício da ceia de Natal.

Preparação:

- 1- Coloque um fio de azeite e uma folha de louro na frigideira ao lume.
- 2- Corte a cebola em meias luas e junte na frigideira ao lume.
- 3- Adicione a couve cortada em pedaços.
- 4- Junte a cenoura cortada grosseiramente.
- 5- Adicione a batata em quartos.
- 6- Lasque o bacalhau.
- 7- Tempere e adicione a salsa picada.
- 8- Salteie todos os ingredientes e emprate numa travessa.
- 9- Decore com gomos de ovo cozido e salsa ou coentros.
- 10- Regue com fio de azeite.

Ingredientes:

4 Ovos Cozidos
600 g Sobras de Bacalhau Cozido
10 g Salsa ou Coentros frescos
200 g Cenoura Cozida
1 cebola
250 g Couve Cozida
400 g Batata Cozida
60 g Azeite
q.b. Pimenta Preta
1 Folha de louro

Prato Principal



Aproveitar sobras
de bacalhau



Veja o vídeo desta receita aqui:



Pataniscas de Polvo

AUCHAN E MAMÃ PALEO

Se optou por um prato de polvo para a ceia de Natal, pode aproveitar as sobras para fazer uma refeição deliciosa de pataniscas de polvo no dia seguinte.

Preparação:

- 1- Numa tigela, coloque todos os ingredientes, exceto 100 g de polvo e a curgete. Triture tudo com a varinha mágica.
- 2- Junte o polvo e a curgete e misture bem, sem triturar.
- 3- Numa frigideira antiaderente, e com um fio de azeite, coloque 2 a 3 colheres de sopa do preparado e tape. Deixe cozinhar cerca de 2 minutos e vire. Cozinhe mais 1 minuto e está pronto.

Ingredientes:

200 g polvo cozido e picado grosseiramente

3 ovos

6 c. sopa curgete ralada

3 c. sopa couve-flor ralada

2 c. sopa cenoura ralada

1 c. chá cebola picada

1 c. café alho picado

1 c. sopa coentros picados

Ou 1 c. sopa salsa picada

1 c. café fermento

q.b. sal

q.b. pimenta

Prato Principal



Aproveitar sobras
de polvo



"Roupa velha" gratinada com queijo de cabra

AUCHAN E SAMANTA MCMURRAY

O que fazer com as sobras do bacalhau? Uma roupa velha, claro! E esta receita é perfeita para os mais pequenos.

Preparação:

- 1- Comece por desfiar ou desfazer o bacalhau em lascas, retirando a pele e as espinhas que possa conter.
- 2- Corte as batatas cozidas (frias) às rodelas e corte a couve em juliana.
- 3- Salteie tudo num fio de azeite, misturando grosseiramente todos os ingredientes. Coloque-os numa travessa pequena de ir ao forno.
- 4- Coloque o queijo no topo e leve a gratinar ao forno a 200°C durante 5 minutos ou até ficar dourado.

Dica do Chef:

Esta receita pode ser congelada em porções individuais sem o queijo. Coloque o queijo depois de descongelar antes de gratinar.

Ingredientes:

1 lombo de bacalhau cozido
10 batatinhas cozidas sem pele
3 folhas de couve portuguesa cozida
1/2 cebola branca
um fio azeite
q.b. queijo de cabra para gratinar

Prato Principal



Aproveitar sobras de bacalhau

Rabanadas no forno

AUCHAN E MARIA GAMA

É impossível resistir a umas boas rabanadas na época de Natal, mas para evitar a gordura em demasia propomos uma receita alternativa: rabanadas no forno!

Preparação:

- 1- Retirar a cõdea do pão.
- 2- Colocar o leite juntamente com as cascas de limão, o adoçante e a canela a ferver. Desligar.
- 3- Passar as fatias de pão pelo preparado anterior.
- 4- Passar as fatias de pão pelos ovos.
- 5- Colocar as fatias de pão por cima do papel vegetal (pode-se untar com um pouco de azeite)
- 6- Deixar durante cerca de 30 minutos, de forma a que fiquem douradas dos dois lados.

Dica do Chef:

Pode passar as rabanadas por canela para dar ainda mais sabor. Ou então, quem sabe, colocar coco ralado por cima. Para os mais gulosos, uma colher de chá de mel.

Ingredientes:

- 4 fatias pão integral, de sementes, ou sem glúten
- 150 ml leite magro
- 2 cascas limão
- q.b. canela (ou pau de canela)
- 2 ovos
- 2 c. sopa stévia
- 1 c. sopa azeite



Aproveitar sobras de pão

Sobremesa



Sabia que...

Também vendemos pão de culinária, do dia anterior, reduz o desperdício e é mais económico. Saiba mais [aqui](#)



Rabanadas de amêndoa

AUCHAN E CHEF FÁBIO BERNARDINO

A mesa de Natal é composta de várias iguarias da época. Entre elas, as belas rabanadas. Aproveite as fatias de pão que sobraram da refeição do dia anterior e experimente esta receita deliciosa, mas com valor nutricional mais saudável.

Preparação:

- 1- Numa panela, prepare uma infusão da bebida de amêndoa com pau de canela e a casca do limão.
- 2- Bata o ovo e coloque num prato. Coloque noutro prato a farinha de amêndoa.
- 3- Embeba o pão na infusão. Passe por ovo e depois por farinha.
- 4- Leve ao forno a 200°C durante cerca de 10 minutos (até ficarem bem douradas). Passe por açúcar e canela em pó e sirva a acompanhar, por exemplo, um chá.

