

Nicht für die Tonne

Zusammen gegen
Lebensmittel-
verschwendung



obeler
fenneng:**beetebuerg:**
hunchereng
näerzeng

eis gemeng

Im Schnitt landet jedes achte Lebensmittel, das wir einkaufen, im Müll. Und damit wertvolle Ressourcen und jede Menge Geld. Doch manchmal weiß man einfach nicht, was es mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum genau auf sich hat und wie man Lebensmittel optimal lagert oder überhaupt erst richtig einkauft. Auf den nächsten Seiten erhalten Sie viele praktische Tipps, damit in Ihrer Küche Lebensmittel da landen, wo Sie hingehören – auf den Teller statt in die Tonne.

Einkaufsliste für wenig Reste

Einkaufen mit Plan

- Wer sich vor dem Einkauf eine Liste macht, hat genau im Blick, was er wirklich braucht.
- Wenn möglich lieber öfters einkaufen gehen, statt große Mengen auf Vorrat zu legen.
- Wer im Supermarkt zum Tragekorb statt zum Wagen greift, kann sich ganz einfach vornehmen: Nur so viel einpacken, wie ich tragen kann.

Tipp: Vor dem Einkauf das Innere des Kühlschranks mit dem Handy fotografieren. Die perfekte Gedächtnisstütze im Supermarkt.

Hunger ist ein schlechter Ratgeber

Mit knurrendem Magen einzukaufen, verleitet zum vermehrten Griff in die Regale.

„Hässliches“ Gemüse kaufen

Riesige Mengen Lebensmittel landen im Müll, bevor sie überhaupt die Supermärkte erreichen.

Denn viele Verbraucher erwarten perfekt geformte Karotten, Gurken in Einheitsgröße und makellose Äpfel. „Krumme Dinger“ sind genauso lecker. Es muss nicht immer das Modelgemüse sein.



XXL-Packungen meiden

Aktionspreise und XXL-Packungen sind verlockend, aber oft landet ein Teil letztendlich im Müll.

Kühltasche mitnehmen

Damit leicht verderbliche Lebensmittel nicht schon auf dem Nachhauseweg Schaden nehmen, am besten eine Kühltasche verwenden, um die Kühlkette nicht zu unterbrechen.

Auf dem Markt einkaufen

Auf dem Markt sind viele Produkte noch einzeln und unverpackt erhältlich. Mengen können individuell bemessen werden.

Tipp: Beim Einkauf einfach kurz daran denken, dass zur Herstellung jedes Lebensmittels zahlreiche Ressourcen, Energie und Geld nötig waren. Wer zweimal überlegt, was er wirklich braucht, hilft Natur und Klima zu schützen – und schont nebenbei seinen Geldbeutel.



Reste, und nun?

Clever eingekauft und gekocht, doch trotzdem bleibt noch etwas übrig? Manchmal lässt sich das nicht vermeiden. Doch auch jetzt ist die Mülltonne noch lange nicht die letzte Option.

1. Kreative Resteverwertung:

- Gemüsereste im Smoothie:
Einfach in den Mixer geben, etwas Wasser hinzufügen und je nach Geschmack mit Obst, Kräutern, Gewürzen oder Ingwer pürieren.
- Trockene Brötchen werden zu Semmelknödeln und Paniermehl:
Hart gewordene Brötchen können sowohl zu Semmelknödeln als auch (gerieben oder im Mixer zerkleinert) zu Paniermehl verarbeitet werden. Letzteres hält sich, wenn es trocken gelagert wird, richtig lange und ist sogar gesünder als das meiste, gekaufte Paniermehl – diesem werden oft Zusätze wie Hefe und Salz beigemischt.
- Blätter nicht wegwerfen
Die Blätter von Radieschen, Rettich und Kohlrabi sind essbar und lecker. Man kann sie in Suppen, als Füllung für Ravioli oder Lasagne oder zu Pesto verarbeiten.

Rezeptideen

Blätter-Pesto

(ergibt ca. 150 ml)

Blätter von ca. 8-9 Radieschen,
Rettichen oder Kohlrabis

1 EL Pinienkerne

2 EL frisch geriebener Parmesan

3-4 EL Raps- oder Olivenöl

Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Pinienkerne in einer kleinen beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Blätter waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen trennen. Grob hacken. Mit den Pinienkernen, dem Parmesan und dem Öl mit dem Stabmixer zu einer Paste pürieren.

Gegebenenfalls etwas Öl oder Parmesan hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. In ein Glas füllen und so viel Öl hinzugeben, dass das Pesto vollständig bedeckt ist.

Kartoffelrösti mit Käse und Porree

700 g Kartoffeln vom Vortag
100 g geriebener Käse
Porree, Eier, Salz, Muskat, Pfeffer
4 Esslöffel Mehl und Pflanzenöl

Die gekochten Kartoffeln grob reiben, ebenso den Käse. Den Porree in ganz feine Streifen schneiden.

Die Kartoffeln, den Käse und den Porree in einer Schüssel mit dem Ei und dem Mehl vermengen, würzen und abschmecken.

