



VOS ZESTES ALIMENTATION ANTI-GASPI



Ces gestes sont aussi : 😊 Bon pour le porte-feuille ! 😊 Bon pour la santé !

FAIRE SES COURSES

♥ FAITES UNE LISTE DE COURSES 😊

Décidez de ce que vous voulez acheter avant de faire vos courses. Tenez compte du nombre de personnes qui mangeront et évaluez les quantités nécessaires. **Regardez ce qu'il y a dans vos placards et réfrigérateur**, et n'achetez pas inutilement. Planifiez vos menus. Avec une liste (par rayons), vous achetez uniquement ce dont vous avez besoin sans vous laissez tenter.

♥ LISEZ LES DATES LIMITE DE CONSOMMATION DES PRODUITS 😊

Certains produits que l'on trouve dans les rayons ont des durées de vie courtes. **Adaptez vos courses à ces dates** : allez-vous les manger dans le délai requis ou non ? Vous comptez manger ce steak ce soir, peu importe que sa date soit au lendemain, n'est-ce pas ? C'est toujours une denrée que le magasin ne jettera pas ! Sinon, laissez-le dans le rayon.

♥ ACHETEZ LES BONNES QUANTITÉS ET PLUS RÉGULIÈREMENT 😊

Certains aliments tels que la viande, le poisson, les plats cuisinés, les légumes frais ne conservent pas longtemps. **Achetez-les au fur et à mesure, en fonction de vos besoins réels**. Cela vous évitera bien des gaspillages !

♥ FAITES VOS COURSES APRÈS AVOIR MANGÉ

Le ventre rassasié, vous serez moins tenté d'acheter impulsivement comme si vous alliez dévorer tout ce qui se trouve dans le magasin. Et notamment les produits placés près des caisses ou proposés par des promotions alléchantes.

♥ NE VOUS LAISSEZ PAS BERNER 😊

Vous êtes tenté-e par la promo-choc, la réduction monstre, la jolie tête de gondole ? Une question à se poser : allez-vous vraiment le manger ? Si vous êtes en solo, pas sûr que ce pack de 20 yaourts sera consommé. Par ailleurs, une comparaison des prix révèle parfois de curieuses surprises sur la véracité des prix de cette « maxi-promo ».

♥ ADOPTEZ LES MOCHES

Autant que possible, **ne boudez pas les fruits et légumes un peu tordus, moches ou non calibrés**. Ils sont tout aussi bons et vous contribuerez, à votre échelle, à faire évoluer les standards de calibrage du légume « tout lisse » actuellement en vigueur dans bon nombre de magasins.

♥ RESPECTEZ LA CHAÎNE DU FROID 😊

Achetez les aliments surgelés à la fin de vos courses, juste avant de passer à la caisse. Transportez-les dans un **sac isotherme** réutilisable. Respecter la chaîne du froid évite les dégradations des aliments et donc le gaspillage alimentaire.

♥ EVITEZ LES PRODUITS « TOUT FAITS » 😊😊

Un produit « tout fait », très transformés, génère en moyenne plus de gaspillage alimentaire tout au long de sa chaîne de fabrication que les petits plats que vous concoctez vous-même. Vive les produits bruts et la cuisine maison !

♥ PRIVILÉGIEZ LES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON 😊😊

Meilleurs en goût et nutriments. C'est bon de se familiariser avec la saisonnalité des aliments et de composer des menus adéquats. Les producteurs aussi s'y retrouvent : moins de stockage, de pertes et donc moins de gaspillage.

♥ PRIVILÉGIEZ LE BIO 😊

Plus nécessaire d'enlever les épluchures, pleines de nutriments et exemptes de pesticides.

♥ MOINS D'EMBALLAGES 😊

→ **Pensez au sac réutilisable** pour le transport de vos courses (ou caisses pliables, paniers, sac à dos ou caddies...). Pour ne pas oublier votre sac réutilisable, placez-le à un endroit stratégique (par exemple dans le sac à main, le coffre de la voiture, le hall d'entrée...).

