

Pas pour la poubelle

Tous ensemble
contre le gaspillage
alimentaire



obeler
fenneng:beetebuerg:
hunchereng
näerzeng

eis gemeng

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.



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:
Verser-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. Aplatis 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

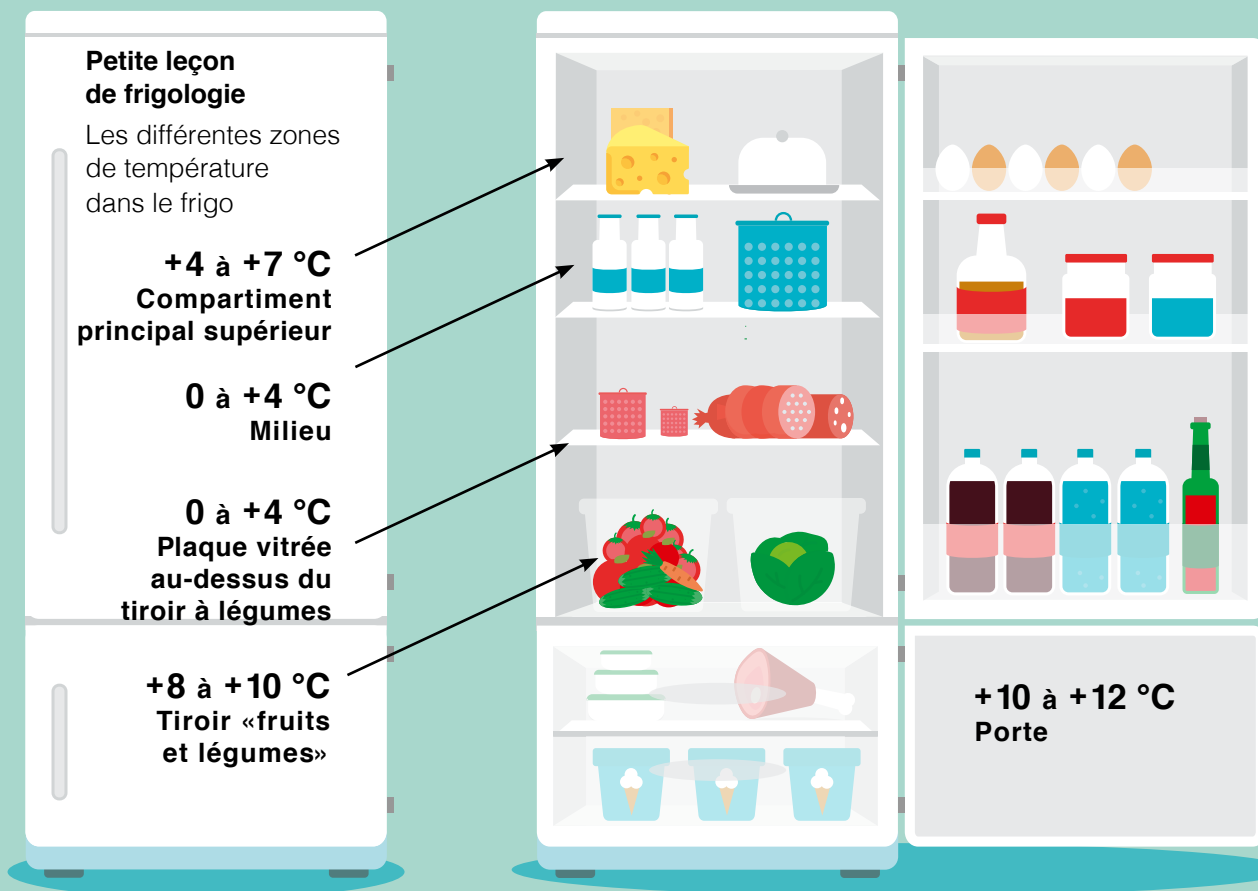
«En matière d'aliments, les parents doivent montrer l'exemple à leurs enfants. Si vous utilisez les restes au lieu de les jeter, vos enfants apprendront à apprécier la valeur des aliments.»

Josée Lorsché,
échevine responsable des domaines de la famille et de l'éducation

2

Que faire des restes?

Entreposer correctement!



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.

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

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



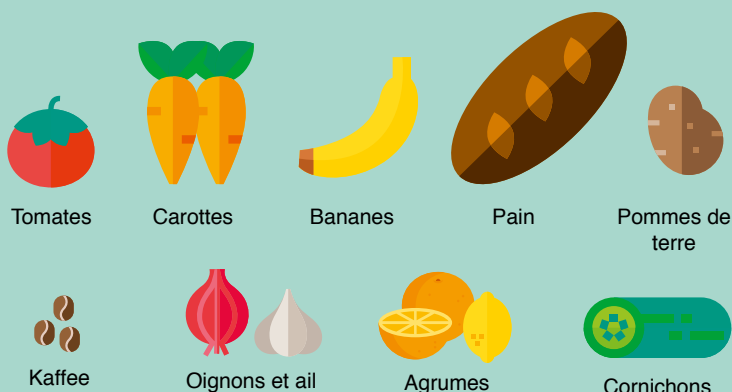
les pommes



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.

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



3

Entreposer correctement!

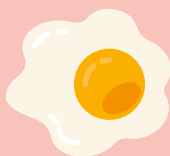
Qu'est-ce qui se conserve combien de temps?

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 fait 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.

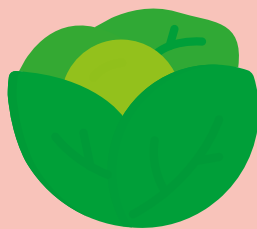


Le lait

- 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, moisis 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.

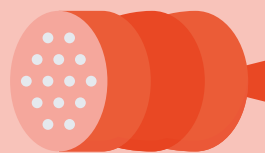


Les champignons

- 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

Période de conservation

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 bocal 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
näerzeng
eis gemeng

KlimaPakt
meine Gemeinde engagiert sich

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 web: 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. Quelque 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 Bettembourg

Ouvert les mardi et vendredi de 15 à 18 heures.

Impressum

© Administration communale de Bettembourg
Coordination: Service écologique
Réalisation: binsfeld
Impression: EXE