Eine (beschichtete) Pfanne auf dem Herd heiß werden lassen, etwas Pflanzenöl dazugeben. Teig in die Pfanne geben. Die Teighäufchen flach drücken und von beiden Seiten goldbraun braten.

2. Gib' mir den Rest: Foodsharing

Lebensmittel teilen statt wegwerfen: das ist die Devise. Wenn Sie etwas für andere übrig haben, fragen Sie doch einfach bei Ihren Nachbarn oder Freunden nach, ob sie noch etwas gebrauchen können.

Auch in Gemeinschaftsgärten bestehen oft Tauschstrukturen, um der Lebensmittelverschwendung den Kampf anzusagen. Weitere Informationen gibt es auf: **www.antigaspi.lu**

3. Und im Restaurant?

Auch hier ist wegwerfen viel zu schade. Fragen Sie ruhig, ob Sie übriggebliebenes Essen mitnehmen können.

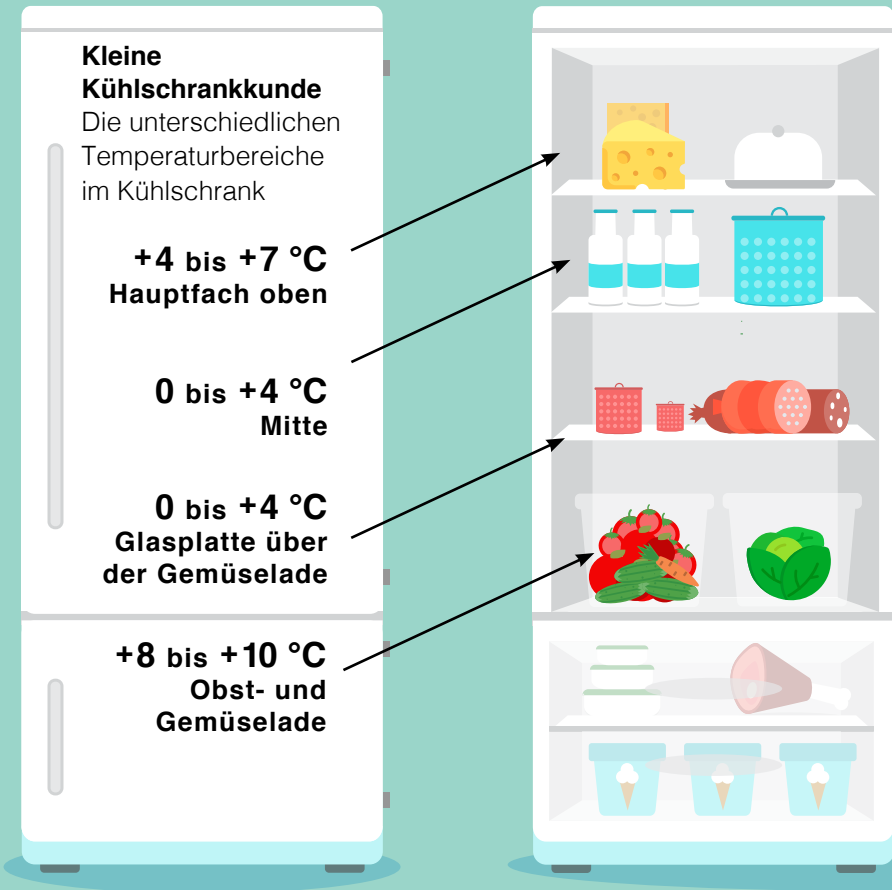
Hierzu läuft unter dem Namen „Ecobox“ auch eine neue Initiative in Luxemburg. Mehr Informationen finden Sie unter: **www.ecobox.lu**

„In Bezug auf Lebensmittel sollten Eltern ihrem Nachwuchs ein Vorbild sein. Wenn Reste zu Hause verwertet statt weggeworfen werden, lernen die Kinder die Lebensmittel wertzuschätzen.“

Josée Lorsché,
Schöffin für Familien- und Bildungspolitik

2
Reste, und nun?

Richtig lagern!



Temp.	Kühlschranksbereich	Lebensmittel
+4 bis +7 °C	Hauptfach oben	Käse, Fertiggerichte, Speisereste, Kuchen
0 bis +4 °C	Mitte	Milch, Joghurt, Sahne
0 bis +4 °C	Glasplatte über der Gemüselade	Fleisch, Fisch, Weich- und Krustentiere, Fleisch und Wurst
+8 bis +10 °C	Obst- und Gemüselade	Gemüse und Obst
+10 bis +12 °C	Tür	Eier, Butter, Marmelade, Senf, Ketchup, Mayonnaise, Getränke

Diese Lebensmittel gehören nicht in den Kühlschrank:





Essensreste ohne Plastikmüll lagern

Reste bedecken viele mit Frischhaltefolie, um sie bis zum nächsten Tag im Kühlschrank aufzubewahren. Sie können in wiederverwendbaren Boxen oder alten Schraubgläsern gelagert werden. So wird viel Verpackungsmüll gespart.