Ingredientes:

400 g pão
100 ml bebida de amêndoa
1 pau de canela
1 limão (casca)
1 ovo
60 g farinha de amêndoa
20 g açúcar em pó
20 g canela em pó

Dica do nutricionista:

Dica do nutricionista

Com aproximadamente a mesma energia (calorias) que a rabanada tradicional, esta versão de amêndoa apresenta:

- Menos de metade da gordura;
- 1/3 dos açúcares;
- 10 vezes mais fibra;
- Praticamente o dobro das proteínas.

É um excelente exemplo de que não devemos “olhar só para as calorias” ao comparar dois alimentos semelhantes. A rabanada de amêndoa é uma opção saborosa e equilibrada, contribuindo para uma ceia natalícia doce, mas mais saudável.



Aproveitar sobras
de pão

Desperdício Zero

Reduzir o desperdício nas compras

Cuidados que pode ter, quando está na sua loja, para conservar os alimentos frescos e refrigerados da melhor forma, até chegar a casa

A lista de compras

É essencial para garantir que se compra o necessário, evitando desperdícios. Verifique a despensa, para não trazer alimentos em duplicado. Considere as quantidades que precisa, de acordo com as necessidades da sua casa, verificando a validade dos produtos.

Comprar a granel é uma ótima opção para comprar só o que precisa, e pode reutilizar sacos de papel, de cada vez que vai às compras. Saiba mais **aqui**.

Dica: quando volta das compras, coloque os artigos, que já tinha na despensa, à frente, para os consumir primeiro.

Circuito de compras

Planeie as suas compras de acordo com a necessidade de refrigeração dos alimentos. Os primeiros produtos a incluir no cesto devem ser aqueles que não carecem de qualquer cuidado, e podem permanecer no cesto por mais tempo. De seguida, recolha e coloque no cesto, ou carrinho, os produtos à temperatura ambiente e, por último, os produtos refrigerados e congelados.

Conservação de alimentos frescos

Devemos garantir a temperatura adequada dos alimentos, para que estes não se deteriorem. Recomenda-se o transporte dos produtos congelados e refrigerados em sacos isotérmicos.

Se algum produto descongelar, no caminho para casa, o mais seguro é mantê-lo no frigorífico e prepará-lo o mais rápido possível.

Separação por tipo de produto

Separe os produtos de limpeza dos alimentos, ao colocá-los no carrinho de compras e nos sacos de transporte, a fim de evitar possíveis derrames.



Lista de compras



Circuito de compras



Conservação de alimentos frescos



Separação por tipo de produto



Importância de ler os rótulos para reduzir o desperdício

Saber ler rótulos é essencial neste percurso de reduzir o desperdício alimentar. Desde planear as refeições e comprar as doses certas, passando pelos prazos de validade, vamos ver como extrair essas informações importantes.



Alergénios

Alguns produtos embalados, apesar de terem um determinado produto no seu interior, podem conter vestígios de outro, nomeadamente alergénios. Isto é especialmente comum em cereais ou frutos secos, e ocorre pelo facto de a preparação de vários produtos ser feito no mesmo espaço, existindo uma potencial “contaminação”.



Verificação de doses

Em alguns produtos é possível saber as doses que esse produto permite confeccionar, para cozinhar na quantidade necessária sem desperdiçar. Por exemplo, o puré e as massas.



Instruções de conservação

Alguns produtos têm indicação relevante de como conservar o produto: No frio, à temperatura ambiente, depois de aberto conservar no frio, em ambiente seco, sem incidência de luz, fechar bem a embalagem depois de a abrir.

Estas instruções são muito importantes para aumentar o tempo de vida dos produtos e assim reduzir o desperdício.



Instruções de preparação

Estas são essenciais para não estragar o produto devido a uma incorreta utilização. Exemplo disso é o tempo de cozedura.



Prazos de validade

Confirmar a validade antes de comprar, para garantir que serve para o momento em que se prevê utilizar.

Se o produto for para consumir no dia, pode aproveitar os **produtos com aproximação de data de validade, identificados pela Auchan com etiqueta laranja**, que podem ser adquiridos a um preço mais baixo. Assim contribui para a redução do desperdício desse produto e poupa no seu orçamento familiar.



Armazenamento

É comum colocar alguns produtos de mercearia em frascos, já em casa. Nesse caso, importa manter as instruções de preparação e a validade, recortando essa informação e colando no frasco. Ou escrevendo diretamente no frasco, numa etiqueta ou com caneta.




Informação nutricional

No que diz respeito a leitura de rótulos, há ainda a informação nutricional, que irá também determinar melhores escolhas a nível alimentar. Deixamos alguns artigos detalhados das nutricionistas Auchan:

- [O que procurar num rótulo? Os essenciais](#)

- [Leitura de rótulos](#)

A top-down view of various fresh ingredients including fish, vegetables, and legumes on a grey surface. The ingredients are scattered around the central text, including two whole fish, lemons, broccoli, radishes, chickpeas, quail eggs, and a bowl of oil.

10 receitas
para reduzir o desperdício
alimentar todo o ano

Banana Bread

AUCHAN E MAMÃ PALEO

O Banana Bread é das receitas mais apreciadas nos EUA, com direito até a ter o Dia do Banana Bread! Experimente esta versão mais saudável preparada pela Mamã Paleo.