→ **Évitez les produits sur-emballés** (l'emballage peut représenter jusqu'à 20% du prix!)

→ **Achetez en vrac ou à la découpe** la juste dose pour vos besoins. Pesez les différents articles séparément mais mettez-les dans le même sac et collez-y toutes les étiquettes.

→ **Privilégiez la consigne** (bouteilles, bocaux, etc...)

→ **Privilégiez les ventes directes** (producteurs, marchés, magasin de producteurs...) et **circuits courts** (AMAP, Groupement d'Achats...) pour maîtriser qualité, coût et emballage.

ZOOM SUR LES DATES DE PEREMPTION

♥ DIFFÉRENCIEZ LES 2 APPELLATIONS 😊😊

→ La **Date Limite de consommation (DLC)** mentionne « à consommer avant le... ». Cette mention concerne les produits périssables (charcuterie, viande, poisson, etc.). Cette date est à **respecter** car un produit dont la date limite de consommation a expiré peut présenter un risque pour la santé. D'autre part, une fois un produit entamé, cette date n'a plus aucune valeur : voir consignes après ouverture.

→ *A contrario*, la **Date de Durabilité Minimale (DDM)** indique « à consommer de préférence avant le... ». Cette mention concerne les autres produits (conserves, produits secs, etc.). Pas de risques pour la santé : ces produits sont donc **consommables après** (perte éventuelle de qualités gustatives ou nutritionnelles).

♥ EN CAS DE LÉGER DOUTE

sur des produits frais (viande, poisson, crèmerie,...), commencez par faire confiance à vos sens : observer, sentir, goûter peut vous éviter de jeter un produit de la veille (pas + vieux) si vous avez respecté de la chaîne du froid.

♥ PRODUITS SECS : PAS DE PANIQUE 😊

La date de durabilité minimale (DDM) de vos produits secs est dépassée ? Pas vraiment inquiétant. Les produits secs et de nombreux condiments **se conservent des mois et même des années après cette date**.

♥ INFO YAOURT 😊

Sachez qu'un yaourt dans son pot se conserve **jusqu'à 3 semaines après sa date de péremption**, mais une fois ouvert, il faudra faire vite.

♥ NOTER LES DATES D'OUVERTURE 😊

Il est ouvert depuis quand ce pot ? Depuis quand ces lasagnes traînent-elles dans le frigo ? Pour ne plus douter, n'hésitez pas à **noter les dates sur l'emballage ou sur vos beaux bocaux**.

♥ LE MIEL NE PÉRIME PAS 😊

Vous pouvez vous régaler après **des centaines d'années**. Veillez cependant à ne pas prendre une version de miel coupée au sucre, qui ne réagit pas de la même manière... (aspect)

RANGER ET CONSERVER

♥ PREMIER ARRIVÉ, PREMIER PARTI

Nous avons tous tendance à moins penser aux aliments que l'on ne voit pas directement. Pour éviter ce gaspillage du yaourt coincé au fin fond du frigo, **rangez les produits récents dans le fond de l'armoire ou du frigo**.

♥ CONSERVER LES ALIMENTS AU BON ENDROIT

Placez les produits à conserver au congélateur entre -18°C et -9°C, et les produits frais au frigo, entre 0°C et 8°C (et **chaque type de produits sa zone de confort dans le frigo**). Placez les produits « secs » (pâtes, riz, conserves, biscottes, farine, sucre...) dans les armoires, placards ou étagères, à température ambiante, à l'abri de l'humidité et/ou de la lumière.

♥ NON, TOUS LES FRUITS ET LEGUMES NE VONT PAS AU FRIGO

Le frigo, meilleur allié pour une bonne conservation ? Pas si simple. **De nombreux fruits et certains légumes se conservent mieux à l'air ambiant**. Parmi eux, les bananes, melons, nectarines, abricots, pêches, fraises ou encore tomates préfèrent le grand air. En règle générale, tous les fruits exotiques également. Ressortez donc votre jolie panier pour garder toute la qualité gustative de ces aliments.