Dosen lieber leeren

Aus dem Weißblech der Dose kann im Kühlschrank ungesundes Zinn in die Lebensmittel übergehen. Auf der sicheren Seite ist, wer den Inhalt der offenen Dose in ein wiederverwendbares, verschließbares Gefäß umfüllt.

Tipp: Obst und Gemüse richtig lagern

Bei der Lagerung von Obst und Gemüse spielt das Reifungsgas **Ethylen** eine große Rolle. Bestimmte Früchte sondern es während ihrer Reifung ab. Umliegendes Obst und Gemüse verdirbt dadurch schneller. Die Verwendung einer Obstschale ist also nicht die beste Lösung.

Nicht zusammen lagern:



Birne



Apfel



Banane

Bananen sollte man grundsätzlich getrennt von anderem Obst und Gemüse lagern – idealerweise hängend, denn liegend bekommen sie leicht Druckstellen.

3

Richtig lagern!

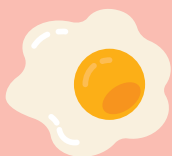
Was ist wie lange haltbar?

Laut EU-Recht muss auf fast allen verpackten Lebensmitteln und Getränken ein Hinweis auf das **Mindesthaltbarkeitsdatum** aufgedruckt sein. Dieses Datum gibt den Zeitpunkt an, bis zu dem ein ungeöffnetes Lebensmittel bei richtiger Lagerung seine typischen Eigenschaften behält. Es handelt sich also um eine Garantie des Herstellers für die Qualität des Produkts – nicht um einen Stichtag, an dem das Lebensmittel mit Sicherheit verdorben ist. Daher kann man fast alle Lebensmittel auch noch mehrere Tage bis hin zu Monate über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus bedenkenlos verzehren. Sie dürfen auch noch verkauft werden.

Aufgepasst: Nicht mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum verwechseln sollte man das **Verbrauchsdatum**. Lebensmittel mit dem Hinweis „zu verbrauchen bis“, sollte man tatsächlich vor diesem Datum verzehren, beispielsweise Hackfleisch oder rohen Fisch.

Eier

- im Kühlschrank 2 bis 4 Wochen über das MHD hinaus haltbar (Empfehlung: Die Eier dann nur noch zum Kochen und Backen verwenden)



Tipp: Ein Ei in ein Glas mit kaltem Wasser legen. Sinkt es, ist es in Ordnung, schwimmt es oben, ist es verdorben.

Saft

- meist weit über das angegebene MHD haltbar, in Glasflaschen sogar bis zu einem Jahr und in Karton oder Plastik immer noch einige Monate. Wird angebrochener Saft gut gekühlt, kann er sich bis zu 2 Wochen lang halten. Auch hier gilt: Anschauen, riechen, im Zweifelsfall probieren.



Käse

- je härter und je älter, desto länger hält sich Käse
- Käse am Stück bleibt länger frisch als Schnittkäse:
- Hartkäse bleibt im Kühlschrank 2 bis 3 Wochen frisch, Schnittkäse ca. 10 Tage.

Tipp: Bildet sich auf dem Käse weißer Schimmel, kann man ihn großzügig entfernen. Nur wenn sich grünlicher Schimmel bildet, der den ganzen Käse überzieht, muss man ihn wegwerfen. Käse muss atmen können, daher lieber in Wachspapier (Käsepapier) oder ein angefeuchtetes Tuch als in Plastik verpacken.



Milch

- Ungeöffnete Milch ist nach Ablauf des MHD in der Regel mindestens noch 3 Tage haltbar, H-Milch etwas länger.
- Geöffnet hält sich Frischmilch im Kühlschrank etwa 3 Tage, H-Milch bis zu 7 Tage lang. Während Frischmilch sauer und dick wird, wenn sie schlecht ist, wird H-Milch nicht sauer und man



kann lediglich am leicht bitteren Geschmack erkennen, wenn sie verdorben ist.



Salat

- Salate halten sich ungewaschen und am Stück im Kühlschrank-Gemüsefach einige Tage; auch gewaschen kann man sie etwa 3 Tage in einem verschlossenen Behälter lagern.

Tipp: In ein leicht feuchtes, mit Zitrone oder Essig beträufeltes Tuch oder Küchenpapier gewickelt, bleibt Salat länger frisch. Sind die Blätter schmierig, faulig oder schimmelig, gehört der Salat in den (Bio-)Müll.

Brot

- Nur auf in Plastik verpacktem Industrie-Brot steht ein MHD. Nach Ablauf ist es in der Regel noch mindestens einige Tage lang genießbar.
- Brotlaibe halten prinzipiell länger als in Scheiben geschnittenes Brot, Roggenlänger als Weizenbrot.
- Bei Schimmelbefall sollte das ganze Brot entsorgt werden, da der Verzehr gesundheitsschädlich sein kann.



Tipp: Brot hält sich am besten, wenn man es in einem luftdurchlässigen Behälter wie etwa einem Brotkasten lagert. Luftdicht in Plastik verpackt fängt es schnell an zu schimmeln.

