

SOURIEZ, C'EST BIENTÔT LA
RENTRÉE

+ PRODUITS DE SAISON, LES
CIRCUITS COURTS, C'EST
TOUT BON

+ CONTRE LE GASPILLAGE
ALIMENTAIRE, JE
CONSERVE ET JE
RÉCUPÈRE

Campagne ÉCO-RESPONSABLE

MAISON COMMUNALE DE MANAGE

de janvier
à décembre 2021

entrée gratuite



INFOS 064 518 362



Édito

Dans le dernier numéro du PCDNews, nous avons abordé les thématiques du mois de juin : « Le bricolage à tout âge, ça rigole et ça bricole ! » et celle de juillet : « Barbecue et vacances : moins de déchets j'y pense ». Dans ce nouveau numéro, nous aborderons la thématique d'août : « Souriez, c'est bientôt la rentrée », celle de septembre : « Produits de saison, les circuits courts, c'est tout bon » et celle d'octobre : « Contre le gaspillage alimentaire, je conserve et je récupère ».

Pour rappel, vous pouvez trouver toutes les infos relatives à la campagne via la page Facebook du PCDN de Manage ou via le site de la Commune de Manage (<https://www.manage-commune.be>).

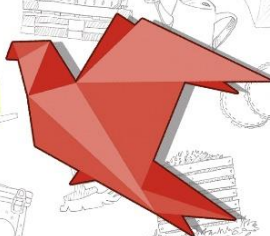
Si vous désirez recevoir les autres tutos, n'hésitez pas à nous en faire la demande au 064 518 362 ou par mail à l'adresse PCDN@manage-commune.be.





SOURIEZ, C'EST BIENTÔT LA RENTRÉE

AOÛT



CAMPAGNE ÉCO-RESPONSABLE 2021

Une rentrée éco-responsable, c'est possible !

Il existe une multitude d'astuces pour que la rentrée scolaire soit éco-responsable : optez pour le bon matériel scolaire, collation de 10h, lunchbox, ... beaucoup de choses sont possibles en matière de réduction de déchets !

SOURIEZ: C'EST BIEN TÔT LA RENTRÉE !

Réduire nos déchets et faire des économies, c'est aussi l'affaire de nos enfants. À nous de les guider vers des comportements responsables et durables, à la maison mais également à l'école.

LES FOURNITURES SCOLAIRES



Réutilisez ce qui est encore en bon état ! Dressez un inventaire de ce que vous possédez avant d'effectuer des achats. Si le changement vous fait trop envie, testez la customisation, notamment en recouvrant les anciens classeurs de papiers kraft, de vieilles cartes routières,... ou en utilisant des pochoirs et tampons. Vous pouvez également utiliser des chutes de tissu qui peuvent être collées avec de la colle pour textile.



Réparez ou faites réparer ce qui est défectueux (la lanière du sac à dos par exemple).

Pensez à acheter en seconde main (cartable, matériel de sport, ...) et **revendez ou donnez** ce que vous n'utilisez plus.



Privilégiez des fournitures rechargeables. Ces fournitures coûteront peut-être un peu plus cher à l'achat mais dureront plus longtemps.

Bannissez les produits toxiques. Optez pour des colles sans solvant et à base d'amidon (plutôt que liquides), des feutres à l'eau, des crayons en bois naturel ou même des agrafeuses sans agrafes ! (oui oui ça existe !)



Bannissez le plastique et privilégiez le bois et le vrac dans les papeteries locales. Optez également pour des articles confectionnés à base de matières naturelles et recyclées : cahiers et classeurs en carton recyclé, stylos en plastique recyclé,...



SOURIEZ: C'EST BIEN TÔT LA RENTRÉE !

Une part importante des déchets produits quotidiennement provient des repas et collations. Bonne nouvelle, il est possible de réduire au maximum ceux-ci !

LES COLLATIONS ET REPAS

Des collations saines pour l'énergie et les vitamines !

Exit les emballages individuels, il vous faut une boîte à tartines et une boîte à fruits. Utilisez des contenants réutilisables ou même, des sacs lavables en tissu.

Pour la boisson, choisissez une gourde bien solide avec un goulot large que vous laverez entre chaque usage. Préparez des eaux aromatisées en laissant macérer quelques heures au frigo des morceaux de fruits bien nettoyés.



On privilégie **les fruits frais**, de chez nous ou d'ailleurs, (avec le label Max Havelaar), les petits biscuits faits maison ou achetés en vrac dans une épicerie bio, les carottes et concombres en bâtonnets, ...



