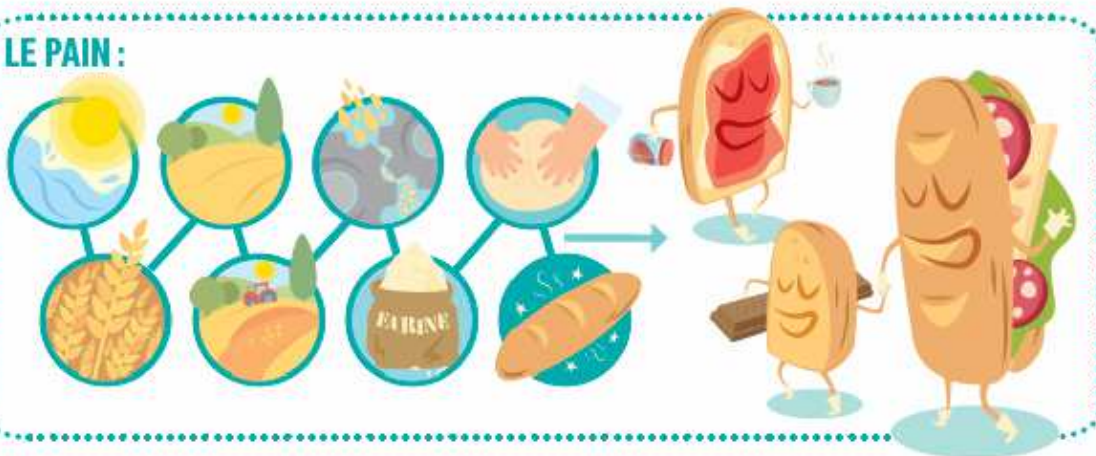


CHOISIR SON ALIMENTATION

Engageons-nous pour mieux manger !

LE PAIN :



COMMENT CHACUN PEUT S'ENGAGER ? 1 acteur - 1 exemple



COMMERCES

Proposer des fruits et légumes non calibrés, ou «moches».

INDUSTRIE AGRO-ALIMENTAIRE

Clarifier les conseils de conservation des aliments.



AGRICULTEURS

Donner ou valoriser ses surplus.

A LA MAISON

Réaliser des astuces *Antigaspi* pour réutiliser ses produits.



INSTITUTIONNEL

Encourager la sensibilisation des petits et grands en soutenant les *projets innovants*.

RESTAURANTS

Proposer le *Gourmet Bag* à ses clients désireux de repartir avec leurs restes.



TRANSPORT

En Europe, 1 camion sur 3 transporte de la nourriture : *réduire le trajet* des aliments jusqu'à notre assiette.

MAIRIE - CANTINE

Anticiper les quantités en fonction du nombre d'inscrits.



ET TOI, QU'EST-CE QUE TU PEUX FAIRE ?

«*À la cantine, je prends le nombre de tranches de pain dont j'ai vraiment besoin.*»

«*À la maison, je fins mon assiette et me ressers si j'ai encore faim.*»

«*Au restaurant, je choisis des plats que j'aime, et s'il y en a trop, je demande à repartir avec les restes.*»



Tu as d'autres idées pour éviter de jeter des aliments ? Partage tes solutions !