♥ NETTOYEZ LES ESPACES DE STOCKAGE 😊

Pour éviter l'installation d'intrus telles que les mites alimentaires, les moisissures ou les simples mauvaises odeurs, pensez à **nettoyer régulièrement placards et frigo**. L'occasion également de **vérifier que chaque ingrédient est bien protégé**.

Idéalement, **Le frigo doit être nettoyé une fois par mois** pour éviter la prolifération des bactéries. Les parois, les étagères et les bacs doivent être lavés à l'eau tiède, avec du détergent de vaisselle. On peut également utiliser du bicarbonate de soude dilué dans l'eau. Pour économiser l'énergie, retirez régulièrement la poussière s'accumulant à l'arrière de l'appareil.

♥ DÉGIVREZ RÉGULIÈREMENT LE CONGÉLATEUR



Quand l'épaisseur du givre sur les parois intérieures dépasse deux millimètres, il est temps de passer au **dégivrage**. 2 millimètres augmentent déjà de 10% la consommation de l'appareil.

♥ EVITEZ LES EXERCICES D'EQUILIBRISTE DU RANGEMENT

Pour éviter de casser la succulente confiture de cassis maison ou de ratatiner les abricots, chassez les équilibres précaires, les risques d'écrasement ou d'étouffement de vos aliments. Vos placards ressemblent à un quai de train un jour de grève ? Il est temps de **faire place nette en rangeant et cuisinant**.

♥ SOYEZ ATTENTIF.VE A LA DURÉE DE VIE DE VOS ALIMENTS ENTAMÉS 😊😊

Tenez strictement compte des conseils de conservation donnés sur l'étiquetage : au frais, à l'abri de la lumière, etc. Le délai de conservation après ouverture est le plus souvent établi par le producteur qui prend des marges de sécurité. A vous d'évaluer, sans prendre de risque pour votre santé, jusqu'à quand consommer un produit entamé. En cas de doute : s'abstenir... Petit truc : **indiquez la date d'ouverture des emballages alimentaires : la date de consommation figurant sur l'emballage n'est plus valable une fois celui-ci ouvert.**

♥ ADOPTEZ LES BOCAUX ET BOITES HERMÉTIQUES EN VERRE

L'avantage ? Vous pouvez voir vos aliments directement, et même surveiller leur état. De plus, elles permettent de conserver le croquant de vos biscuits, de vos chips et autres aliments secs et assurent la **bonne conservation** de vos aliments, qu'ils soient dans vos placards ou votre frigo.

♥ CONGELEZ LE SURPLUS

Si vous avez vu trop grand au niveau de vos préparations, congelez-les pour plus tard. Indiquez sur l'emballage de quoi il s'agit ainsi que la date de congélation.

♥ CONSERVEZ LES RESTES EN PORTION INDIVIDUELLES

Il n'est pas toujours aisé de prévoir à l'avance le nombre de personnes présentes pour le repas. La conservation des restes en portions individuelles dans des emballages réutilisables permet de consommer la quantité nécessaire en fonction de vos besoins.

♥ UTILISEZ LES ASTUCES DE CONSERVATION

😊 Pour conserver les aliments parfois défraîchis, il existe des trucs et astuces très efficaces :
Ne lavez pas vos légumes à l'avance car lavés, ils perdent leur couche de protection naturelle et se gâtent plus rapidement.
• Pour rendre croquants des légumes défraîchis, coupez-les, lavez-les et laissez-les tremper dans de l'eau au frigo. Le lendemain, ils seront de nouveau très croquants.
• Pour éviter que les pommes de terre ne germent, entreposez-les dans un endroit sombre, avec deux pommes (fruits). Etc...

CUISINER

♥ CUISINER CE QUI VA PERIMER (DLC) EN PREMIER 😊

Oui oui, c'est une mesure de bon sens, malheureusement pas toujours très bien suivie. Lorsque vous programmez votre menu, tenez compte de la durée de vie des aliments dont vous disposez.