Preparação:

- 1- Corte as banana às rodelas, junte os ovos e triture tudo.
- 2- Junte os restantes ingredientes e bata muito bem.
- 3- Coloque numa forma de bolo inglês e decore com banana às rodelas ou tiras.
- 4- Leve ao forno preaquecido a 180 °C, durante 40 minutos.

Dica do chefe:

Se não comer tudo no próprio dia, pode guardar no frigorífico e, no dia seguinte, torrar e regar com mel ou doce.

Ingredientes:

- 7 ovos
- 150 g banana madura
- 70 g farinha amêndoa
- Em alternativa:
- 70 g farinha aveia
- 40 g farinha de coco
- 30 g linhaça
- 1 c. café vagem de baunilha
- 1 c. chá canela em pó
- 1 c. sopa fermento
- 1 pitada sal

Entradas



Aproveitar banana madura



Sabia que...

Também vendemos em loja este produto de economia circular que reduz o desperdício. Saiba mais [aqui](#)

Veja o vídeo desta receita aqui:



Snacks de cascas de batata e sementes de abóbora

AUCHAN

Cascas de batata - Preparação:

- 1- Lave bem as batatas e retire as cascas
- 2- Pré-aqueça o forno
- 3- Tempere as cascas com sal, pimenta e um fio de azeite
- 4- Coloque as cascas num tabuleiro bem espalhadas e leve ao forno até ficarem tostadas

Ingredientes:

Batatas
sal e pimenta
Azeite

Sementes de abóbora - Preparação:

- 1- Retire as sementes da abóbora
- 2- Passe por água para retirar fios e excessos.
- 3- Seque as sementes com papel de cozinha
- 4- Coloque as sementes num tabuleiro bem espalhadas
- 5- Tempere com sal, pimenta e alho em pó e leve ao forno até ficarem tostadas.

Ingredientes:

Sementes de abóbora
Sal e pimenta
Alho em pó

Entradas



Aproveitar sobras de vegetais



Veja o vídeo desta receita aqui: 



Bola de vegetais

AUCHAN

Da tradicional bola, criámos esta bola de vegetais! Repleta de sabores e cores, bem gulosa e bem saudável. Vamos experimentar?

Preparação:

- 1- Preaqueça o forno a 180°C. Retire o grão do frasco, lave e escorra bem.
- 2- Coloque o grão numa trituradora juntamente com a cebola já picada, os dentes de alho também já picados, os coentros, os ovos e o bacalhau desfiado e demolhado. Triture até obter uma massa densa.
- 3- Forre um tabuleiro com papel vegetal e comece por fazer os pastéis com ajuda de duas colheres. Coloque no tabuleiro um a um até terminar a massa.
- 4- Leve ao forno durante 25 minutos ou até os pastéis ficarem dourados.
- 5- Sirva com salada ou legumes.

Ingredientes:

- 1 frasco grão de bico cozido (400 g peso escurido)
- 1 embalagem bacalhau desfiado (250 g)
- q.b. coentros
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 ovos

Entradas



Aproveitar sobras de vegetais



Veja o vídeo desta receita aqui: 

Lasanha de atum e vegetais

AUCHAN E PORTUGAL EM FORMA

Tem sobras de legumes?

Experimente esta receita mesmo gulosa.

Preparação:

- 1- Corte o tomate pelado em pedaços e coloque-o numa panela com a cebola cortada aos gomos, orégãos, 2 c. sopa de azeite e 100ml de cerveja.
- 2- Deixe cozer ligeiramente e reduza a puré. Escorra a água do atum e junte ao preparado. Mexa, envolvendo todos os ingredientes e ajuste o sabor com os oregãos.
- 3- Descasque e corte o nabo em pedaços e coza em bastante água. Junte oregãos e piri-piri a gosto. Quando o nabo estiver bem cozido, reduza a puré, junte 2 colheres de sopa de queijo ralado e envolva.
- 4- Mergulhe as placas de lasanha em água quente, por alguns minutos.
- 5- Aqueça o forno a 200°C. Num tabuleiro de ir ao forno, coloque 1 c. sopa de azeite e cerca de 50ml de cerveja (apenas para que o fundo fique molhado). Cubra o fundo com uma camada de placas. Sobreponha os legumes e adicione outra camada de placas. Adicione o preparado de atum e mais uma camada de placas.
- 5- Coloque o preparado do nabo e queijo e acrescente os restantes legumes.
- 6- Polvilhe com as restantes 2 c. sopa de queijo e pão ralado. Leve ao forno até ficar ligeiramente tostado.

Ingredientes:

4 latas de atum em conserva ao natural

3 c. sopa azeite

q.b. orégãos

q.b. piri-piri

500 g hortícolas variados

(couve lombarda, couve portuguesa, cenoura, alho francês...)

1 nabo

1 cebola

1/2 lata de tomate pelado inteiro

150 ml cerveja

4 c. sopa queijo mozarela ralado

4 a 6 c. sopa pão ralado com ervas

250 g placas de lasanha

Prato Principal



Aproveitar sobras de vegetais

Dica do nutricionista:

Não desperdice! Reaproveite os alimentos que sobram das suas refeições e faça com eles saudáveis e económicas receitas.