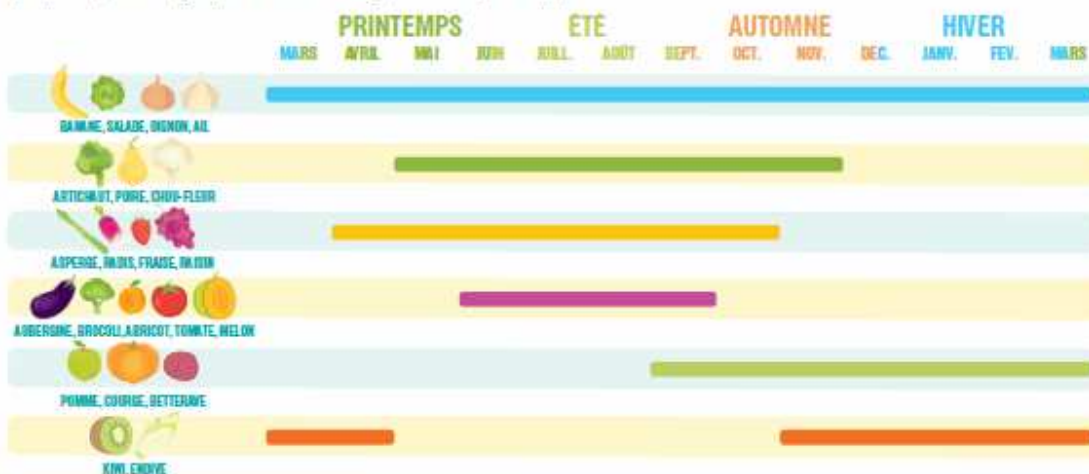


DU CHAMP À L'ASSIETTE

CALENDRIER DE SAISON

Un outil pour consommer ses fruits et légumes au fil des saisons !

Un fruit ou un légume local et de saison, cueilli à maturité et consommé peu de temps après, possède des **qualités gustatives** et **nutritionnelles** plus importantes. Par exemple, la production d'une tomate demande beaucoup de soleil. En l'absence de soleil, cela nécessite beaucoup d'énergie non naturelle (transport depuis une région plus chaude ou chauffage sous serre par exemple).



Brrr, y'a plus de saison !



Chaque aliment a son propre cycle : un moment précis de l'année, une quantité d'eau spécifique, une récolte à un autre moment de l'année... Et d'autres sont accessibles toute l'année ! Avec ce calendrier, vous pourrez découvrir de nouveaux aliments, de nouvelles recettes et de nouveaux saveurs. On se lance dans un concours de cuisine ? Adaptez donc votre liste de courses en fonction de la saison ! Pour les fruits et légumes, la maturité n'attend pas le nombre des années !

JEU : COMMENT REMPLACER MA TOMATE EN HIVER ? SOULEVER LES ONGLETS POUR DÉCOUVRIR NOS ASTUCES

Je la remplace par un légume de saison

EN SALADE

SALADE D'ENDIVES AUX NOIX, POMME ET CŒURTE.
SALADE DE CHŒU À L'ASIATIQUE (GINGEMBRE, SOUPE MISO, CAROTTES).

EN TARTE OU EN CAKE

TARTE OU CAKE AUX BLETTES ET CHAMPIGNONS.
TARTE OU CAKE AUX EPINARDS.

EN ACCOMPAGNEMENT

PÔLÉE DE BROCOLI À L'HUILE D'OLIVE, AVEC DU RIZ OU DES PÂTES.



J'apprends à conserver dès l'été

COULIS DE TOMATES MAISON

COULIS DE TOMATES MAISON À CONGELER : IL PEUT S'INTÉGRER DANS DE NOMBREUSES RECETTES PAR LA SUITE !

KETCHUP MAISON

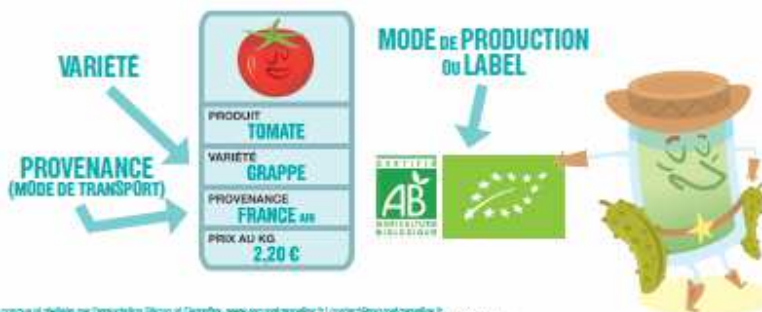
KETCHUP MAISON : IL RAMPA PETITS ET GRANDS !



