

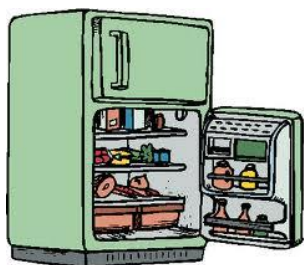
# Le gaspillage alimentaire



C'est en moyenne : **400 à 700 € par an** pour un foyer moyen  
**20 kg** de déchets par et par personne **dont**  
**7 kg** de déchets alimentaires non consommés, encore emballés

**2014 est l'année européenne de lutte contre le gaspillage alimentaire,**  
**nous pouvons tous agir !**

## Lorsque l'on conserve les aliments.

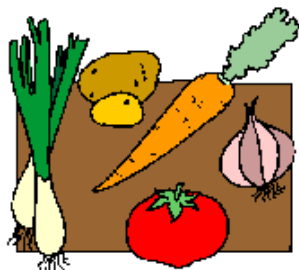
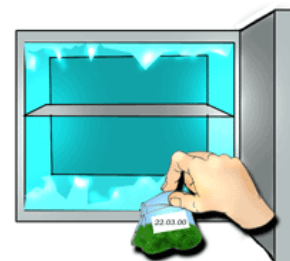


### Au réfrigérateur...

- Ne pas mettre au réfrigérateur les fruits en général afin d'éviter le choc thermique et leur pourrissement prématuré.
- Avant de mettre des restes au réfrigérateur, laissez-les refroidir. Nettoyez votre frigo à l'eau et au vinaigre blanc une fois par mois.

### Au congélateur...

- La plupart des légumes peuvent être coupés, blanchis ou cuits et mis au congélateur de 6 mois à un an. C'est un bon moyen de manger des produits de saison toute l'année !
- Si vous congelez des aliments « maison » pensez à mettre la date de préparation sur le contenant ainsi qu'un descriptif du contenu.



### Les bonnes astuces...

- Pour redonner du croquant aux carottes, céleri et poivrons épluchez et trempez-les une journée dans de l'eau au frigo.
- Pour redonner une belle allure à votre salade trempez-la dans de l'eau tiède 1 minute puis dans de l'eau froide quelques minutes.
- Ne jetez que ce qui ne peut pas être conservé et accordez les restes dans de nouvelles recettes.
- Partagez ce que vous ne pouvez pas consommer à temps avec votre entourage (voisins, famille, amis, collègues...).

Pour en savoir plus consultez la plaquette « consommer mieux pour gaspiller moins » du Smictom de la région de Saverne.  
[www.smictomdesaverne.fr](http://www.smictomdesaverne.fr)