Caril de legumes, lentilhas e amêndoas

AUCHAN E CHEF JOSÉ SERRANO

O Chef José Serrano traz uma receita que ajuda a combater o desperdício alimentar. Por isso, use os legumes que tiver no frigorífico e improvise este caril!

Preparação:

- 1- Descasque a cenoura, corte em meias luas e dê uma pré-cozedura.
- 2- Arranje e pré-coza os brócolos.
- 3- Lave e asse a batata doce com um pouco de sal grosso, a 180°C durante 45 minutos. Descasque e corte em cubos grandes.
- 4- Pique a amêndoa grosseiramente. Descasque e pique a banana. Descasque e pique a cebola.
- 5- Retire a casca da lima, esprema o sumo e reserve. Pique os coentros.
- 6- Coza as lentilhas em água e sal, escorra a água e reserve.

Confeção:

- 7- Com a ajuda de um almofariz, ou um robô de cozinha, esmague e misture o caril com os coentros, a pimenta preta, o sal, o azeite, o alho e a casca de lima.
- 8- Coloque um tacho ao lume e comece por refogar, com um fio de azeite, a cebola e o alho. De seguida junte o preparado de caril.
- 9- Adicione a cenoura e deixe cozinhar por 2 minutos. Em seguida junte a curgete, os brócolos e a banana e deixe cozinhar em lume brando durante 10 minutos.
- 10- Adicione o iogurte e, por último, a batata doce e as lentilhas. Se necessário, acrescente um pouco de água. Deixe cozinhar mais 5 minutos.
- 11- Finalize com coentros e amêndoa picada grosseiramente. Bom apetite!

Dica do nutricionista:

O caril é uma mistura de especiarias com um excelente sabor. É utilizado em pratos de carne, peixe e até legumes e é uma excelente opção para um prato de sobras alimentares ou de alimentos que estão próximo do final do prazo de validade ou já muito maduros. É simples! a base é a mesma e depois pode utilizar os alimentos que preferir. Para reduzir o desperdício alimentar, veja os legumes que tem no frigorífico há mais tempo e utilize-os nesta receita.



Ingredientes:

- 100 g lentilhas
- 100 g cenoura
- 100 g curgete
- 100 g brócolos
- 100 g banana
- 150 g batata doce
- 15 g coentros

- 2 iogurte natural
- 1 lima
- 60 g amêndoa inteira com pele
- 20 g mistura de caril
- 3 dentes de alho
- 100 g cebola
- 60 ml azeite
- q.b. sal
- q.b. pimenta preta



Aproveitar sobras de vegetais

Prato Principal



Veja o video desta receita aqui:



Açorda de bacalhau

AUCHAN E CHEF JOSÉ SERRANO

Esta açorda de bacalhau traz à mesa tradição portuguesa. O melhor de tudo? Ajuda a reduzir o desperdício alimentar, usando sobras de pão.

Preparação:

- 1- Descasque o alho.
- 2- Coza, retire a pele e as espinhas e lasque o bacalhau.
- 3- Corte o pão em fatias finas.

Confeção:

- 4- Num almofariz coloque azeite, esmague o alho, os coentros, junte um pouco de sal grosso e reserve o piso.
- 5- Num tacho ao lume, coloque as fatias de pão e adicione caldo de cozer o bacalhau. Mexa até as fatias estarem desfeitas. Junte o piso e misture.
- 6- Adicione metade do bacalhau lascado e envolva. Deixe cozer durante 4 minutos.
- 7- Coloque num prato bonito, de preferência de barro, disponha as restantes lascas de bacalhau por cima, um pouco de coentros frescos e a gema de ovo. Misture já na mesa.

Ingredientes:

300 g pão alentejano
400 g bacalhau
4 dentes de alho
15 g coentros

60 ml azeite
2 gemas de ovo
q.b. caldo de cozer o bacalhau
q.b. sal
q.b. pimenta
q.b. vinagre (opcional)

Dica do Chef:

A textura fica ao seu critério sendo a açorda mais líquida e as migas mais sólidas. Para quem gosta de um sabor mais ácido pode dar um pequeno toque com vinagre de vinho branco.

Prato Principal



Aproveitar sobras de pão



Veja o vídeo desta receita aqui:



Compota de ameixas e goji

AUCHAN E ALEXANDRA MENDES RIBEIRO

Não sabe o que fazer a tanta ameixa? Evite o desperdício e experimente esta deliciosa compota de ameixas.

Preparação:

- 1- Passe por água as ameixas e retire o caroço.
- 2- Num tacho, adicione as ameixas, junte as bagas goji e o açúcar. Deixe macerar durante uma hora, com o tacho tapado.
- 3- Leve a cozinhar com o laminado de limão, em lume brando, até obter o ponto estrada, mexendo de vez em quando. No final triture com a varinha mágica e guarde em frascos de vidro esterilizados, bem fechados.

Ponto estrada: deslize uma colher pelo fundo do tacho e se se formar uma espécie de estrada que mostre o fundo do tacho, significa que atingiu o objetivo.

Dica do Chef:

Dicas do chefe: no frigorífico dura uma média de 3 meses mas depois de aberto consuma em 15 dias.

Sugestão de acompanhamento: Experimente acompanhar com beringela às rodela grelhada. Para petiscar é uma boa combinação.