♥ PREPAREZ LES QUANTITÉS APPROPRIÉES 😊😊

Lorsque vous préparez un repas pour la famille ou pour des

convives, évaluez les portions par personne (selon leur appétit, leurs besoins...) vous éviterez ainsi gaspillage alimentaire et déchets, et allégerez vos dépenses.

♥ UTILISEZ DES OUTILS DE MESURE

Pour calculer les quantités appropriées, **utilisez les instruments à votre disposition** : doseurs à spaghetti ou récipient avec marquage des quantités, tasse, cuillère à soupe, balance sont quelques ustensiles bien pratiques pour calculer les quantités adaptées au nombre de personnes à table.

♥ MANGER TOUTES LES PARTIES DES FRUITS ET LEGUMES 😊

Un moyen efficace pour éviter le gaspillage alimentaire est de **profiter des aliments dans leur totalité**, en particulier pour les fruits et légumes bios ou du potager, et ne pas en écarter ce qui est parfaitement comestible. Tiges de betteraves, fanes de navets, de radis et de carottes, feuilles fanées ou cœurs de salade, pelures de pommes ou de pommes de terre, on sera étonné de tout ce qu'on peut faire avec ces ingrédients qui apportent originalité et saveurs nouvelles à nos recettes. Mais attention, certaines feuilles sont toxiques comme par exemple celles des tomates, aubergines, poivrons et pommes de terre ! Et dans tous les cas, n'oubliez pas de les laver.

♥ MANGER LES FRUITS ET LEGUMES MÊME ABIMÉS 😊

Mêmes abîmés ou au-delà de leur maturité, fruits et légumes peuvent encore se manger. C'est l'occasion rêvée de faire preuve de créativité. Confectionnez jus, compotes et confitures, gâteaux, crumbles aux fruits, milkshakes ou smoothies. Avec les légumes, vous pouvez faire de la soupe, des jus, préparer une ratatouille ou encore une potée, un flan de légumes, etc.

♥ NE JETTES PAS LES RESTES 😊

Selon la quantité, ils pourront vous faire un autre repas, ou être incorporés dans une nouvelle recette. Belles économies à la clef !

♥ CUISINEZ DES REPAS ANTI-GASPI 😊

Régulièrement (1/semaine ?), cuisiner des **repas vide-frigo ou vide-placards** chez vous pour vous concoctez des repas pas chers, originaux et délicieux.

♥ ADOPTEZ LES DOGGY BAGS ET OFFREZ-EN

Vous avez vu trop large pour ce repas entre amis ? Offrez-leur un doggy bag ! N'hésitez pas non plus à le réclamer au restaurant : autant de bons petits plats qui ne termineront pas aux ordures.

♥ FAITES DES CONSERVES 😊

Faire des conserves lorsque les légumes de saison sont beaux, bons et pas chers, est un bon moyen pour gérer les surplus et avoir des plats cuisinés de qualité toute l'année. De plus, cela permet de disposer de plats préparés à l'avance pour les jours

où l'on n'a pas le temps de cuisiner. Elles sont faciles à ranger et ne consomment pas d'énergie comme le congélateur. De plus, fabriquer vos propres conserves vous permet de contrôler la qualité de leur contenu et de manger des aliments sans additifs. Attention : pour éviter tout risque de botulisme (maladie bactérienne), il convient de bien suivre les techniques conseillées (notamment d'hygiène) pour faire ses propres conserves.

♥ FAITES DES CONFITURES ET CHUTNEYS 😊

Cette méthode consiste à cuire et laisser réduire fruits et/ou légumes pour en faire des condiments conservés hermétiquement. Pour faire du chutney, les ingrédients sont cuits dans du vinaigre, du sucre et des épices. Une alternative aux confitures trop sucrées sont les compotes de fruits, avec éventuellement ajout de pectine pour les épaissir.