Pilze

Pilze sind im Kühlschrank 2 bis 3 Tage haltbar. Am besten werden sie in ein luftdurchlässiges Gefäß gelegt. Champignons nicht in einem geschlossenen Plastikbeutel lagern, sie werden feucht und schrumpelig.



Wurst



- Ungeöffnete Wurstwaren können zwar unter Umständen noch ein paar Tage nach Ablauf des MHD gut sein, aber dennoch ganz genau prüfen, ob das Produkt noch einwandfrei aussieht, riecht und sich anfühlt – und im Zweifelsfall lieber nicht probieren.

- Geöffnet hält sich Wurst im Kühlschrank einige Tage – je nach Produkt – bis zu einer Woche.

Schon gewusst?

Es gibt Lebensmittel, die quasi niemals verderben, wie Honig, weißer Reis, Zucker, Ahornsirup oder Weißweinessig.

„Sich vernünftig und mit Maß ernähren – ein wesentlicher Beitrag gegen die Verschwendung von Lebensmitteln.“

Gusty Graas, Schöffe für Abfallwirtschaft

4

Was ist wie lange haltbar?

Kampagne „Zusammen gegen Lebensmittel- verschwendung“

**02.–17.07.2018
in Bettemburg**

Programm

Montag, den 02.07.2018 um 19.30 Uhr

Eröffnung der interaktiven Ausstellung über Lebensmittelverschwendung im Beisein von Landwirtschaftsminister Fernand Etgen im Foyer der Sporthalle in Bettemburg.

Die Ausstellung können Sie täglich vom 3. bis zum 11. Juli von 7.30-12.00 Uhr und von 13.30-22.00 Uhr besichtigen.

Dienstag, den 03./10./17.07.2018 um 15.00 Uhr

„Foodsharing“- Aktion auf dem Bettemburger Frischemarkt in Zusammenarbeit mit den Bettemburger Marktleuten.

Donnerstag, den 05.07.2018 um 20.00 Uhr

**Filmabend im Kino „Le Paris“ Dokumentarfilm
„Frisch auf den Müll –
die globale Lebensmittelverschwendung“**

Bis zu 20 Millionen Tonnen Lebensmittel werden jedes Jahr allein in Deutschland weggeworfen. Und es wird mehr! Auf der Suche nach den Ursachen der Lebensmittelverschwendung spricht Dokumentarfilmer Valentin Thurn mit Supermarkt-Managern, Bäckern, Großmarkt-Inspektoren, Ministern, Bauern und EU-Politikern.

Der Eintritt ist frei.

Dauer: 43 Minuten

Sprache: Deutsch

Dienstag, den 10.07.2018 um 15.00 Uhr

Infostand von „OUNI“, dem ersten verpackungsfreien Laden in Luxemburg, auf dem Bettemburger Frischemarkt, mit Tipps wie man Abfall reduzieren und bewusster einkaufen kann. Drei ökologische Verpackungen werden verschenkt! In Zusammenarbeit mit den Verantwortlichen des Unverpackt-ladens „OUNI“, www.ouni.lu



Samstag, den 14.07.2018 von 9.00 bis 12.00 Uhr
Gratis Workshop „Wasteless“

mit Martine Maeder im Centre Louis Ganser

Wie kann ich Abfall vermeiden beim Einkaufen, im Bad, bei der Kleidung? Wie kann ich Kosmetik- und Putzartikel selbst herstellen, wie zum Beispiel Waschmittel, Spülmaschinenpulver, Deo und Bodyscrub?

Melden Sie sich beim Umweltamt der Gemeinde bis zum 13. Juli unter der Nummer 51 80 80 247/248 oder per Mail auf ecologie@bettembourg.lu an, nach dem Prinzip „first come, first served“!

Wichtig! 5-6 Behälter aus Glas oder Gläser mit Schraubverschluss jeweils mit Deckel mitbringen.

Dienstag, den 17.07.2018 um 15.00 Uhr

„Zero-Waste“ Info- und Verkaufsstand mit selbstgemachten Produkten, wie zum Beispiel Seifen und Waschpulver auf dem Bettemburger Frischemarkt, in Zusammenarbeit mit Martine Maeder.

Für weitere Informationen, besuchen Sie bitte unsere Internetseite www.bettembourg.lu oder unsere **Facebookseite**.

obeler
 fenneng:beeteburg:
 hunchereng
 närzeng
 eis gemeng



Weitere Informationen

Hier geht's zur Kampagne gegen Lebensmittelverschwendung des Ministerium für Landwirtschaft, Weinbau und Verbraucherschutz. Auf der Webseite erhalten Sie viele weitere Tipps, rund um die Vermeidung von Abfällen. www.antigaspi.lu

Cent Buttek Beetebuerg

Auch die Cent Buttek Beetebuerg a.s.b.l. ist aktiv gegen Lebensmittelverschwendung, indem sie nicht verkaufte aber noch genießbare Waren einsammelt (ungefähr 600 Tonnen im Jahr). Sie unterstützt Einwohner in prekären Situationen durch das Weiterverteilen der Lebensmittel. Ungefähr 400 Familien sind vom jeweiligen Office social autorisiert und profitieren von der Hilfe. Weitere Informationen erhalten Sie bei Arthur Zeimet (Tel. 621 598 420)

Helfen Sie mit:

- Als ehrenamtlicher Mitarbeiter beim Warentransport, der Kontrolle der Lebensmittel oder ihrer Ausgabe.
- Mit einer Spende auf das Konto
BCEE LU20 0019 3055 1235 4000.