Découvrez les recettes complètes sur notre site www.recupetgamelles.fr

Pour aller plus loin

Au supermarché, soyez attentif aux informations affichées sur les étiquettes. Elles donnent de précieuses indications sur la nature de l'aliment, son mode de production et sa qualité ! Par exemple, le logo AB, « Issu de l'Agriculture Biologique » signifie l'absence d'utilisation de produits chimiques de synthèse lors de sa production. Autre label connu, le Label Rouge pour la viande, Demeter, Nature & Progrès, Ecoert ESP, Fairtrade Max Havelaar...



LES DATES DE CONSOMMATION

La lutte contre le gaspillage alimentaire passe par la compréhension des Indications figurant sur les produits, et notamment des dates de consommation !
 Jusqu'à quand peut-on conserver et consommer ses produits ?
 Comment s'y retrouver sur les étiquettes ?
 Un produit dont la date est dépassée est-il encore bon et sans danger pour la santé ?
 Découvrez toutes les réponses à vos questions !

LA RÉGLE EST SIMPLE, IL SUFFIT DE BIEN DIFFÉRENCIER :

DDM
 (date de durabilité minimale, anciennement **DLUO**)

Pour les légumes secs, crèmes dessert, paquets de pâtes, conserves, confitures... **Au-delà du délai** Indiqué, l'aliment **reste consommable**, sans risque pour votre santé. Les produits restent comestibles après la date, ils peuvent seulement perdre de leurs propriétés gustatives.

À consommer de préférence avant fin :
(best before end)
Wird bevorzugt aufbewahrt bis Ende
Tea should preferably be used

15 JUL. 2020

DLC
 (date limite de consommation)

Pour les œufs, les laitages, la viande et autres produits frais périssables. **Au-delà de la date** indiquée par la mention, **il existe un risque** d'intoxication alimentaire.

À consommer
 jusqu'au :

31 MARS 2024

Le secret des dates à déchiffrer !

«Regardez un peu plus bas pour mieux comprendre les dates de consommation, et comment conserver au mieux vos aliments ! La date est dépassée ? **Soyez attentifs et observateurs**, vous saurez ainsi si vous pouvez quand même le manger ! **Attention au respect de la chaîne du froid.**»

APRÈS LA DATE (DDM)



CRÈME FRAÎCHE STÉRILISÉE OU UHT
 Jusqu'à 2 semaines après la date si le pot n'a pas été ouvert.



SAUCES (MOUTARDE...)
 Jusqu'à 2 mois après la date limite. Attention, si le pot ou le flacon est déjà ouvert, il faut le consommer rapidement.



BISCUITS-CÉRÉALES
 Jusqu'à 2 mois après la date limite. À conserver dans une boîte, afin d'éviter qu'ils ramollissent ou que des mites se développent dans l'humidité du carton.



PRODUITS SECS (RIZ, PÂTES, LENTILLES)
 Plusieurs années après la date limite. À conserver au sec dans des récipients en verre ou des bocaux fermés.



CONSERVES
 Plusieurs années après la date limite. À conserver dans un endroit sec, veiller à ce que les boîtes ne soient pas percées, gonflées, cabossées ou rouillées.



BEURRE-MARGARINE
 Jusqu'à 2 mois après la date limite. Les microbes ne se développent pas dans un corps gras. Il peut néanmoins brunir, durcir ou rancir au contact de l'air. Le beurre salé ou 1/2 sel se conservera mieux que le beurre doux.



MIEL
 Ne se périmé jamais. Il peut blanchir, et va naturellement se cristalliser, ce qui n'empêche pas sa consommation. Les miels industriels contiennent du sucre non naturel.



SURGELÉS
 Jusqu'à 1 an (voire plus) après la date limite. Si vous les congélez vous-même, il vaut mieux les consommer dans les mois qui suivent, en indiquant bien la date de congélation. Il est indispensable de respecter la température (-18°C).



