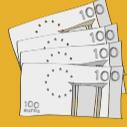


EXPO : PAS DE GÂCHIS DANS LA CUISINE, une poubelle au régime

BIEN CONSERVER SES ALIMENTS, ÇA LIMITE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE



C'est le poids de la nourriture jetée à la poubelle chaque année en France par habitant, soit environ 100 repas.



Le gaspillage alimentaire, c'est environ 400 euros de perdus par an et par famille.

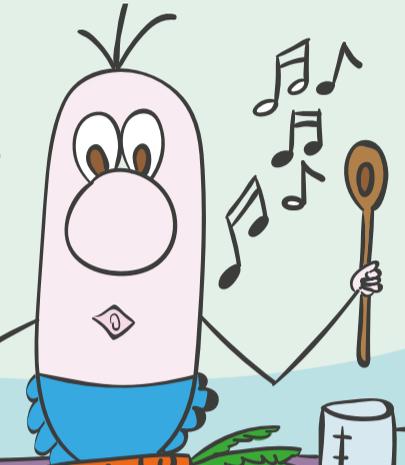


Plus d'une salade sur deux finit à la poubelle.

Cuisiner

C'EST SE FAIRE PLAISIR

- * Prendre du temps pour cuisiner
- * Cuisiner en grande quantité puis congeler
- * Cuisiner des recettes simples : soupes, tartes salées, purées...
- * Inventer, oser...



Je cuisine les épluchures, fanes, tiges et feuilles... parce qu'elles sont comestibles.



Je ne reste pas en reste avec mes restes.



JE CALCULE LES QUANTITÉS ADAPTÉES AU NOMBRE DE PERSONNES

Pour une personne

- * lentilles : 3 cuillères à soupe bien remplies
- * riz : 1/2 verre
- * pâtes : 1 verre

Doser sans balance

- * 1 verre (200 ml environ) = 100 g de farine, 150 g de riz
- * 1 cuillère à soupe rase = 10 g de farine, 15 g de sucre en poudre
- * 1 cuillère à café = 7 g de beurre, 5 g de cacao



Les bananes font mûrir les fruits et légumes de la corbeille.

BIEN CONSERVÉS, MES ALIMENTS SONT PRÉSERVÉS PLUS LONGTEMPS

- * Respecter les consignes de conservation des aliments
- * Conserver les aliments dans des boîtes en métal, bocaux en verre de récupération
- * Indiquer la date d'ouverture des aliments sur les emballages
- * Congeler les denrées rapidement périssables
- * Surveiller les fruits et légumes abimés

Les dates de péremption sur l'emballage : l'important, c'est la signification

SUR MES ALIMENTS, QUAND JE VOIS...	IL S'AGIT D'UNE...	CELA SIGNIFIE QUE...
« à consommer jusqu'au »	DdC : date limite de consommation (pour les produits frais)	après cette date, le produit est périmé et non consommable
« à consommer de préférence avant le... »	DDM : date de durabilité minimale (pour les produits secs ou stérilisés)	après cette date, le produit reste consommable, il est sans danger mais peut avoir perdu certaines de ses qualités gustatives ou nutritionnelles

UN FRIGO BIEN RANGÉ...

et les aliments restent en forme!

- 1 Suivre la règle : 1^{er} rentré, 1^{er} sorti
- 2 Respecter les zones de fraîcheur du réfrigérateur
- 3 Retirer le suremballage carton ou plastique
- 4 Séparer les aliments crus et cuits
- 5 Placer les restes dans des boîtes fermées
- 6 Ne pas laver les légumes (terre, sable) et les envelopper dans du papier journal ou des pochons
- 7 Nettoyer une à deux fois par mois son réfrigérateur



PRODUIT DE NETTOYAGE MULTI-USAGES

- * 3 cuillères à café de bicarbonate
- + 50 cl d'eau.



UNE DEUXIÈME VIE POUR MES DÉCHETS, C'EST POSSIBLE!

- * Sachets de thé pour dégonfler les paupières
- * Marc de café pour nettoyer les canalisations, nourrir les plantes
- * Restes alimentaires pour nourrir les animaux

Je partage

C'EST PLUS CONVIVIAL

- * Donner les restes à ses voisins, amis, famille...
- * Faciliter le partage de ses surplus grâce à des applications mobiles.
- * Installer un frigo collectif ou solidaire dans un lieu de vie commun.