Kontakt

Cent Buttek Beetebuerg
12, Rue de la Gare
L-3236 Bettembourg

Geöffnet dienstags von 15 bis 18 Uhr sowie freitags von 15 bis 18 Uhr.

Impressum

© Administration communale de Bettembourg
Koordination: Service écologique
Umsetzung: binsfeld
Druck: EXE



Informations complémentaires

Découvrez la campagne contre le gaspillage alimentaire du Ministère de l'Agriculture, de la Viticulture et de la Protection des consommateurs et de nombreuses astuces sur le site www.antigaspi.lu

Cent Buttek Beetebuerg

Le Cent Buttek Beetebuerg a.s.b.l. se bat lui aussi activement contre le gaspillage alimentaire en vendant des aliments non vendus encore comestibles (environ 600 tonnes par an), qu'ils distribuent aux habitants en situation de précarité. Quelques 400 familles approuvées par leurs offices sociaux respectifs profitent de ce soutien. Pour plus d'informations, contactez Arthur Zeimet au 621 598 420.

Engagez-vous:

- en tant que bénévole pour le transport, le contrôle ou la livraison de la marchandise.
- en faisant un don sur le compte BCEE LU20 0019 3055 1235 4000.

Contact

Cent Buttek Beetebuerg
12, Rue de la Gare
L-3236 Beetebuerg

Ouvert les mardi et vendredi de 15 à 18 heures.

Impressum

© Administration communale de Beetebuerg
Coordination: Service écologique
Réalisation: binnsfeld
Impression: EXE



Campagne «Tous ensemble contre le gaspillage alimentaire»

02.-17.07.2018 à Bettembourg

Programme

Lundi, 02.07.2018 à 19h30

Ouverture de l'exposition interactive contre le gaspillage alimentaire en présence de Monsieur le Ministre de l'Agriculture, de la Viticulture et de la Protection des consommateurs, Fernand Etgen au hall du Centre sportif à Bettembourg.

Vous pouvez visiter l'exposition tous les jours de 7h30-12h00 et 13h30-22h00.

Mardi, 03/10/17.07.2018 à 15h00

Action «Foodsharing» au marché frais de Bettembourg en collaboration avec les marchands.

Jeudi, 05.07.2018 à 20h00

Soirée cinéma au Ciné «Le Paris, Documentaire:
«Frisch auf den Müll – die globale
Lebensmittelverschwendung»

En Allemagne, jusqu'à 20 millions de tonnes d'aliments sont jetées chaque année.

Et ça s'aggrave! À la recherche des raisons de ce gaspillage immense, le réalisateur de films documentaires Valentin Thurn parle avec des managers de supermarchés, des boulangers, des inspecteurs d'hypermarchés, des ministres, des agriculteurs et des politiciens de l'UE.

L'entrée est libre.

Durée: 43 minutes

Langue: allemand

Mardi, 10.07.2018 à 15h00

Stand d'information d'«OUNI», la première épicerie sans emballages au Luxembourg, au marché frais de Bettembourg, où vous aurez des conseils pratiques pour réduire vos déchets d'emballage et faire vos courses de façon plus durable.

Trois emballages écologiques vous seront offerts!

En collaboration avec les responsables de l'épicerie «OUNI»,

www.ouni.lu



Samedi, 14.07.2018 de 9h00 à 12h00

Workshop gratuit «Wasteless»

avec Martine Maeder au Centre Louis Ganser

Comment puis-je éviter de produire des déchets en faisant mes courses, dans la cuisine, dans la salle de bain ou en ce qui concerne mes vêtements? Comment produire des produits de cosmétique, d'hygiène et de nettoyage soi-même comme par exemple de la lessive, du lave-vaisselle, du déodorant et du bodyscrub ?

Participez et inscrivez-vous jusqu'au 13 juillet auprès du service écologique de la commune au 51 80 80 247/248 ou par mail sur ecologie@bettembourg.lu sous le principe «first come, first served»!

Important! Veuillez emmener 5 à 6 récipients en verre ou bocaux avec couvercles.

Mardi, 17.07.2018 à 15h00

«Zero Waste» – stand d'information et de vente de produits fait maison (p. ex. du savon, de la lessive, ...) au marché frais de Bettembourg. En collaboration avec Madame Martine Maeder.

Pour plus d'informations, veuillez consulter notre site Internet www.bettembourg.lu ou notre page **Facebook**.

obeler
fenneng:beetebuerg:
hunchereng
närzeng
eis gemeng

KlimaPakt
meine Gemeinde engagiert sich

Programme des semaines d'action

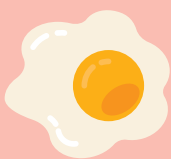
Qu'est-ce qui se conserve combien de temps?