FROMAGES
 Les fromages à pâte cuite (emmental) sont moins sujets au développement microbien : jusqu'à 2 mois. Les fromages à pâte molle se conservent moins : environ 10 jours. Il faut donc bien respecter la DDM.



LAIT UHT
 Jusqu'à 2 mois après la date limite s'il n'est pas ouvert. UHT : l'Ultra Haute Température permet de détruire les bactéries.



CHOCOLAT
 Jusqu'à 2 ans après la date limite. Il peut blanchir. S'il est vieux, mieux vaut le mettre dans un dessert pour profiter au mieux des propriétés gustatives restantes.



PÂTE À TARTINER
 Jusqu'à 2 mois après la date limite. Et elle sera encore meilleure si vous la préparez maison !

LE FRIGIGAME OU LE JEU DU FRIGO

*Servez-vous
dans le panier et
à vous de jouer !*

EXPLICATIF DU JEU :

Le frigo c'est pratique pour conserver ses aliments ! Pourtant, le frigo n'est pas la solution à tout : certains aliments n'ont pas besoin d'être conservés au réfrigérateur, et peuvent même s'abîmer ou perdre de leur saveur à l'intérieur.

La manière dont on conserve ses aliments est indispensable pour éviter le gaspillage.

Pour retenir les bons gestes et les astuces à adopter, testez-vous avec le FrigiGame !

OBJECTIF :

Plier chaque **magnét-aliment** dans le frigo à sa **bonne place**, en fonction des différentes zones de température, ou **dans le placard** si vous considérez qu'il ne va pas au frigo, ou encore **dans la pаниère** à l'air libre.

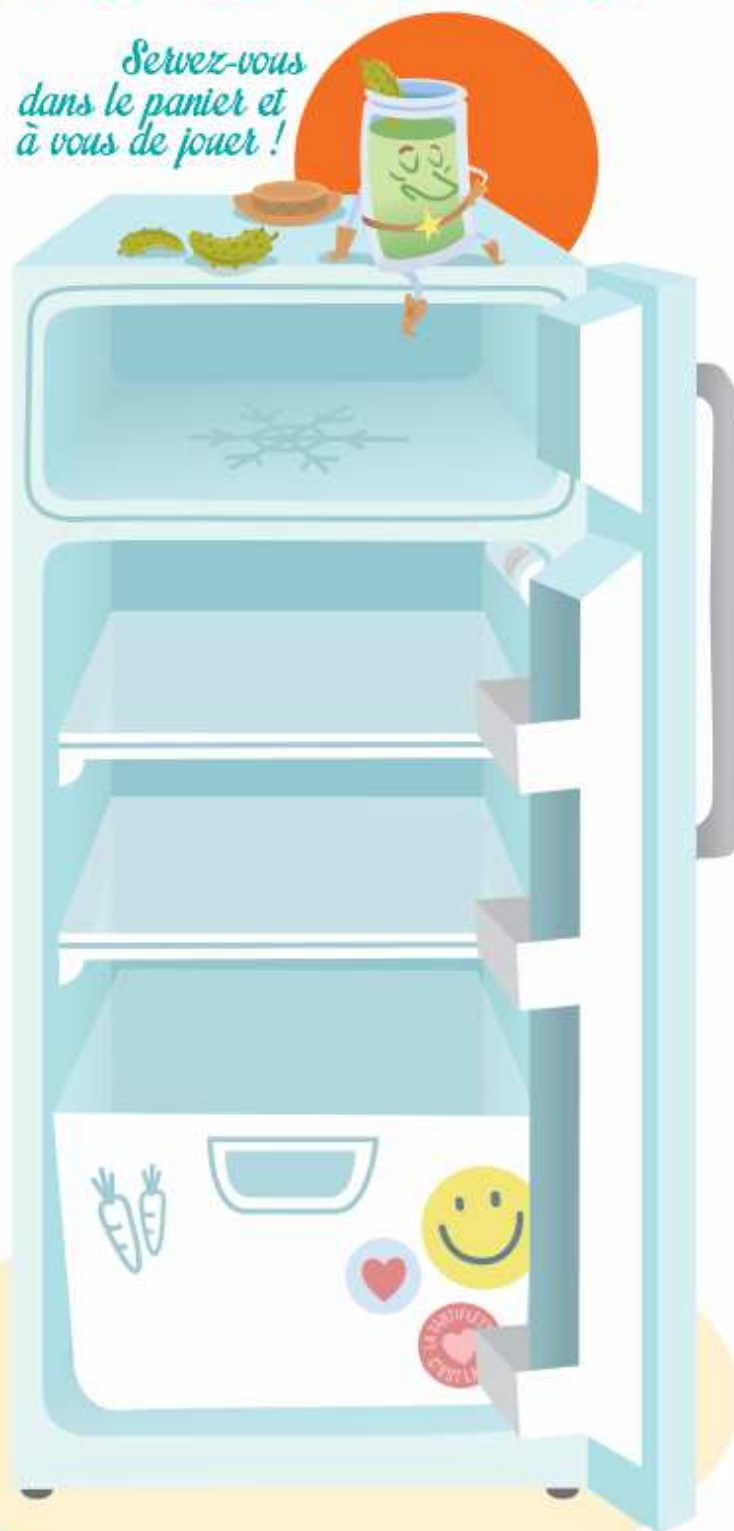
INTÉRÊT :