Como esterilizar frascos de vidro: Coloque num tacho com água os frascos e as tampas de forma a ficarem submersos. Deixe ferver durante 15 minutos. Retire e deixe secar sobre uma grelha ou pano.

Em relação à colocação da compota: A compota deve ser colocada nos frascos ainda quente, com um espaço de 2 centímetros do topo. Coloca-se a tampa e vira-se ao contrário dentro do tacho com água a esquentar. Dessa forma vai criar um vácuo natural de melhor conservação para a compota. Deixe arrefecer dentro do tacho

Dica do Nutricionista:

As compotas podem ser uma opção saudável para um pequeno almoço ou lanche. Principalmente se tiverem pouco açúcar adicionado e se esse açúcar for pouco refinado, como o açúcar mascavado. Neste caso temos uma compota de ameixa, que é fonte de vitamina C, fibra e antioxidantes. A época da ameixa estende-se de Junho até meados de Outubro.

Sobremesa



Aproveitar ameixas



Ingredientes:

950 g ameixa

6 c. sopa bagas goji desidratadas

5 c. sopa açúcar mascavado

1 laminado limão

Dica do nutricionista:

As compotas de fruta são uma ótima opção para conservar a fruta da época.



Picolés de fruta

AUCHAN E INTIMIDADES NA COZINHA

Os famosos picolés: quanto mais coloridos melhor! Escolha frutas doces e com cores de contraste para ficarem ainda mais giros.

Preparação:

- 1- Coloque a fruta limpa num processador, junte 4 c. sopa de leite de coco e 4 c. sopa de iogurte grego natural. Repita o processo nas variedades de fruta a usar.
- 2- No caso da melancia e abacaxi, como são frutas mais líquidas, dobre a dose do iogurte, ou seja, 8 c. sopa de iogurte.

Dica do Chefe:

Podem optar por fazer picolés de gelo. Nesse caso, substituímos o iogurte e leite de coco por água. Em relação à fruta, partimos aos pedaços e colocamos nos copos dos picolés e regamos com a água.

Se não tiver formas para os picolés, pode optar por usar copos de plástico, ou película aderente, e moldar o preparado, tipo rebuçados.

Dica do Nutricionista:

Os gelados industriais, que encontramos à venda, apresentam muitas vezes um perfil nutricional desequilibrado, devido ao excesso de açúcar adicionado, gordura e aditivos menos saudáveis. Desta forma, apresentamos uma alternativa mais adequada, um gelado caseiro, rico em fruta e açúcares naturais. No entanto, se tiver que limitar a ingestão de gordura, opte pela versão picolé de gelo (substituindo o iogurte e leite de coco por água).

Ingredientes:

1 banana
100 g morangos
1 fatia abacaxi

1 fatia melancia
2 kiwis
1 manga pequena
2 iogurtes gregos naturais Auchan
200 ml leite de coco

Sobremesa



Aproveitar fruta

Chá de casca de maçã e canela

AUCHAN

Esta receita de chá de maçã e canela aproveita as cascas da maçã, que muitas vezes são desperdiçadas. Junte sumo de limão e um pau de canela e delicie-se com este saboroso chá.

Preparação:

- 1- Lave bem as maçãs
- 2- Descasque 4 maçãs e separe as cascas
- 3- Coloque-as numa panela com 1 litro de água
- 4- Adicione 1 colher de sopa de limão e 1 pau de canela
- 5- Ferva durante 10 a 15 minutos
- 6- Retire do lume e coe o líquido

Dica do chefe:

Pode servir de imediato ou guardar no frigorífico para beber bem fresco.

Ingredientes:

4 maçãs
pau de canela
1 limão



Bebidas



Veja o vídeo desta receita aqui:



Sumos de cascas de frutas

AUCHAN

Aproveite as cascas de fruta para fazer sumos nutritivos e deliciosos. Sumos de cascas de frutas como o ananás ou manga são boas opções. Experimente!

Preparação:

- 1- Descasque o ananás
- 2- Coloque as cascas no triturador
- 3- Junte 750ml de água e triture
- 4- Coe o preparado e volte a colocar o líquido no triturador
- 5- Junte umas folhas de hortelã, o sumo de 1 limão, mel a gosto e volte a misturar.

Dica do chefe:

Pode usar também cascas de manga, seguir o mesmo processo e no final juntar apenas um pouco de mel.

Ingredientes:

1 ananás
hortelã fresca
1 limão
mel

Bebidas



Veja o vídeo desta receita aqui: 



4 receitas Vegan
que aproveitam tudo

Almôndegas de casca de banana

AUCHAN E SAMANTA MCMURRAY

Aproveitar cascas de banana para uma receita é uma ideia original de redução do desperdício alimentar, para além de nutritiva e saborosa. Atreva-se!

Preparação:

- 1- Preaqueça o forno a 180°C. Retire o grão do frasco, lave e escorra bem.
- 2- Coloque o grão numa trituradora juntamente com a cebola já picada, os dentes de alho também já picados, os coentros, os ovos e o bacalhau desfiado e demolido. Triture até obter uma massa densa.
- 3- Forre um tabuleiro com papel vegetal e comece por fazer os pastéis com ajuda de duas colheres. Coloque no tabuleiro um a um até terminar a massa.
- 4- Leve ao forno durante 25 minutos ou até os pastéis ficarem dourados.
- 5- Sirva com salada ou legumes.