Évitez le gaspillage alimentaire

S'il reste beaucoup de nourriture au retour d'école de votre enfant, il est possible que les quantités ne soient pas adaptées. Tentez de trouver le juste milieu avec lui afin d'éviter de gaspiller.

Privilégiez également les restes de la veille et les lunchs faits maison. De cette manière, on évite le gaspillage alimentaire ainsi que le suremballage.



Optez pour des produits bio et locaux de préférence

Non seulement cela diminue les gaz à effet de serre liés au transport du produit mais en plus, cela encourage et fait vivre les petits commerçants locaux. Bons pour notre santé et l'environnement, il ne faut pas s'en priver !



SOURIEZ: C'EST BIEN TÔT LA RENTRÉE !

Les enseignants jouent un rôle important dans la vie des enfants. Pourquoi ne pas en profiter pour contribuer à la protection de l'environnement ?

Et à l'école ?

Moins de papiers !

- Imprimez en recto-verso et/ou deux pages par feuille, vous économiserez de 50 à 75 % de papier
- Installez un bac à feuilles de brouillon et réutilisez systématiquement le verso des feuilles, faites-en des carnets à disposer dans les classes
- Apposez un « STOP PUB » sur la boîte aux lettres de l'école
- Privilégiez les communications électroniques : en interne et vers les parents

Back to School



Projets et concours

Mettez sur pied, avec votre classe, des **projets ou des concours en lien avec l'environnement**. Et pourquoi ne pas créer un **club d'élèves** motivés pour rendre leur école plus écologique ?



Pensez également aux subventions existantes qui offrent un soutien financier aux initiatives environnementales des écoles.

Cultivez votre petit potager, les enfants seront ravis de voir pousser les légumes qu'ils ont plantés !



Organisez une journée ramassage des déchets et faites-en un événement régulier : annuel, mensuel ou hebdomadaire ! Par la même occasion, n'hésitez pas à voir ou revoir les règles de tri.



SOURIEZ: C'EST BIEN TÔT LA RENTRÉE !

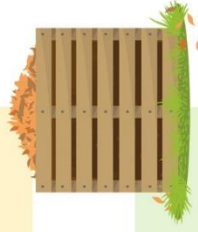
Les enseignants jouent un rôle important dans la vie des enfants. Pourquoi ne pas en profiter pour contribuer à la protection de l'environnement ?

ET LES ENSEIGNANTS ?



Récupérez le matériel encore utilisable dont les parents ne veulent plus en fin d'année pour la nouvelle classe. Privilégiez les matières naturelles pour l'achat de matériel et fabriquez votre colle naturelle ! Non seulement vous ferez du bien à notre planète, mais en plus, cela positionne chaque élève sur un même pied d'égalité.

Placez les poubelles de façon à ce qu'elles soient bien visibles et en nombre suffisant. Il serait également intéressant d'initier les enfants au compostage !



La démarche Cartable vert

La démarche Cartable vert est une initiative lancée par le réseau **Profs en transition** dont l'objectif est de favoriser les prises de conscience et les choix responsables autour des fournitures scolaires. Retrouvez cette initiative sur les réseaux sociaux à l'aide du **#cartablevert** et sur le site <http://profsentransition.com/> où vous trouverez une multitude d'infos sur la démarche éco-responsable à l'école !



Optez pour des **lectures** qui ciblent la protection de l'**environnement** et qui permettront aux enfants de comprendre réellement l'importance de revoir notre mode de consommation.

Privilégiez la récup' pour la fancy-fair, les cadeaux de fêtes des pères et des mères, la Saint-Nicolas, ...

Lors du souper de l'école, demandez aux parents d'apporter leurs couverts et leur vaisselle.





CAMPAGNE ÉCO-RESPONSABLE



SOURIEZ, C'EST BIENTÔT LA RENTRÉE



TUTO 1 : Le sac à collation (1/2)

FOURNITURES

- Deux rectangles de 18x25 cm (tissu uni) idem dans le tissu à motifs et la ouatine fine
- Quatre rectangles de 11x25 cm (tissu uni) et deux pour la ouatine
- Deux rectangles de 11x18 cm (tissu uni) et 1 pour la ouatine
- Deux rectangles de 7x17cm (tissu uni)
- Une pression



Bride et poignée : plier les rectangles de 7x17 en deux, endroit contre endroit, coudre en laissant une petite ouverture. Retourner, repasser et surpiquer à qlq mm du bord.