Optimiser le rangement de son frigo, **découvrir** des aliments dont la conservation est assurée au placard.

TEMPÉRATURES :

Pour connaître précisément la température et les modalités de rangement dans votre frigo à la maison, reportez-vous à sa notice d'utilisation ou utilisez un thermomètre :

- ❄️ Le **congélateur** : -18°C
- ❄️ La **zone froide** : entre 0°C et 3°C
- ❄️ La **zone fraîche** : entre 4°C et 6°C
- ❄️ Le **bac à légumes** : entre 6°C et 10°C
- ❄️ La **porte** : entre 8°C et 8°C



SUITE DU JEU : PLACARD ET PANIÈRE

PLACARD : à l'abri de la lumière, à température ambiante



PANIÈRE : à l'ait libre, à température ambiante

*Servez-vous
dans le panier et
à vous de jouer !*



VERS UNE DÉMARCHE ZÉRO DÉCHET

Un aliment gaspillé, c'est un déchet créé ! Mais son chemin n'est pas fini pour autant, il est encore temps de le valoriser.

**LE ZÉRO DÉCHET REPOSE SUR LE PRINCIPE DES 4R :
REFUSER, RÉDUIRE, RÉUTILISER, RECYCLER**

LA POUBELLE DOMESTIQUE

En France, 1kg de déchet est jeté par jour et par habitant. Plus de 80% de ces déchets peuvent être valorisés dans une filière de recyclage.



30% de notre poubelle sont constitués de matières fermentescibles, dont 2/3 pourraient être évités. (le 1/3 restant est constitué d'épluchures, d'os, d'arêtes etc.).

C'est quoi la démarche zéro déchet ?



Quelques exemples...

«Je donne mes jouets que je n'utilise plus, au lieu de les jeter.»



«Je fais ma propre compote, c'est super bon et en plus j'apprends à cuisiner !»

«À table, au lieu de prendre du sopalin, je préfère une serviette en tissu.»



POURQUOI RECYCLER ?

Le traitement des déchets coûte 14 milliards € par an à l'État français. Le recyclage permet de réaliser des économies, d'éviter le gaspillage, et de limiter la pollution de l'air, des sols et des eaux.

LE SAVIEZ-VOUS ?



Le produit ou l'emballage est techniquement recyclable ou composé de matières recyclées, mais il n'est pas ou ne sera pas forcément recyclé.



