

LES BONNES PRATIQUES DU FRIGO ANTIGASPI



INTRODUCTION :



L'animation « Le Frigo antigaspi » a été conçue pour vous accompagner à limiter le gaspillage alimentaire dès le rangement des aliments dans votre réfrigérateur.

Un frigo rangé et nettoyé permet de garantir la bonne préservation des denrées. Voici en 5 points les bonnes pratiques et les astuces pour limiter le gaspillage à la maison.



Isabelle
Treutenaere

Animatrice RÉGAL Pays du Calaisis
Réseau pour Éviter le Gaspillage Alimentaire

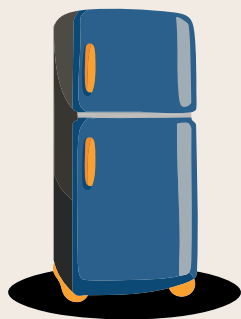
📍 7 avenue de la Libération
62340 Guînes

☎ 03 21 00 28 84

✉ regal@pays-du-calaisis.fr

🌐 www.pays-du-calaisis.fr

1 - LES ZONES DU FRIGO



Dans un réfrigérateur, la zone la plus froide n'est pas toujours au même endroit : elle peut être en haut ou en bas selon le modèle. Il faut donc apprendre à lire les indications du fabricant.

Sur beaucoup de notices, la zone la plus froide est indiquée par un symbole normalisé :



(une flèche vers le bas avec un thermomètre)

Note : sur un frigo à froid ventilé, le froid est réparti de manière homogène, et dans ce cas, il n'y a pas de symbole.

LES DIFFÉRENTES ZONES DE VOTRE FRIGO SE RÉPARTISSENT COMME SUIT :

Une zone froide : en dessous de 4 degrés.

Une zone fraîche : entre 4 et 6 degrés.

Une zone tempérée : de 6 à 8 degrés.

Et une zone « plus chaude » : la porte et la tablette près de la lumière.



COMMENT CONNAÎTRE LA TEMPÉRATURE DANS VOTRE FRIGO ?



Placez un verre d'eau dans votre réfrigérateur pendant 8 heures. Ensuite, plongez un thermomètre dans le verre et patientez quelques instants afin d'obtenir une mesure fiable. Répétez cette opération dans chaque compartiment de votre réfrigérateur pour vérifier leur température. Simple et efficace !

2 - QUEL ALIMENT À QUEL ENDROIT ?

- **LA ZONE FROIDE** : La température est en dessous de 4 degrés. Vous pouvez y placer la charcuterie, le poisson et la viande crus, les crustacés, les plats préparés, les produits en décongélation.
- **LA ZONE FRAÎCHE** : La température est entre 4 et 6 degrés dans le centre du frigo et dans les tiroirs. On y place les produits laitiers, les desserts lactés.
- **LA ZONE TEMPÉRÉE** : De 6 à 8 degrés, vous pouvez placer vos fruits et légumes frais, les fromages à pâte cuite et les fromages en cours d'affinage dans le bac à fruits et légumes.
- **LA ZONE LA PLUS « CHAUDE »** : La porte et la tablette près de la lumière sont idéales pour les boissons, le beurre, les condiments en tubes et en bocaux.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Inutile de mettre les œufs au frigo ! Ils se gardent à température ambiante.

Connaissez-vous la technique pour vérifier qu'un œuf est encore bon ? Vous le placez dans un bol rempli d'eau. Si l'œuf coule, il est bon ! S'il flotte, il n'est plus consommable.

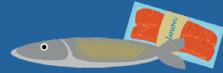
3 - LES ASTUCES



Utiliser des boîtes de conservation en verre pour les aliments cuisinés.

Ranger les produits selon leur date de péremption.

Étiqueter les boîtes pour savoir leur contenu.



Enlever les suremballages.



Consommer en priorité les denrées en date courte.

Ne pas surcharger le frigo.

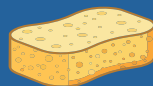


Éviter d'acheter en trop grande quantité.

Noter les dates d'ouverture des produits frais.



Contrôler la température du réfrigérateur.



Nettoyer régulièrement le frigo.

Emporter un sac isotherme lors des courses.

Ne pas trop empiler les aliments dans le réfrigérateur.

Ne pas ouvrir trop souvent la porte du réfrigérateur.

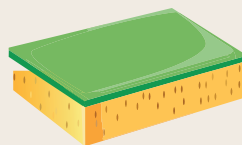
Notez vos propres astuces :

Notez vos propres astuces :

Notez vos propres astuces :

4 - NETTOYAGE

DÉSINFECTER TOUTES LES ZONES DE VOTRE RÉFRIGÉRATEUR !



Ranger son frigo, c'est aussi le nettoyer à fond : étagères, bacs, tiroirs et parois. Les saletés et bactéries s'y développent même lorsque les aliments sont emballés.

Un nettoyage régulier permet de détruire les micro-organismes responsables de la dégradation prématurée des fruits et légumes.

RÉSULTAT : des aliments qui se conservent mieux et plus longtemps !

Pour un nettoyage simple et efficace, misez sur le duo vinaigre blanc + eau.

LE BON RYTHME : un petit nettoyage chaque semaine et un nettoyage plus en profondeur une fois par mois.

Pour le nettoyage en profondeur, utilisez un produit dégraissant (savon de Marseille ou liquide vaisselle), rincez avec une éponge humide et essuyez avec un torchon propre.



5 - LES DATES : DLC ET DDM



Pour bien ranger ses aliments et savoir lesquels sont à consommer en priorité, il est important de connaître les critères de conservation indiqués sur les emballages. Il existe les dates limites de consommation (DLC) et les dates de durabilité minimale (DDM).

La date limite de consommation (DLC) est la date jusqu'à laquelle vous pouvez consommer un aliment. Ensuite, il devient périmé. Cette date-clé est, en général, identifiable à la formule suivante : "À consommer jusqu'au".

La date de durabilité minimale (DDM), anciennement appelée date limite d'utilisation optimale (DLUO), donne une date de consommation possible après la date dépassée, l'aliment n'étant pas impropre à la consommation. Cette date est mentionnée par la phrase suivante : "À consommer de préférence avant".

6 - Note

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]



Réseau pour Éviter le Gaspillage ALimentaire
Pays du Calais