Le droit européen impose d'indiquer une **date de péremption** sur tous les aliments et boissons emballés. Cette indication précise la date jusqu'à laquelle un produit alimentaire non ouvert et conservé correctement conserve ses caractéristiques typiques. Il s'agit donc d'une garantie du fabricant concernant la qualité du produit et non d'une date limite à partir de laquelle l'aliment ne sera plus comestible. C'est pourquoi presque tous les aliments restent parfaitement comestibles entre quelques jours et plusieurs mois après leur date de péremption. Ils peuvent également encore être vendus.

Attention: Il ne faut pas confondre la date de péremption et la **date limite de consommation**. Les aliments portant la mention «À consommer de préférence avant le», comme le hachis ou le poisson cru, doivent effectivement être consommés avant cette date.

Les œufs

- se conservent 2 à 4 semaines au-delà de leur date de péremption (il est recommandé dans ce cas de les utiliser uniquement pour la cuisine et la pâtisserie).



Conseil: Plonger un œuf dans un verre d'eau froide. L'œuf qui coule est encore comestible, celui qui remonte à la surface est pourri.

Les jus

- se conservent généralement bien au-delà de la date de péremption, jusqu'à un an dans les bouteilles en verre et plusieurs mois dans les emballages en carton ou en plastique.

Une bouteille de jus ouverte se conserve jusqu'à 2 semaines au réfrigérateur.

Ici aussi: voir, sentir et, en cas de doute, goûter.



Les fromages

- se conservent d'autant plus longtemps qu'ils sont durs et vieux.
- Le fromage en bloc se conserve plus longtemps que le fromage en tranches.
- Les fromages durs restent frais entre 2 et 3 semaines au réfrigérateur, les fromages en tranches environ 10 jours.

Conseil: Vous pouvez tout simplement extraire la moisissure blanche qui se forme sur le fromage. Vous ne devez jeter le fromage qu'en cas de moisissure verdâtre qui le recouvre entièrement. Le fromage doit pouvoir respirer, c'est pourquoi il faut mieux l'emballer dans du papier ciré (papier à fromage) ou dans un linge humide plutôt que dans du plastique.



Le lait

- Le lait dans son emballage non ouvert se conserve généralement au moins 3 jours au-delà de sa date de péremption, et un peu plus dans le cas du lait UHT.
- Une fois ouvert, le lait frais se conserve environ 3 jours au réfrigérateur, et le lait UHT se conserve jusqu'à 7 jours. Alors que le lait frais devient sûr



et épais quand il tourne, le lait UHT ne devient pas sûr et se reconnaît uniquement à son goût légèrement amer une fois qu'il est gâté.



La salade

- Non lavée et entière, la salade se conserve quelques jours dans le compartiment «légumes» du réfrigérateur. Une fois lavée, elle peut également se conserver trois jours dans un récipient fermé.

Conseil: La salade reste fraîche plus longtemps dans un linge légèrement humide imprégné de citron ou de vinaigre ou dans du papier de cuisine.

Si les feuilles sont grasses, moisies ou pourries, il est temps de jeter la salade... avec les déchets bio.

Le pain

- Seuls les pains industriels sous emballage plastique ont une date de péremption. Passé cette date, ces produits restent généralement comestibles pendant au moins quelques jours.
- Les pains non coupés se conservent plus longtemps que les pains en tranches, et les pains de seigle se conservent plus longtemps que les pains de froment.
- En cas de moisissure, il est recommandé d'éliminer l'ensemble du pain car sa consommation pourrait être mauvaise pour la santé.



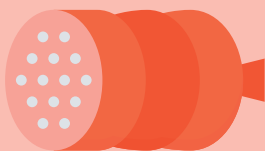
Conseil: La meilleure façon de conserver du pain est de l'entreposer dans un récipient non étanche comme une boîte à pain. Sous plastique étanche, la moisissure apparaît rapidement.

Les champignons

- Les champignons se conservent 2 à 3 jours au réfrigérateur, de préférence dans un récipient ventilé. Ne conservez pas les champignons dans un sac plastique fermé, ils vont ramollir.



La charcuterie



- Les charcuteries sous emballage fermé peuvent se conserver dans certains cas quelques jours de plus que leur date de péremption, mais il vaut mieux vérifier soigneusement que ces produits

ont encore un aspect et une odeur irréprochables. Et en cas de doute, mieux vaut ne pas essayer.

- Une fois l'emballage ouvert, les charcuteries se conservent encore entre quelques jours et une semaine (selon le produit) au réfrigérateur.

Le saviez-vous?

Il existe aussi des aliments qui ne se gâtent pratiquement jamais, comme le miel, le riz blanc, le sucre, le sirop d'érable ou le vinaigre blanc.

«Se nourrir de manière raisonnable et avec mesure, un excellent moyen de lutter contre le gaspillage alimentaire de nourriture.»

Gusty Graas,

échevin responsable pour la gestion des déchets

4

Periode de conservation

Entreposer correctement!