Ce logo ne signifie pas que le produit se recycle automatiquement. Le fabricant s'est simplement acquitté d'une éco-contribution pour organiser la filière des emballages ménagers.



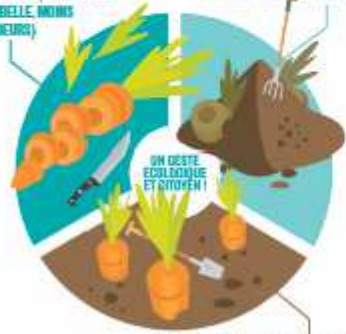
Il est obligatoirement apposé sur tous les produits et emballages recyclables, concernés par une consigne de tri. Il doit être trié. Attention, cette consigne peut varier localement, se renseigner selon votre territoire.

COMPOSTER

CYCLE NATUREL DES ALIMENTS

RÉDUIRE LE VOLUME DES DÉCHETS (MOINS DE SAC POUBELLE, MOINS D'ODEURS)

PRODIGER UN ENGRAIS NATUREL ET GRATUIT



Composter, c'est recycler soi-même les déchets organiques. Il s'agit d'un processus naturel de dégradation des déchets organiques en une matière fertile : le compost.

COMMENT COMPOSTER ?



COMPOSTAGE EN TAS

On regroupe les biodéchets directement sur le sol, en formant un tas de 0,5 à 1,5 m. L'aération, l'humidité et le retournement sont importants.



COMPOSTAGE EN BACS

Il est recommandé d'avoir 2 à 3 bacs. Le premier pour le compost jeune, le deuxième pour le retournement, le troisième pour la maturation du compost.



LOMBRICOMPOSTAGE

Les vers minéralisent les matières organiques déposées au fur et à mesure dans des plateaux empilés. Le thé de compost obtenu est un excellent engrais bio.

LE CHEMIN DU ZÉRO GASPI

Suis mon parcours
pour devenir un as
du Zéro Gaspi !



1. J'ORGANISE MON FRIGO ET MES PLACARDS



2. JE FAIS UNE LISTE DE COURSES ET JE PLANIFIE MES REPAS



3. J'ADAPTE MA FREQUENCE D'ACHAT EN FONCTION DES PRODUITS



4. JE RESPECTE LA CHAÎNE DU FROID



5. BIEN LIRE LES ÉTIQUETTES ET SAVOIR FAIRE LA DIFFÉRENCE ENTRE DDM ET DLC



6. J'ACHÈTE DES PRODUITS DE SAISON ET LOCAUX



7. J'ACHÈTE DES FRUITS ET LÉGUMES NON TRAITÉS POUR LES CONSOMMER EN INTÉGRALITÉ (EPLUCHURES, FANES, TRONCS, ZESTES...)



8. JE CUISINE LES RESTES EN DÉVELOPPANT MA CRÉATIVITÉ



11. APPRENDRE À CONSERVER ET CUISINER LES SURPLUS OU LES FRUITS ET LÉGUMES DÉFRAÎCHIS



9. PENSER À DE NOUVEAUX GESTES ANTIGASPI (GOURMET BAG, APPLICATIONS MOBILES ETC...)



10. NE PAS AVOIR LES YEUX PLUS GROS QUE LE VENTRE À LA MAISON, AU RESTAURANT OU À LA CANTINE



De mon côté
je m'engage à...



Crédits : Exposition conçue et réalisée par l'association Recup et GAmelles, www.recupetgamelles.fr | contact@recupetgamelles.fr

Partenaire financier : Direction Régionale de l'Agriculture, de l'Alimentation et de la Forêt.

Illustrations et graphisme : Clémence de Chambrun | www.uneliche.com

PIÈCES EXTERNES DU JEU : FRIGIGAME (FRIGO+PLACARD+PANIÈRE)



PIÈCES EXTERNES DU JEU : COMMENT REMPLACER MA TOMATE EN HIVER ?