♥ VARIEZ LES TECHNIQUES DE CONSERVATION

Il existe de nombreuses techniques de conservation, adaptées aux différents types d'aliments : la lacto-fermentation, la dessiccation ou déshydratation, la pasteurisation, la conservation au vinaigre, au sel (salaison, saumurage...), au sucre (sirops, confitures, fruits confits...) ou à l'huile (isolant pour conserver vos olives, tomates séchées, champignons, aubergines, artichauts, pistou et autres petits fromages secs...), etc. Le mot d'ordre est l'adéquation entre la technique utilisée et le type de produit, la durée de conservation et les quantités à conserver. Ceux qui ont un potager peuvent aussi maintenir les légumes en terre, les conserver en cave (au frais et au sec) ou les ensiler.

♥ VIDEZ COMPLÈTEMENT LES BOCAUX ET LES TUBES 😊

Pour éviter le gaspillage, il est important de tout vider : pots de choco, de mayonnaise, berlingots de crème ou de coulis de tomates, bouteilles de yaourt... Le fond des contenants est tout aussi bon ! Utilisez une spatule lèche-plat. Il en existe de très fines qui peuvent entrer dans tous les récipients. Videz les tubes en les pressant complètement, en les roulant sur eux-mêmes ou en coupant l'extrémité pour récupérer ce qui reste au fond. De nombreux bouchons peuvent aussi s'enlever pour pratiquer une plus grande ouverture. Comme pour les cosmétiques, on est chaque fois étonné de ce qu'il y a moyen de récupérer.

♥ ECONOMISEZ L'ÉNERGIE LORS DE VOS PRÉPARATIONS 😊

Sortez les aliments du congélateur plusieurs heures avant la cuisson ou, en prévision du lendemain, placez-les sur une assiette avec du film dans le bas du réfrigérateur. Ils se décongèleront naturellement et cuiront mieux avec moins d'énergie.

Placez des couvercles sur vos casseroles : vos aliments cuisent plus vite, vous évitez d'importantes pertes de chaleur et économisez 50% d'énergie par cuisson.

MANGER A L'EXTERIEUR

♥ EMPORTEZ LES RESTES AU BOULOT 😊

Comme pique-nique, on peut toujours amener les restes de la veille, dans un récipient réutilisable. Les plats en sauce sont même souvent meilleurs réchauffés le lendemain.

♥ UTILISEZ UNE BOÎTE À TARTINES FUTÉE

L'utilisation d'une boîte à tartines permet d'éviter la multiplication des petits emballages individuels. De plus, il existe des boîtes à tartines compartimentées qui permettent le transport de collations variées : fruit épluché, carottes, fruits secs, etc. Par ailleurs, n'utilisez plus de papier aluminium ou cellophane pour vos sandwichs ou les collations de vos enfants. Il existe des sacs à sandwichs écologiques et réutilisables. Souples, ils s'adaptent parfaitement à la taille de votre sandwich ou morceau de gâteau. Fabriqué avec des matériaux écologiques, ils se lavent très facilement et peuvent même aller dans la machine à laver. Très léger, lorsqu'ils sont vides, vous pouvez les garder en poche.

♥ ORGANISEZ DES MIDIS ANTI-GASPI 😊

Au travail, soyez à l'initiative de repas « auberge espagnole » anti-gaspillage. Chacun amène les restes du frigo (fromages, salades, pâtes, etc.) et tout est mis en commun sur la table. Rien de tel pour un midi original et convivial qui permet d'éviter le gaspillage en éliminant les restes.

♥ DEMANDEZ UNE PORTION ADAPTÉE À L'APPÉTIT

Au restaurant ou à la cantine, veillez aux quantités que vous commandez et choisissez celles qui conviennent à votre appétit. Renseignez-vous sur le volume des plats avant de prendre une entrée et demandez une portion adaptée à votre faim. Vous pouvez également commander une entrée à manger en plat.

♥ RECUPÉREZ VOS RESTES 😊

Au restaurant ou à la cantine, pensez à récupérer les restes de votre assiette. Osez demander le « doggy bag » ou sac anti-gaspi.

Sources : Bruxelles Environnement et France Nature Environnement