Petite leçon de frigologie

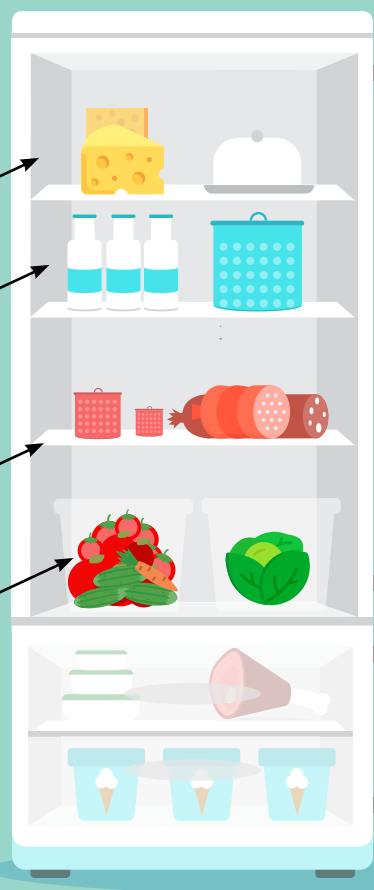
Les différentes zones de température dans le frigo

+4 à +7 °C
Compartiment principal supérieur

0 à +4 °C
Milieu

0 à +4 °C
Plaque vitrée au-dessus du tiroir à légumes

+8 à +10 °C
Tiroir «fruits et légumes»



Temp.	Zone du frigo	Aliments
+4 à +7 °C	Compartiment principal supérieur	Fromage, plats préparés, restes, gâteau
0 à +4 °C	Milieu	Lait, yaourt, crème fraîche
0 à +4 °C	Plaque vitrée au-dessus du tiroir à légumes	Viande, poisson, mollusques et crustacés, viande et charcuterie
+8 à +10 °C	Tiroir «fruits et légumes»	Fruits et légumes
+10 à +12 °C	Porte	Œufs, beurre, marmelade, moutarde, ketchup, mayonnaise, boissons

Les aliments suivants n'ont pas leur place au réfrigérateur:



Tomates



Carottes



Bananes



Pain



Pommes de terre



Kaffee



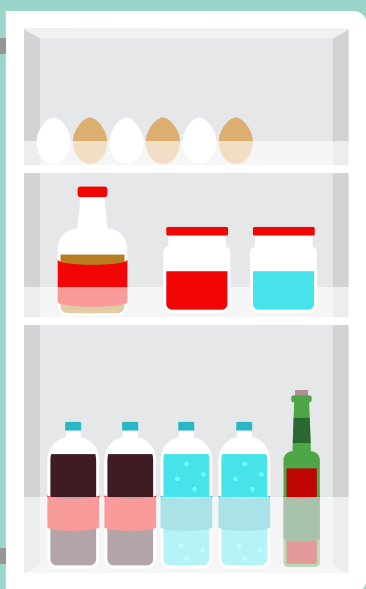
Oignons et ail



Agrumes



Cornichons



+10 à +12 °C
Porte

Entreposer les restes sans produire de déchets plastiques

Nombreux sont ceux qui recouvrent les restes ou les légumes et fruits coupés de film plastique pour les conserver au réfrigérateur jusqu'au lendemain. Mais vous pouvez tout aussi bien les conserver dans des boîtes réutilisables ou de vieux bocaux. Autant de plastique en moins dans nos poubelles...

Mieux vaut vider les boîtes

Au réfrigérateur, les aliments conservés dans une boîte ouverte peuvent être contaminés par de l'étain néfaste pour la santé. Il est plus sûr de transvaser le contenu d'une boîte ouverte dans un récipient fermant et réutilisable.

Conseil: Conservez correctement les fruits et légumes

Le gaz de maturation **éthylène** joue un rôle important dans la conservation des fruits et légumes. Certains fruits libèrent ce gaz pendant leur maturation, ce qui fait que les fruits et légumes avoisinants se gâtent plus rapidement. Le plat à fruits n'est pas non plus la meilleure solution.

Ne pas stocker au même endroit:



les poires



les pommes



les bananes

Les bananes devraient en principe être conservées à l'écart des autres fruits et légumes. L'idéal est de les suspendre pour éviter les coups.

3

Entreposer correctement!

Que faire des restes?

Vous avez acheté et cuisiné avec soin, mais il y a quand même des restes? C'est parfois inévitable. Mais ici encore, la poubelle reste le dernier recours.

1. Valorisation créative des restes:

- Restes de légumes en smoothie:
Versez-les tout simplement dans le mixer avec un peu d'eau et, selon vos goûts, mixez-les avec des fruits, des herbes, des épices ou du gingembre.
- Les petits pains rassis deviennent des quenelles de farine et de la panure
Les petits pains durcis peuvent être transformés en quenelles ou (râpés ou hachés au mixer) en panure. Conservée au sec, cette panure se conserve longtemps et est meilleure pour la santé que la plupart des panures vendues en magasin, qui contiennent souvent des additifs tels que de la levure et du sel.
- Ne jetez pas les feuilles
Les feuilles de radis et de chou-rave sont comestibles et délicieuses. Vous pouvez les utiliser en potage, en farce dans des raviolis ou des lasagnes ou encore en pesto.

