

Les astuces anti-gaspi !

Le bon dosage !

Cuisiner les bonnes quantités, c'est accumuler moins de restes et donc limiter le gaspillage.

- > LÉGUMES 200 g
- > RIZ 40 à 50 g
- > PÂTES 60 à 70 g
- > CÉRÉALES 60 g
- > LÉGUMES SECS 60 g
- > VIANDES
- > POISSON 150 g
(sans os/ arêtes)
- > FROMAGE 30 g

Ces grammages sont valables pour des adultes. Pensez à les adapter en fonction de l'âge, des goûts et des appétits de chacun.

Les fruits et légumes de saison, en plus d'être plus goûteux se conservent mieux et plus longtemps !

| les fruits | | les légumes | |
|--------------------|--|--------------------|--|
| Abricot | | Asperge | |
| Cerise / Framboise | | Aubergine | |
| Fraise | | Céleri / Chou | |
| Poire / Pomme | | Carotte | |
| Prune | | Épinard | |
| Mandarine/ Orange/ | | Radis | |
| Pamplemousse | | Tomate / Courgette | |
| | | Poireau | |

janvier
février
mars
avril
mai
juin
juillet
septembre
octobre
novembre
décembre

+ D'INFOS SUR
www.çasuffitlegachis.fr



CONTACTEZ-NOUS au :

0 805 707 887

Service & appel gratuits

www.bassin-de-marennes.com



cdc.marennes



CdC_Marennes

une question ?



Studio IROKWA • Impression iro 05 46 30 29 29 - www.iro-imprimeur.com • Dans un souci de préservation de l'environnement, ce dépliant est imprimé sur du papier recyclé.



POUR tout SAVOIR
du gaspillage et
y mettre fin !



NE PAS GASPILLER :
C'EST MAÎTRISER SON BUDGET



Le gaspiQUOI ?

Le ministère de l'Agriculture définit le gaspillage alimentaire comme « toute nourriture destinée à la consommation humaine qui, à une étape de la consommation alimentaire, est perdue, jetée, dégradée. »

20 kg
de nourriture
gaspillée
par an et par personne
dont **7 kg**
encore emballé

> Les étapes du gaspillage alimentaire

-  **1. Le champ** : les fruits et légumes non calibrés sont jetés
-  **2. Le transport** : les produits abîmés durant le transport sont jetés
-  **3. L'entrepôt** : une rupture de la chaîne du froid entraîne le rebus des produits
-  **4. L'usine** : les pertes pendant la préparation des plats sont aussi du gaspillage
-  **5. Le supermarché** : les produits « pas assez frais » et/ou légèrement abîmés sont jetés
-  **6. La maison / le restaurant/ la cantine** : achat et cuisine en quantité trop importante et oublis de certaines denrées périssables contribuent au gaspillage alimentaire

En France,
1 personne
sur **10**
a du mal
à se nourrir

1/3
de la production
mondiale
d'aliments est jeté

Les ménages français sont responsables de **60% du gaspillage alimentaire au niveau national.**

En moyenne
cela représente
159 €
par an et
par personne

DEVENEZ CONSOMM'ACTEUR !

> DLC ou DDM ?

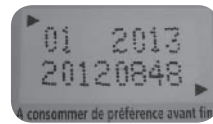
> DLC : C'est la DATE LIMITE DE CONSOMMATION.

Passée cette date le produit ne doit pas être consommé car il pourrait provoquer une intoxication alimentaire. On la reconnaît grâce à la formule « **à consommer avant le/ à consommer jusqu'au** ».



> DDM : C'est la DATE DURABILITE MINIMALE

autrefois appelé Date Limite d'Utilisation Optimale (DLUO). Sur les emballages on la remarque grâce à la formule « **à consommer de préférence avant le...** ». Cela signifie que le produit peut être consommé même si la date est passée. Il ne présente aucun risque pour la santé. Seules ses qualités gustatives et/ou nutritionnelles peuvent être impactées.



POUR ÉVITER de GASPILLER :

- 1. Je range mon frigo** (et mes placards) selon la règle du « premier entré, premier sorti ».
- 2. J'écris la date d'ouverture** de mes produits sur l'emballage
- 3. Je n'hésite pas à congeler** les restes pour les consommer ultérieurement

0°C à 4°C : viandes, poissons, charcuterie, légumes prédécoupés, produits en décongélation, ...

4°C à +6°C : yaourts, fruits et légumes cuits, plats préparés, etc.

+6°C : fruits et légumes frais, lait, fromages, etc.



Dans la porte :
œufs, boissons,
beurre, lait



LES ASTUCES ANTI-GASPI !

Une denrée mal conservée est une denrée que vous jetterez ! Voici donc quelques conseils pour la conservation de vos aliments qui vous permettront de leur éviter le composteur (ou pire la poubelle!).

> Pommes

Pour optimiser la conservation de vos pommes : stockez-les à plat dans un coin frais et protégées de la lumière. Attention à ne pas stocker des pommes avec d'autres fruits ou légumes : elles ont tendance à faire pourrir ceux-ci prématurément.

> Pain

Dans un linge ou dans une boîte hermétique, la meilleure astuce pour conserver votre pain est de ne pas le laisser au contact de l'air.

> Salades / Artichaut / Poireaux

Mettez leur extrémité à tremper dans l'eau. Cela permet de les conserver plusieurs jours. Pensez à renouveler l'eau tous les 2/3 jours. Votre salade est flétrie ? Redonnez-lui vie en la plongeant dans une eau additionnée d'un carré de sucre !

> Carottes

Les carottes peuvent se conserver enfouies dans du sable (il ne faut pas les nettoyer avant). Le sable est un excellent moyen de conservation pour bien des denrées. Il évite à ces dernières d'être en contact avec l'air.

> Ail / Échalotes

Des pots spéciaux à ail et échalotes existent. Ils sont idéaux pour conserver ces denrées à l'abri de la lumière mais en laissant circuler l'air puisqu'ils sont percés.

> Citron

Il vous reste une moitié de citron ? Saupoudrez-la de sel pour prolonger sa conservation.

> Oignons

Les oignons se conservent très bien dans de vieux bas en nylon. Faites un nœud entre chaque oignon et suspendez le tout.

> Radis

Vous ne comptez pas consommer vos radis tout de suite? Ne coupez surtout pas les fanes et faites-les tremper dans un bocal d'eau.

> Orange / Clémentine

La meilleure façon de conserver vos oranges est de les emballer dans du papier de soie. Ce papier sert souvent dans les emballages cadeaux alors n'hésitez pas à le réutiliser à cet effet après votre anniversaire !

> Avocats

Ces deux aliments ont tendances à noircir une fois coupés. Il faut les arroser d'un jus de citron pour éviter qu'ils ne s'oxydent. Cette technique est utile dans la conservation de nombreux fruits et légumes entamés !



D'une manière générale

les fruits et les légumes n'apprécient pas être mis au réfrigérateur : cela les abîme et dégrade leurs qualités gustatives et nutritives. Ils n'aiment pas non plus être entassés les uns sur les autres. Alors pensez à leur accorder l'espace qu'ils méritent !

Malgré toutes ces astuces vos fruits et légumes s'abiment ? Ne les jetez pas ils feront d'excellents candidats à la préparation d'une purée, d'une compote, d'un jus ou d'une sauce !