

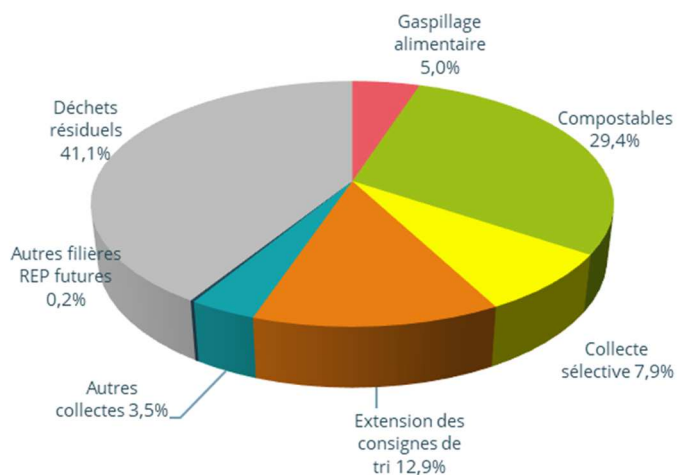


7 jours, 7 gestes

Le gaspillage alimentaire c'est quoi ?

Le terme désigne « toute nourriture destinée à la consommation humaine qui, à une étape de la chaîne alimentaire, est perdue, jetée, dégradée ». Cela va donc à la destruction d'un surplus de récolte au plat qu'on ne termine pas.

Sur le territoire de la CCBHV que met-on à la poubelle ?



Le gaspillage alimentaire représente 5 %
soit 5,2 kgs /hab /an.

Sur le département des Vosges, le gaspillage alimentaire
représente 5,4 % soit 11,2 kg /hab/an

Sources :

France Nature Environnement

<https://www.fne.asso.fr/>



ADEME

<https://www.ademe.fr/>



Ministère de l'agriculture et de l'alimentation

<https://agriculture.gouv.fr/>



CCBHV 8, rue de la Favée – 88160 FRESSE SUR MOSELLE
Tél. 03.29.62.05.02 fax. 03.29.62.06.69

Courriel : ccbhv@cc-ballonsdeshautesvosges.fr

Site web : <http://www.cc-ballonsdeshautesvosges.fr>

LES NEUF GESTES ANTIGASPI

Acheter en quantité adaptée et planifier ses repas

Acheter les produits frais en dernier

Respecter la chaîne du froid

Bien lire les étiquettes et faire la différence entre la DLC
et la DDM

Ranger logiquement les aliments dans le réfrigérateur
et le nettoyer régulièrement

Congeler pour mieux conserver ses aliments

Accommoder les restes

A la cantine, au restaurant ou chez soi, ne pas avoir
les yeux plus gros que le ventre

A la fin du repas ne jeter que les aliments ou les restes
qui ne peuvent être conservés ou compostés



Etablissez une liste. Avant de partir, faites le tour de vos stocks et notez ce dont vous avez besoin.

Ne vous laissez pas bernier. 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 ? Par ailleurs, une comparaison des prix révèle parfois de curieuses surprises sur la véracité des prix de cette « maxi-promo ».



Évitez les produits tout fait. Lors de la chaîne de production, un produit « tout fait » tel que vos lasagnes à cuire en 2 minutes chrono génère en moyenne plus de gaspillage alimentaire tout au long de sa chaîne de fabrication que les petits plats que vous concoctez vous-même.

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.



BOUILLON AUX ÉPLUCHURES DE LÉGUMES

POUR UTILISER le vert des poireaux et les épluchures

Temps de préparation 5 min
Temps de cuisson 30 min

Quantité pour 2 personnes

Ingédients

- les épluchures de 5 carottes bio bien lavées
- la partie verte de 2 gros poireaux
- 1 feuille de laurier
- 1 petit oignon
- sel, poivre

1 Récupérer le vert des poireaux et bien le laver.

2 Mettre dans une casserole les épluchures de carottes, le vert des poireaux, la feuille de laurier et l'oignon. Recouvrir d'eau, saler légèrement et porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter 30 minutes sur feu doux.

3 Filtrer le bouillon et rectifier l'assaisonnement.

L'ASTUCE d'ARME-HÉLÈNE


"Ce bouillon sert de base à mes soupes de légumes, soupe de nouilles asiatiques - en ajoutant quelques gouttes d'huile de sésame toasté par exemple - ou risotto. Une fois filtré, on peut y ajouter des herbes fraîches (persil, coriandre, thym), en fonction du type de plat que l'on souhaite préparer."





Un frigo bien rangé

Mieux conservés, les aliments sont moins gaspillés



STOP AU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

0 à 4°C
 (Meat, fish, poultry)

4 à 6°C
 (Dairy, eggs, soft cheeses)

6 à 10°C
 (Breads, pastries, fruits, vegetables)

6 à 10°C
 (Beverages, condiments)

-18°C
 (Frozen foods)

Selon le modèle du réfrigérateur, la zone la plus froide est située soit en haut soit en bas.

QUELQUES CONSEILS POUR UNE MEILLEURE CONSERVATION DES ALIMENTS

- ✓ Ranger les aliments en respectant les températures mentionnées par les fabricants sur les étiquettes.
- ✓ Respecter la chaîne du froid.
- ✓ S'assurer que le réfrigérateur est réglé sur une température de +4°C et de -18°C pour le congélateur.
- ✓ Préférer un réfrigérateur à froid ventilé.
- ✓ Entretien son réfrigérateur et son congélateur pour éviter que les bactéries ne se propagent entre aliments.
- ✓ Nettoyer au moins une fois par mois le réfrigérateur.
- ✓ Dégivrer le congélateur au moins une fois par an et le nettoyer.
- ✓ Conserver les plats faits maison en les mettant au réfrigérateur mais les consommer rapidement.

Différenciez les deux appellations. La Date Limite de Consommation, surnommée DLC mentionne « à consommer avant le ... ». Elle marque une certaine limite sanitaire. A contrario, la Date de Durabilité Minimale, aussi appelée DDM, indique « à consommer de préférence avant le ... ». Elle n'induit pas de risques pour la santé : ces produits sont consommables après.

Produits secs : pas de panique. La date de durabilité minimale 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.

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.

Zoom sur les promos de dernières minutes : de plus en plus de supermarchés proposent des réductions sur leurs produits arrivant à date, n'hésitez pas à faire des économies si vous avez bien prévu de manger ces produits.



Adoptez les boîtes 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.



Faites durer le pain. Marre de sortir la scie sauteuse pour se couper une tranche de pain de la veille ? Adoptez deux alliés : la pomme (oui, encore elle !) et un torchon. Enveloppez votre pain ou votre baguette dans le torchon (sec et propre..) et glissez une pomme dans la corbeille de pain. Ensemble, ces techniques permettent de ralentir l'effet béton. Petite précision : évitez de pré-couper des tranches, elles se gardent moins longtemps.

Coup de fatigue des légumes ? Faites leurs prendre un bain d'eau froide une nuit au frigo, ils auront retrouvé leur croquant le lendemain.

Astuce spéciale boissons gazeuses entamées : rangez-les la tête en bas, cela évitera au gaz de s'échapper !