

Meilleur avant... encore bon après!



CINDY ROUSSELLE
Compo-Haut-Richelieu
Collaboration spéciale

Au Québec seulement, la quantité d'aliments comestibles perdue ou gaspillée s'élève à 1,2 million de tonnes chaque année. Pour changer les choses, chaque petit geste compte, à commencer par une conservation efficace des aliments que nous achetons. Si vous jetez systématiquement les aliments dès que leur date de péremption est dépassée, cette chronique est pour vous!

Démystifions d'abord la fameuse mention « meilleur avant » que l'on retrouve sur la majorité des aliments

dont la durée de conservation est de 90 jours et moins. La date indiquée n'est pas une garantie de salubrité, mais plutôt un indicateur de fraîcheur. Jusqu'à cette date, l'aliment est considéré au sommet de sa fraîcheur et de sa valeur nutritionnelle, à condition que son emballage soit intact et scellé et qu'il ait été correctement entreposé.

OBSERVEZ, SENTEZ, GOÛTEZ

Pour contrer la tendance à jeter rapidement les aliments supposément périmés, l'application antigaspillage Too Good To Go a lancé en juin dernier l'initiative Observez, sentez, goûtez pour aider les consommateurs à réduire le

gaspillage alimentaire au quotidien. Le pictogramme de l'initiative rappelle l'importance de faire confiance à ses sens (vue, odorat et goût) avant de jeter certains aliments. Cela ne s'applique cependant pas à la viande, à la volaille, aux poissons et aux fruits de mer.

- Observez : est-ce que la texture de l'aliment a changé? Y a-t-il de la moisissure? L'emballage est-il intact?

- Sentez : est-ce que l'odeur est inhabituelle?

- Goûtez : est-ce que le goût est tel qu'il devrait l'être, sans nouvelle acidité?

À ce jour, une quinzaine de marques canadiennes ont rejoint ce projet, déjà implanté dans 13 autres pays. Il est donc fort probable que vous voyiez graduellement apparaître le pictogramme sur les tablettes de votre supermarché.

En cas de doute, vous pouvez consulter le Thermoguide du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ), qui répertorie de nombreux aliments avec leurs durées d'entreposage recommandées.



La date indiquée sur un emballage n'est pas une garantie de salubrité, mais plutôt un indicateur de fraîcheur.

BIEN RANGER SES ALIMENTS

Au retour de l'épicerie, il est important de ranger rapidement les aliments devant être réfrigérés. Les viandes et volailles fraîches, qui ne sont pas prévues pour être mangées rapidement, peuvent être congelées.

Pour une conservation optimale des aliments, le réfrigérateur devrait être réglé à 4°C ou moins. Les aliments moins sensibles aux variations de température pourront être rangés dans la porte puisque c'est l'endroit le plus chaud du frigo.

Les tiroirs destinés aux légumes

et aux fruits ne devraient plus être appelés ainsi. On devrait plutôt les nommer pour leur véritable fonction, c'est-à-dire un tiroir à humidité élevée et un tiroir à humidité faible.

Du côté plus humide, on déposera les aliments plus disposés à flétrir comme les carottes, les laitues, les concombres et autres. Les fruits et légumes ayant tendance à se détériorer rapidement devraient être placés dans le tiroir à humidité faible (poires, champignons, pêches...).

Vous avez des suggestions de sujets pour cette chronique? Écrivez-moi à cindy.rouselle@compo.qc.ca.



L'initiative Observez, sentez, goûtez vise à réduire le gaspillage alimentaire.