Ingredientes:

- 1 frasco grão de bico cozido (400 g peso escurido)
- 1 embalagem bacalhau desfiado (250 g)
- q.b. coentros
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 ovos

Prato Principal



Aproveitar cascas de banana

Dica do nutricionista:

As cascas de banana são comestíveis e têm uma elevada quantidade de nutrientes, como o potássio e fibra solúvel e insolúvel. Para além disso, constituem uma excelente forma de reduzir desperdícios, otimizar recursos e ser criativo.

Bolo de maçã sem desperdício

AUCHAN E ALEXANDRA MENDES RIBEIRO

Um bolo de maçã é sempre uma sobremesa vencedora. Neste caso, a cereja no topo do bolo (ou a maçã!) é ser desperdício zero, experimente!

Preparação:

- 2- Lave bem as maçãs, descasque-as, corte em quadrados pequenos, sem desperdício. Reserve a casca.
- 3- Adicione os quadrados de maçã numa taça com água, temperada com uma c. de café de sal e um pouco de sumo de limão, para não oxidarem.
- 4- Junte as farinhas numa taça, juntamente com o açúcar, fermento, linhaça e a canela em pó. Envolve ligeiramente.
- 5- Retire os quadrados da maçã da água, enxugue um pouco e adicione ao preparado anterior, envolva.
- 6- Num copo medidor junte a água com as cascas de maçã e triture até ficar homogêneo, junte de seguida o azeite e o sumo de limão. Envolve novamente e adicione de seguida ao preparado dos secos. Envolve o preparado com cuidado.
- 7- Preaqueça o forno a 180°C. Unte uma forma redonda de diâmetro de 20 ou 22 cm, com um pouco de azeite ou óleo e farinha e verta o preparado. Leve ao forno durante 35 a 40 minutos.
- 8- Depois de arrefecer, desenforme e salpique com canela.

Ingredientes:

Secos:

- 450 g maçã golden
- 200 g farinha de espelta
- 60 g farinha de espelta integral
- 100 g açúcar mascavado
- 1 c. sopa fermento em pó
- 1 c. sobremesa linhaça moída
- 1 c. café canela em pó

Líquidos:

- 300 ml água tépida
- 60 ml azeite ou óleo de boa qualidade
- 30 ml sumo de limão + um pouco para demolhar as maçãs

Decoração:

- q.b. canela em pó



Sobremesa



Dica do nutricionista:

Sabia que 1/3 dos alimentos produzidos no mundo não é consumido, o que corresponde a 1,3 biliões de toneladas por ano? Se, cada um de nós, em sua casa e no seu dia-a-dia, fizer algo para reduzir o desperdício alimentar sairemos todos beneficiados.

Muffin de alfarroba e casca de batata

AUCHAN E CHEF FÁBIO BERNARDINO

Uma improvável mistura de ingredientes para uma mais que provável deliciosa sobremesa. Vai ter de a provar. Aprova?

Preparação:

- 1- Preaqueça o forno a 180°C. Retire o grão do frasco, lave e escorra bem.
- 2- Envolve a farinha de alfarroba com o cacau em pó, o fermento, o açúcar mascavado e a raspa da laranja.
- 3- Junte os ovos, a casca de batata triturada, a água aromatizada e o azeite e bata cuidadosamente.
- 4- Deposite o preparado em formas e coloque no centro pedaços de chocolate preto. Leve ao forno a 180°C durante 15 minutos.
- 5- Sirva polvilhando com açúcar em pó e canela.

Dica do Chef:

Para sabores diferentes em cada fornada, experimente substituir o chocolate por frutos vermelhos ou maçã e polvilhe com canela.

Ingredientes:

180 g farinha de alfarroba
15 g cacau em pó
15 g chocolate 70%
100 g casca de batata (cozida)
1 laranja (raspa)

4 ovos
20 ml água aromatizada com anis
5 g fermento em pó
20 g açúcar mascavado
2 c. sopa azeite
2 c. sobremesa açúcar em pó

Sobremesa



Aproveitar cascas de batata

Dica do nutricionista:

A casca de batata, muitas vezes utilizada como subproduto, é uma importante fornecedora de nutrientes. Desta forma, evite desperdiçá-la. Para tal, pode confeccionar as batatas com a própria casca ou utilize-as noutra refeição, como por exemplo, nestes muffins. A casca da batata é fonte de fibra, vitaminas e minerais como potássio.

Cascas de citrinos

AUCHAN

Aproveite as cascas de laranjas e limão, depois de os espremer.
As cascas de limão são perfeitas para temperar receitas de carne branca.
As cascas de laranja podem ser aproveitadas para aromatizar sobremesas.
Tudo aproveitado!

Preparação:

- 1- Descasque os citrinos e aproveite as cascas usando apenas a parte de fora (deve evitar-se usar a parte branca para não ficar amargo)
- 2- Coloque as cascas num tabuleiro bem espalhadas e leve ao forno numa temperatura baixa.
- 3- Quando estiverem secas retire do forno e reserve. Pode mantê-las num frasco de vidro hermético.

Dica do chefe:

As cascas de limão são ótimas para temperar carne branca e as de laranja para aromatizar bolos e sobremesas.
Pode optar ainda por mergulhar as cascas de laranja em chocolate negro 70%.
Delicioso!

