



COMMENT RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE ?

En BREF

- › Je peux faire les commis petit à petit et selon mes envies du jour.
- › Je peux trouver des idées futées pour cuisiner les restes de mon frigo.
- › Je peux éviter de jeter mon argent à la poubelle en achetant de trop grosses quantités.

Le gaspillage alimentaire, c'est quoi ?

Il arrive que des aliments parfaitement **comestibles** soient jetés à la poubelle. Que ce soient des invendus en boulangerie ou le plat qu'on n'a pas réussi à terminer l'autre soir, ce sont les **poubelles qui gonflent** et avec la **taxe au sac** c'est mon porte-monnaie qui n'est pas content.



On parle de gaspillage parce que les produits sont **écartés des étagères** des magasins ou de nos étagères alors même qu'ils sont encore très bons ! Il existe du gaspillage tout au long de la chaîne de production d'un produit, de la **production** à la **sélection** en passant par la mise en rayon. Mais la plus grande part du gaspillage est liée à nous : **les consommateurs**. Alors bien sûr nous avons des circonstances atténuantes : produits en action, prix de gros, publicités aguichantes, normes d'hygiène un peu drastiques... Mais promis, nous allons vous livrer nos astuces pour **réduire** notre **gaspillage alimentaire**, pour le plus grand **plaisir de notre frigo** et de notre **budget courses** !

Lutter contre le gaspillage...

LES ASTUCES

› C'est quoi ces dates sur les emballages ?

N'ayez pas peur de la date de péremption des produits... Si vous avez bien respecté la chaîne du froid, vous pouvez manger un yaourt même un mois après la date de péremption. Mais attention, goûtez toujours avant de vous bâfrer !

Pour s'y retrouver dans ces petits chiffres inscrits sur les emballages :

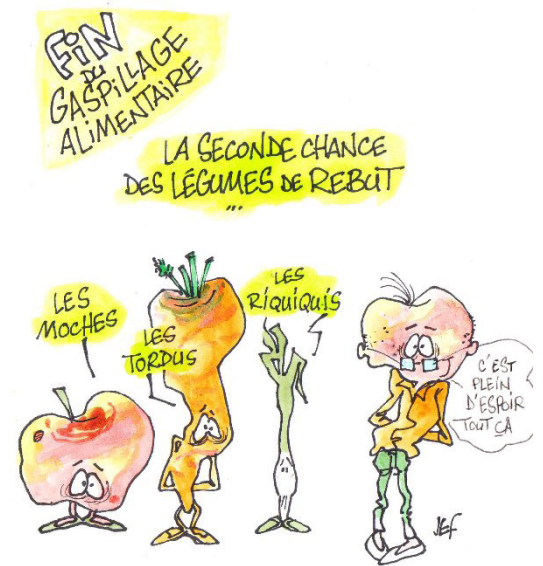
- › La **date de péremption** aussi appelée **date limite de consommation** est obligatoire sur denrées périssables rapidement comme les produits laitiers. Elles sont indiquées par le producteur pour éviter les risques de danger pour la santé.
- › La **date limite d'utilisation optimale** est indiquée sur les produits dont les qualités peuvent être altérées au bout d'un temps, comme les produits d'épicerie.

LES ASTUCES (suite...)

► **Les fruits et légumes moches.** Ils ne sont peut-être pas beaux mais qu'est-ce qu'ils sont bons ! Certains maraîchers et magasins peuvent vous proposer des produits non calibrés ou légèrement cabossés. C'est une aubaine ! Souvent ces fruits et légumes qui s'écartent des standards de beauté sont à prix réduits pour une qualité égale ! N'hésitez pas et tendez leur la main !

► **Marchés et épiceries près de chez moi.** Qu'il est agréable d'échanger quelques mots avec la personne qui a cultivé ou produit ma nourriture. L'avantage des points de vente près de chez moi est que je peux y aller régulièrement. Comme cela j'achète de petites quantités à chaque fois et j'évite ainsi de me retrouver avec un frigo trop rempli ! En plus si je vais au marché au moment de la fermeture je peux faire de bonnes affaires sur les invendus et les aliments un peu abimés.

► **Produits de la veille.** Bien sûr on adore les initiatives comme celle d'Äss-Bar, le magasin qui propose des produits de boulangerie de « seconde qualité » mais toujours très bons pour à la consommation ! Vive les produits « frais de la veille » !



► **Créativité en cuisine !** Votre imagination est à l'honneur pour ne pas avoir à jeter des produits ou pour agrémenter les restes de la veille. Si vous manquez d'inspiration, pas de panique, il existe de nombreuses applications comme « Frigo Magic ».

Ma carotte n'est peut-être pas belle à voir mais qu'est-ce qu'elle est bonne !

Moins dans la poubelle, plus dans le porte-monnaie.

Pour aller (encore) plus loin !

Plus d'infos sur la boulangerie Äss Bar et trouver un point de vente près de chez vous .

► www.aess-bar.ch

Réaliser des économies en cuisinant les restes du placard grâce à l'application pour smartphone Frigo magic.

► www.frigomagic.com

Les professionnels aussi luttent contre le gaspillage alimentaire avec l'association United against waste.

► www.united-against-waste.ch