

ON MÉRITE TOUS UNE SECONDE CHANCE

MÊME NOS ALIMENTS

ADOPTEZ UNE ROUTINE ALIMENTAIRE SIMPLE POUR LIMITER LE GASPILLAGE !

AVANT

- Planifier son repas.
- Vérifier ses stocks de nourriture.
- Faire sa liste de courses en notant les quantités à acheter.

PENDANT

- S'en tenir à sa liste des courses.
- Renoncer aux achats impulsifs.
- Faire ses courses le ventre plein.

APRÈS

- Identifier les aliments à consommer rapidement.
- Organiser son rangement en fonction des dates.
- Mettre en avant les aliments à consommer en premier.

EN CUISINE

- Cuisiner les quantités au plus juste en fonction du nombre de convives.
- Oser, tester et inventer des délicieuses recettes à base de vos aliments ramollos, bientôt périmés ou de vos restes.
- Instaurer un rituel « repas des restes » une fois par semaine.

À TABLE

- Servir de petites quantités à la fois, quitte à se resservir.
- Ajouter d'autres ingrédients si le plat est trop salé ou pimenté (par exemple du lait ou du yoghourt).

AU RESTAURANT

- Emporter vos restes.
- Utiliser des contenants personnels réutilisables pour les restes.

Trucs et astuces sur emportonsmalin.ge.ch

REPUBLIQUE ET CANTON DE GENEVE
POST TENEBRAS LUX

Clés du Climat Genève

gaspialimentaire.ge.ch



ON MÉRITE TOUS UNE SECONDE CHANCE
MÊME NOS ALIMENTS

PENSEZ A CONSERVER LES ALIMENTS LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE !

À CHAQUE ALIMENT SON MODE DE CONSERVATION IDÉAL

- Stocker les fruits et légumes au frigo pour les conserver plus longtemps.
- Sortir du frigo la portion pour la journée, cela donnera envie de les manger.

RENONCER À JETER DES ALIMENTS ENCORE CONSOMMABLES !

Bien distinguer entre :

- La date limite de consommation (DLC) = « À consommer jusqu'au » Ne pas manger l'aliment après cette date et à jeter dans la p'tite poubelle verte qui produit du compost local et de l'énergie. C'est le cas de la viande ou du poisson p.ex.
- La date de durée minimale (DDM) = « À consommer de préférence avant le » Utiliser vos sens : regarder l'aspect, sentir et goûter, un aliment est souvent encore consommable après la date. Foodwaste vous donne toutes les précisions par type d'aliment.

CONGELEZ POUR ALLONGER LA DURÉE DE VIE DES ALIMENTS

Penser à congeler ce que vous ne pensez pas pouvoir consommer avant la DLC ou proche de cette date. Le pain, les viandes, les fruits et les légumes se congèlent et se dégèlent très bien, ainsi que les soupes, sauces, plats mijotés…

- Noter la date de congélation sur l'emballage pour faciliter le suivi.
- Mettre ces informations sur une feuille accrochée au frigo pour se rappeler de les manger à temps.

REPUBLIQUE ET CANTON DE GENEVE
POST TENEBRAS LUX

Clés du Climat Genève

gaspialimentaire.ge.ch