Ingredientes:

Laranjas
Limões
Chocolate negro 70%



Veja o vídeo desta receita aqui: 



Como escolher e conservar fruta para reduzir o seu desperdício

Escolher e conservar fruta, da forma mais adequada, é essencial para reduzir o desperdício alimentar em casa. Saber escolher a fruta vai permitir desfrutar dela com o melhor sabor e textura, dando vontade de comer! E saber conservá-la, ajuda a ter fruta em boas condições, por mais tempo, evitando mais idas ao supermercado e, claro, o desperdício de deitar fora.



Maracujá

Escolher

- Deve ser pesado e perfumado;
- Quanto mais enrugado mais doce será;
- Se estiver liso ainda não está maduro, sendo mais ácido.

Conservar

- Deixe à temperatura ambiente até amadurecer;
- Coloque no frio quando estiver maduro;
- Pode congelar inteiro, não perdendo o sabor.



Maças

Escolher

- Tenha em conta a cor original da maçã que vai escolher; quanto mais próximo estiver da sua cor, em melhor estado estará (por ex, uma maçã vermelha que esteja a ficar acastanhada, é porque já está demasiado madura e oxidada).

Conservar

- Coloque junto de outras frutas, que precisem de amadurecer, pois produzem etileno, que acelera a maturação;
- Por outro lado, não coloque junto de fruta madura, que não pretenda consumir nos próximos dias, uma vez que vai acelerar o amadurecimento.



Banana

Escolher

- A banana amadurece rápido, por isso a escolha vai depender de quando vai consumir;
- Se for para consumo imediato, considere levar bem madura, pois estará mais doce. Além disso, estará a contribuir para a redução do desperdício alimentar em loja;
- Se for consumir em alguns dias, considere levar a banana um pouco mais verde e deixe amadurecer; já sabe, se colocar ao pé de maçãs, vai amadurecer rápido!

Conservar

- Mantenha no cacho até consumir, deixe à temperatura ambiente – a banana não gosta de frio;
- Também tem a capacidade de acelerar o amadurecimento de outras frutas, quando colocada junto delas;
- Se deixar o cacho de bananas verdes dentro de um saco de plástico, o amadurecimento ainda é mais acelerado.



Ananás

Escolher

- Apalpe o ananás; se ceder facilmente à pressão, está maduro;
- O aroma forte e adocicado também é um bom sinal que está bom para consumir.

Conservar

- Mantenha à temperatura ambiente;
- Coloque junto de outras frutas, que precisem de amadurecer.



Morangos

Escolher

- Prefira os mais pequenos ou médios, geralmente são mais doces;
- Quanto mais vermelhos, melhor;
- Sinta o aroma.

Conservar

- Mantenha no frio;
- Retire do frio alguns minutos, antes de consumir, para adquirir o aroma característico.



Uvas

Escolher

- As uvas mais firmes são geralmente mais doces e sumarentas;
- Devem estar bem presas ao cacho.

Conservar

- Mantenha no frio numa caixa, para que fiquem espalhadas e não amontoadas.

Frutas que não amadurecem destacadas da planta



cereja



frutos vermelhos



morangos



citrinos



uva



nêspera



limão

Frutas que amadurecem destacadas da planta



kiwi



pera



maçã



abacate



banana



pêssego



maracujá



melão



Conservar legumes e verduras para reduzir o seu desperdício

Os legumes e as verduras devem fazer parte da nossa alimentação diária. Para isso, é necessário que estejam sempre disponíveis no nosso frigorífico, nas melhores condições. Alguns legumes aguentam bastante tempo na despensa, enquanto outros precisam de frio e alguns cuidados para se manterem por mais tempo.



Batata doce

Existe a batata doce branca, com polpa branca, que tem um sabor salgado e a batata doce com polpa laranja com um sabor doce. Esta deve ter polpa firme e não estar enrugada. Deve ser conservada em local seco e arejado e protegida da humidade e luz.



Tomate

Deve ser conservado no frio. No entanto, se o quiser consumir mais maduro pode ser colocado à temperatura ambiente.



Pimento

Deve ser mantido à temperatura ambiente, para não perder o aroma.



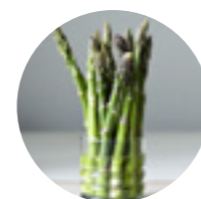
Brócolos e couve-flor

Devem ser conservados no frio e os talos embrulhados em papel absorvente húmido.



Alface

Deve ser conservada no frigorífico, depois de lavada e passada num escorredor de saladas por forma a ficar com menos água possível. Idealmente deve ser mantida nesse escorredor, ou num recipiente com rede, para não estar em contacto com alguma água que persista.



Espargos

Junte-os num molho, corte os caules e coloque num copo com água no fundo.



Alhos, cebolas e batatas

Gostam de lugares secos, arejados e escuros, evitando assim que germinem e percam a humidade.



Cogumelos

Devem ser conservados no frigorífico, numa caixa coberta com um pano húmido.



Ervas aromáticas

Devem ser mantidas no frigorífico, num copo com água, e envolvidas num saco.

Como reduzir o desperdício no peixe e na carne.

E bastam alguns cuidados simples para o reduzir.

Escolher peixe

As opções congeladas são as mais fáceis de escolher, pois não requerem um olho treinado, sendo boas opções alimentares. No entanto, consumir peixe fresco é, para muitos, um verdadeiro prazer dos sabores.

Como saber se o peixe está fresco?

