



ECHT SCHWEIZERISCH. 100% MEIN GESCHMACK.  
AUTHENTIQUEMENT SUISSE. 100% MON GOÛT.

## 10 conseils pour mettre fin aux déchets alimentaires chez soi

### 1. Faire ses courses avec discernement

Avant de faire vos courses, planifiez vos besoins de la semaine (en particulier pour les aliments périssables comme les fruits, les légumes, les produits laitiers et la viande).

Faites une liste de courses (en vérifiant d'abord ce qu'il reste dans le réfrigérateur).

Ne vous laissez pas tenter par les promotions et autres offres spéciales (si vous vous laissez guider par votre estomac, vous finissez généralement par acheter plus, et bien souvent trop).

Préférez acheter de petites quantités de produits périssables, mais plus souvent.

### 2. Acheter des produits régionaux et de saison

Veillez à privilégier les ingrédients régionaux et de saison (pour certains fruits et légumes de saison, l'offre peut être pléthorique voire excédentaire et, dans le pire des cas, ceux-ci peuvent finir dans une installation de biogaz).

### 3. Cuisiner les bonnes quantités

Ajustez les quantités avant de cuisiner (ce sont souvent les petits restes qui conduisent au gaspillage alimentaire ; deux pommes de terre ou deux à trois cuillères de riz restantes, c'est trop peu pour un nouveau repas. Sinon, vous pouvez choisir de préparer une plus grande quantité de façon à pouvoir utiliser les restes pour un autre repas).

### 4. Servir de petites portions

Ce qui reste dans l'assiette finit presque toujours à la poubelle. Mais si quelqu'un a encore faim, il peut se resservir. Gardez donc dans la casserole tout ce qui n'est pas mangé aujourd'hui pour pouvoir le manger demain.

### 5. Utiliser les restes pour autre chose

Avec un peu d'imagination et de créativité, vous pouvez utiliser vos restes d'une autre façon (beaucoup d'aliments peuvent encore être consommés le lendemain dans une salade ou une soupe claire. De même, il est souvent possible d'intégrer des légumes cuits à une sauce pour les pâtes).

Si vous avez du mal à estimer les quantités, prévoyez un jour pour les restes pendant la semaine. En plus, cela vous permet de gagner du temps car vous n'avez pas à cuisiner.

### 6. Vérifier le caractère consommable avec son bon sens

Sur un grand nombre d'emballages, la date limite de consommation indiquée est uniquement fournie à titre indicatif. En règle générale, vous pouvez ignorer les yeux fermés cette date pour le sel ou les pâtes (observer, sentir et goûter vous aide à déterminer si des aliments périmés peuvent encore être consommés ou non).



ECHT SCHWEIZERISCH. 100% MEIN GESCHMACK.  
AUTHENTIQUEMENT SUISSE. 100% MON GOÛT.

## 7. Choisir le bon emballage

Stockez vos aliments de manière adéquate en choisissant l'emballage adapté : cela vous permet de les conserver nettement plus longtemps au réfrigérateur, par exemple.

## 8. Ranger correctement le réfrigérateur

Pour tous les niveaux du réfrigérateur, la règle est la suivante : les aliments plus anciens vont devant, les nouveaux derrière. Ainsi, vous n'oubliez pas de consommer les aliments périmés avant.

Contrôlez régulièrement le réfrigérateur pour voir si des aliments oubliés s'y trouvent encore ; cela vous permettra également d'éviter le gaspillage alimentaire.

La température idéale pour un réfrigérateur est comprise entre +2 et +5 degrés. Toutefois, cette température n'est pas la même partout dans le réfrigérateur : s'il fait 5 degrés au milieu, la température est plutôt de 8 tout en haut du réfrigérateur et d'environ 2 degrés en bas. En revanche, le bac à légumes affiche 10 degrés, tout comme les différents niveaux de la porte du réfrigérateur.

## 9. Congeler les aliments plutôt que de les jeter

Faites refroidir le plus vite possible les aliments cuits, par exemple dans un bain d'eau froide ou, l'hiver, sur le rebord de la fenêtre ou le balcon. Vous pouvez ensuite les congeler.

Veillez à réaliser des portions adéquates et adaptées à vos futurs besoins avant de congeler les aliments, en particulier pour la viande et des légumes comme les courges, les champignons ou les asperges. En effet, une fois les aliments décongelés, il n'est pas recommandé de les congeler à nouveau.

L'excès d'oxygène dans les sachets de congélation entraîne une détérioration plus rapide des aliments ; même congelés, ils peuvent devenir rances.

Écrivez lisiblement sur le sachet ou le contenant ce qu'il contient avant de congeler les aliments afin de garder une vue d'ensemble.

En règle générale, les aliments qui ont été congelés restent consommables pendant au moins deux mois.

## 10. Réutiliser le pain rassis

Le pain est certainement l'un des aliments qui terminent le plus souvent à la poubelle.

Il vous reste une baguette ou des petits pains de la veille ? Pas de problème. Vous pouvez tout à fait faire griller le pain rassis, le passer au four (humidifiez-le avec un peu d'eau, enveloppez-le de papier aluminium et faites-le cuire à environ 150 C pendant 3 à 5 minutes après préchauffage) ou le faire sécher pour vous en servir comme chapelure.