

Stop au gaspillage alimentaire

Selon l'agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie (ADEME), le gaspillage alimentaire représente en moyenne **20 kilos** de déchets par personne et par an.

La journée de la lutte contre le gaspillage alimentaire qui a eu lieu le *15 septembre* nous donne l'occasion d'apprendre à limiter ce gâchis car cela coûte cher à notre porte-monnaie ainsi qu'à l'environnement.

Conseils et astuces pour consommer malin :

1/ N'allez pas faire vos courses le ventre vide car vous risquez de craquer sur certains aliments ou produits qui vous font envie sur le moment mais que vous risquez de ne pas consommer par la suite.

2/ Faites une **liste** de vos courses en examinant ce qu'il reste dans vos placards et dans votre frigo. Si possible prévoir les repas de la semaine et acheter en conséquence.

3/ Pensez à **réorganiser** votre frigo et à le maintenir toujours **propre** !

En fonction des dates limites de consommation, rangez devant ou au-dessus les aliments qui doivent être consommés le plus rapidement:

- * Les fruits, les légumes et le fromage seront rangés dans la zone la moins froide,
- * Les produits lactés, les laits et les crèmes entamés, les viandes, poissons et légumes cuits dans la zone intermédiaire,
- * Les viandes crues, hachées, la crème fraîche, les fromages frais, les crudités, les plats cuisinés et pâtisseries dans la partie la plus froide,
- * Les boissons, le beurre, les œufs dans la porte.

CONGELATEUR : -18°C

Produits surgelés

.....
ZONE FROIDE : 0-3°C

Laitages, viandes crues, charcuterie

.....
ZONE FRAICHE : 4-6°C

Poissons cuits, pâtisseries, sauces

.....
BAC A LEGUMES : 8-10°C

Fruits et légumes frais



LA PORTE :

ZONE TEMPEREE

Entre 6 et 8 °C

Œufs, beurre, confiture, sauces, condiments, boissons

4/ Achetez seulement ce dont vous avez besoin : ne pas acheter en trop grande quantité ou avec des dates de consommation très courtes. Attention aux offres dites promotionnelles !

Stop au gaspillage alimentaire

Voici un petit tableau récapitulatif pour s'y retrouver dans les dates de péremption :

Ne pas confondre **Date Limite de Consommation (DLC)** et **Date Limite d'Utilisation Optimale (DLUO)**.

	Mention sur l'étiquette	Signification
Date Limite de Consommation (DLC) Denrées très périssables (viande, œufs, poisson, produits laitiers ...)	« A consommer jusqu'au » accompagné du jour et du mois	Au-delà de la date indiquée le produit ne peut être ni vendu ni consommé, car il pourrait provoquer une intoxication alimentaire
Date Limite d'Utilisation Optimale (DLUO) Denrées moyennement et peu périssables	« A consommer de préférence avant le » accompagné du mois et de l'année, ex fin mai 2013	Aliments dont la DLUO est comprise entre 3 et 18 mois

5/ **Dosez** bien les quantités cuisinées pour éviter les restes en utilisant des ustensiles appropriés comme un verre doseur, une tasse, une cuillère à soupe et une balance.

6/ Si malgré tout il y a des restes, **accommodez-les** plutôt que de les jeter (salades froides pour les pâtes, gratins..., gâteaux pour finir les œufs et le beurre, pain perdu pour le pain rassis ...). Pour vous donner des idées, regardez des recettes sur le Net. Des fruits trop mûrs pourront faire de délicieuses compotes ou des smoothies.

7/ Autre idée : **Surgelez** ce qui est en trop. N'oubliez pas d'indiquer sur la boîte ou le sachet de surgélation la date de congélation.

A consommer ensuite dans les deux mois !

8/ S'il y a encore des restes, vous pouvez les **composter**. Les fruits, les légumes trop abîmés peuvent l'être. Ainsi que les coquilles d'œufs, les résidus végétaux, les sachets de thé ...