- **Olhos:** salientes e brilhantes, com a córnea transparente e límpida
- **Guelras:** de um vermelho vivo, brilhante e sem muco
- **Pele:** de aspeto brilhante, com pigmentação viva. As escamas devem estar presas ao corpo do peixe
- **Corpo:** firme e elástico

Conservar e preparar peixe fresco

Ao comprar peixe fresco, é essencial seguir alguns cuidados, pois o seu tempo de duração, em boas condições, não é igual ao do peixe congelado.



Lave e seque o peixe. Isto irá retirar eventuais bactérias com que tenha feito contacto no caminho para casa



Guarde num saco fechado. O cheiro do peixe é bastante forte, sendo essencial colocar num recipiente próprio e hermético, evitando contaminar o resto da comida no frigorífico.



Mantenha-o fresco. Coloque na zona mais fria do frigorífico, podendo até colocar algum gelo por cima e à volta. Se não consumir rapidamente, o ideal será congelar.



Tenha cuidado no manuseamento. Garanta que não é exposto a temperatura alta, nem tem contacto com outros alimentos.





Carne maturada

A carne maturada passa por um processo natural de amaciamento, em condições de temperatura (0-2 °C) e humidade (HR 80%) controladas, que se inicia após o abate. O tempo de maturação decorre entre 15 e 60 dias, após abate e aplica-se à carne com cobertura generosa de gordura. A maturação retira a humidade da carne, melhorando o sabor, a suculência e proporciona à carne um aroma acentuado e deixa-a absolutamente tenra.

Como cozinhar?

Retire a carne do frigorífico 30 minutos antes de cozinhar, polvilhe com sal grosso e coloque na grelha ou chapa. Sele de um lado e de outro, e deixe cozinhar até ao ponto que gosta.

Conservar e preparar carne

A carne deve ser bem conservada, para evitar o desenvolvimento de bactérias e a contaminação por outros alimentos.



Conserve na zona mais fria do frigorífico, tipicamente a prateleira inferior. Mantenha em recipiente fechado e sem fugas.



Congele se não consumir rapidamente.



Compre quantidades adequadas às refeições que faz e ao espaço que tem no frigorífico.





Desperdício Zero é a estratégia da Auchan.

A redução do desperdício é um compromisso da Auchan. Por isso mesmo, procuramos sempre novas soluções, que combinem a prevenção de desperdícios alimentares com a conveniência do melhor preço para o consumidor. E claro, sem prejudicar a qualidade dos produtos.



Conheça o nosso projeto Desperdício Zero

Conseguimos desenvolver estratégias que permitem diminuir o número de alimentos desperdiçados por diversas vias:

1. Formação e sensibilização dos nossos colaboradores e da melhoria dos processos de controlo. Para além da formação, desenvolvemos dinâmicas para os envolver na resolução desta problemática. A recente ação “Olháquebra” foi um sucesso e contou com a partilha massiva de boas práticas e ideias, por parte dos colaboradores.

2. Envolvimento e participação dos nossos Clientes. Promoção de produtos que contribuem para a redução do desperdício. Partilha de dicas, receitas e boas práticas semanalmente em [Auchan&eu.pt](https://www.auchan.pt)

3. Projetos de economia circular e redução do preço de alguns produtos para o consumidor:

- a **venda avulso**, que permite ao cliente comprar apenas a quantidade que necessita,
- a **etiqueta Laranja**, para venda com desconto de produtos cuja data de validade se aproxima do fim.
- na área de **self-discount de frutas e legumes** com características estéticas que por norma, retirariam estes produtos do circuito comercial,
- o **bolo de banana** vegan de fabrico próprio, produzido com as bananas demasiado maduras da loja. Esta iniciativa já permitiu aproveitar perto de **1 tonelada de banana**.
- o **pão para culinária**: permite vender o pão do dia anterior, que pode ser utilizado para culinária (tostas, migas) a um preço mais baixo. Os pães com mais de dois dias são transformados em pão ralado o que já permitiu evitar o desperdício de cerca de **45 toneladas de pão**.
- as **borras de café biológico** provenientes das cafetarias das lojas são entregues a produtores locais, parceiros da marca, para serem reaproveitadas como fertilizante de solos e repelente de pragas. Conseguimos reutilizar perto de **2 toneladas de borras de café**.

4. Parcerias na comunidade e doação de excedentes

Parceria com a Too Good To Go: que permite disponibilizar as Magic Boxes em 32 Hipers/Supers e 26 lojas de proximidade My Auchan. A iniciativa já permitiu salvar cerca de **100 mil refeições** e evitar a emissão de mais de 250 toneladas de CO2 equivalentes.

Temos, ainda, parcerias com diferentes empresas e associações, como é o caso da **Zero Desperdício**. Estas doações, de excedentes alimentares, permitem apoiar cerca de 150 instituições, de norte a sul do país, numa média anual de mais de 2 mil toneladas de produtos alimentares.

5. Valorização de resíduos

Quando já não é possível aproveitar um produto, este ainda é enviado para valorização para rações animais, compostagem ou reciclagem. Na Auchan, **valorizamos 93% dos nossos resíduos**.

A Auchan foi a primeira insignia da distribuição a aderir ao movimento cívico e nacional Unidos Contra o Desperdício, em novembro de 2020.

Conheça o trabalho do nosso parceiro no combate ao desperdício aqui:



Até ao zero.



Esteja atento a mais receitas e dicas em:



auchaneeu.auchan.pt

