

LA LUTTE CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE : (C'EST L'AFFAIRE DE TOUS !

DES ÉCONOMIES EN PERSPECTIVE ET UN GESTE POUR LA PLANÈTE

PRÉVOIR SES ACHATS :

- Vérifier ce qui reste dans son réfrigérateur avant de faire les courses.
 - Planifier ses repas.
 - Faire une liste de courses pour éviter les achats inutiles.
- Ajuster les quantités nécessaires en fonction du nombre de convives et demander conseil à son artisan ou commerçant.
 - Eviter de faire les courses en ayant faim, cela favorise les achats d'impulsion.
 - Si possible faire ses courses plusieurs fois par semaine en achetant en fonction de ses besoins.



AU RESTAURANT :

- Vous n'avez pas fini votre assiette? Demandez à repartir avec vos restes grâce à un contenant, le gourmet bag (<http://gourmetbag.fr/>).
- Avec les buffets à volonté, réservez-vous au fur et à mesure, une fois votre assiette terminée.

CONSERVER LES ALIMENTS :

- Lors des courses, placer dans un sac isotherme les produits les plus fragiles notamment si la température extérieure est élevée.
 - Suivre les conseils de conservation (durée et température) donnés par son artisan ou commerçant ou indiqués sur l'emballage.
- Ne pas hésiter à lui demander de mettre sous-vide certains produits s'il propose ce service. Cela vous permettra de garder plus longtemps vos aliments !

Faire la distinction entre les différentes dates limites de consommation

DLC = Date Limite de Consommation. Elle apparaît sous la mention « **A consommer jusqu'au** ».

Le produit ne peut être consommé au-delà car il y a un risque d'intoxication alimentaire.

DDM = Date de durabilité minimale.

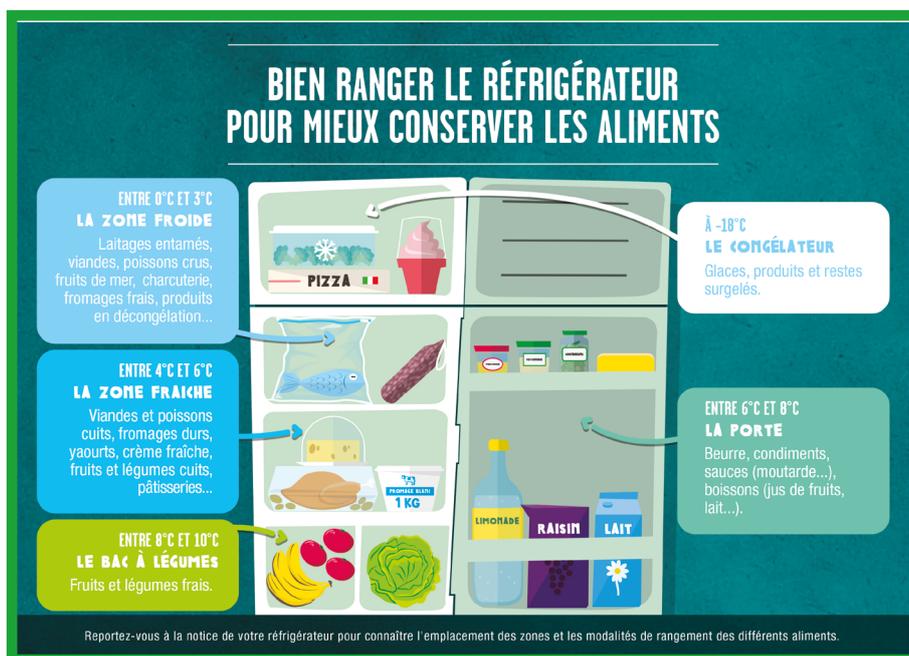
Elle apparaît sous la dénomination : « **A consommer de préférence avant** ». Les qualités organoleptiques du produit diminuent au-delà de cette date mais le produit peut encore être consommé sans risque pour la santé

Pour en savoir plus :

<http://agriculture.gouv.fr/dlc-dluo-cest-quoi>

Ranger les aliments dans les différentes zones du réfrigérateur (voir notice) en fonction de leur température de conservation et en mettant les aliments à consommer en 1er devant.

<http://agriculture.gouv.fr/des-conseils-pour-bien-ranger-votre-frigo>



Protéger les aliments dans le réfrigérateur (film alimentaire, boîte fermée...) pour éviter toute contamination.

Bien nettoyer régulièrement son réfrigérateur.

Bien refermer les paquets entamés.

Retrouver toutes les bonnes pratiques d'hygiène à destination du consommateur dans un guide spécifique :

<http://agriculture.gouv.fr/consommateurs-connaissez-vous-toutes-les-bonnes-pratiques-dhygiene>

POUR LIMITER LES RESTES ET LE GASPILLAGE :

Cuisiner les bonnes quantités en fonction du nombre de convives.

Privilégier le vrac et le détail pour obtenir la quantité nécessaire.

Si vous cuisinez en trop, congelez immédiatement le surplus.

Cuisez vos restes ou recyclez-les :

fruits abîmés en compotes ou en confiture, fanes de légumes (fan de radis)

en soupe, pain de la veille en pain perdu ou en croutons

En dernier ressort, compostez quand cela est possible ou donnez les restes pour l'alimentation de certains animaux.

**#CA
SUFFIT
LE
GÂCHIS**

Retrouvez encore plus de conseils sur : www.casuffitlegachis.fr