Idées recettes

Pesto de feuilles

(pour env. 150 ml)

Feuilles d'environ 8-9 radis ou choux-raves

1 c. à s. de pignon de pin

2 c. à s. de parmesan fraîchement râpé

3-4 c. à s. d'huile de colza ou d'olive

Sel, poivre



Préparation:

Dorer les pignons de pin dans une petite poêle antiadhésive sans matière grasse. Laver et égoutter les feuilles, les séparer de leurs tiges. Hacher grossièrement. Mixer en pâte au moyen d'un batteur avec les pignons de pin, le parmesan et l'huile. Ajouter au besoin un peu d'huile ou de parmesan jusqu'à at-

teindre la consistance souhaitée. Saler et poivrer à votre goût. Verser dans un verre et ajouter de l'huile en suffisance pour couvrir entièrement le pesto.

Gratin de pommes de terre au fromage et aux poireaux

700 g de pommes de terre de la veille

100 g de fromage râpé

Poireau, œufs, sels, muscade, poivre

4 c. à s. de farine et d'huile végétale

Râper grossièrement les pommes de terre cuites et le fromage. Couper le poireau en très fines bandes.

Mélanger les pommes de terre, le fromage et le poireau dans un plat avec l'œuf et la farine, épicer et assaisonner.

Chauffer une poêle (antiadhésive) sur la cuisinière, ajouter un peu d'huile végétale. Verser la pâte dans la poêle. Aplatir les boules de pâte et les faire dorer des deux côtés.

2. Donne-moi le reste: Foodsharing

Partager ses aliments plutôt que de les jeter, telle est la devise. Si vous avez des restes, pourquoi ne pas demander à vos voisins ou à vos amis s'ils n'ont besoin de rien?

Les jardins de communautés, eux aussi, possèdent bien souvent des structures d'échange pour lutter contre le gaspillage alimentaire. Vous trouverez de plus amples informations à l'adresse: **www.antigaspi.lu**

3. Et au restaurant?

Ici aussi, ce serait dommage de jeter. N'hésitez pas à demander à emporter vos restes.

Une nouvelle initiative appelée «Ecobox» a été lancée dans ce but au Luxembourg. Vous trouverez davantage d'informations à l'adresse: **www.ecobox.lu**

«En matière d'aliments, les parents doivent montrer l'exemple à leurs enfants. Si vous utilisez les restes au lieu de les jeter, vos enfants apprendront à apprécier la valeur des aliments.»

Josée Lorsché,

échevine responsable des domaines de la famille et de l'éducation

2

Que faire des restes?

En moyenne, un huitième des aliments que nous achetons finit à la poubelle. Nous gaspillons ainsi des ressources précieuses et beaucoup d'argent. Mais bien souvent, on ne sait pas trop que penser des dates de péremption, comment entreposer au mieux les aliments ni même comment les acheter correctement. Aux pages suivantes, vous pouvez découvrir de nombreux conseils pratiques pour que les aliments dans votre cuisine finissent à leur place: dans votre assiette plutôt qu'à la poubelle.

Liste de courses pour limiter les restes

Planifier ses achats

- Le fait d'établir une liste avant de faire ses achats permet de savoir précisément de quoi on a besoin.
- Il vaut mieux faire ses achats plus souvent plutôt que d'acheter en grandes quantités.
- Au supermarché, préférez un panier à porter plutôt qu'un caddie en respectant la devise: je n'achète que ce que j'arrive à porter.

Conseil: Avant les courses, faites une photo du contenu de votre frigo avec votre portable – un mémo idéal une fois que vous serez dans le magasin.

La faim est mauvaise conseillère

Faire vos achats le ventre creux vous poussera à acheter plus.

Achetez des légumes «laid»

D'énormes quantités de légumes finissent à la poubelle avant même d'arriver dans les supermarchés, parce que de nombreux consommateurs attendent des carottes aux formes parfaites, des cornichons qui ont tous la même taille et des pommes irréprochables. Les légumes «tordus» sont pourtant tout aussi bons et de qualité identique.



Évitez les emballages XXL

Les promotions et les formats XXL sont tentants, mais une bonne partie finit souvent à la poubelle.

Prévoyez un sac réfrigérant

Pour que les aliments fragiles ne commencent pas à se gâter entre le magasin et chez vous, mieux vaut utiliser un sac réfrigérant pour ne pas rompre la chaîne du froid.

Faites vos courses au marché

Au marché, vous trouverez encore de nombreux produits vendus à la pièce et non emballés. Vous pouvez acheter précisément les quantités nécessaires.

Conseil: Lors de vos achats, n'oubliez pas que la production d'aliments coûte énormément de ressources, d'énergie et d'argent. Réfléchissez bien à ce dont vous avez besoin – vous protégerez ainsi l'environnement, le climat et votre porte-monnaie.



Pas pour la poubelle

Tous ensemble
contre le gaspillage
alimentaire



obeler
fenneng:beetebuerg:
hunchereng
näerzeng

eis gemeng