Sac extérieur : sur l'endroit d'un des deux rectangles du tissu à motifs (attention au sens du motif !), coudre, en croix, la bride à 12,5 cm du bas et centrée à 7,5 cm de chaque côté. Coudre la poignée à 17 cm du bas et centrée à 3 cm de chaque côté.



Superposer un morceau de ouatine de même dimension sur l'autre rectangle et placer la pression, centrée à 10 cm du bas.



CAMPAGNE ÉCO-RESPONSABLE



SOURIEZ, C'EST BIENTÔT LA RENTRÉE



TUTO 1 : Le sac à collation (2/2)



Assemblage de l'extérieur du sac : tous les morceaux sont doublés de ouatine et toutes les marges de couture sont de 1 cm. Assembler le fond (11x18 cm) aux tissus à motifs et puis ajouter les côtés latéraux (11x25 cm). Commencer et arrêter la couture à 1 cm du bord au début et à la fin.



Coudre ensuite les côtés. Retourner. L'extérieur du sac est fini. Utiliser la même méthode pour le sac intérieur, sans ouatine et ne pas retourner.



Assemblage final : insérer l'extérieur du sac dans la doublure. Coudre à 1 cm du bord en laissant une ouverture d'environ 10 cm pour retourner.



Une fois retourné, effectuer une surpiqûre sur tout le pourtour et sur chaque côté latéral. Placer la deuxième partie de la pression sur la bride et repasser pour marquer le pli intérieur.





CAMPAGNE ÉCO-RESPONSABLE



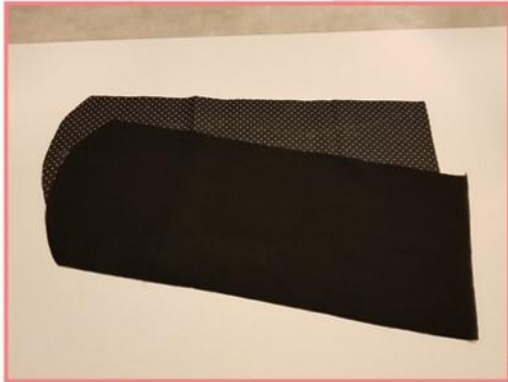
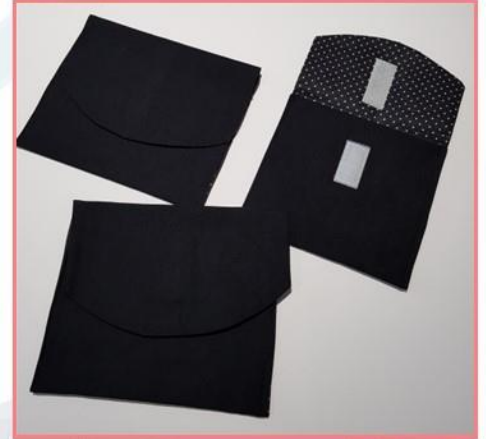
SOURIEZ, C'EST BIENTÔT LA RENTRÉE



TUTO 2 : La pochette à collation

FOURNITURES

- 32 x 16 cm de tissu étanche (intérieur)
- 32 x 16 cm de tissu coton (extérieur)
- Du velcro à coudre (ou pression)



A l'aide d'une assiette, couper en demi-cercle une extrémité de chaque morceau de tissu.



Épingler les côtés endroit contre endroit et coudre tout autour en laissant une ouverture de 8 cm. Cranter l'arrondi, retourner et repasser. L'ouverture sera cousue à l'étape suivante.



Plier l'extrémité à environ 3/4 du haut et marquer les repères. Coudre le velcro. Aligner correctement les bords et piquer à quelques mm du bord.





CAMPAGNE ÉCO-RESPONSABLE



SOURIEZ, C'EST BIENTÔT LA RENTRÉE

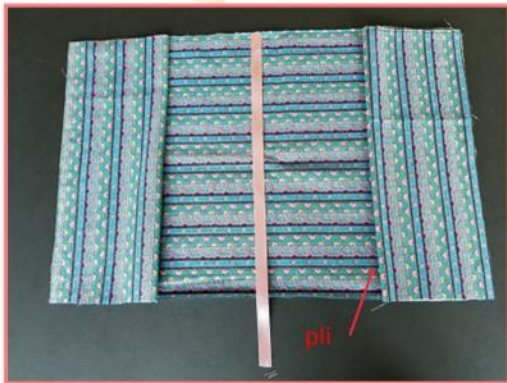


TUTO 3 : Le couvre-cahier

FOURNITURES

(POUR UN CAHIER DE 17 x 22 cm OU 21 x 29,7 cm)

- Deux rectangles de 38 x 25 cm (tissus extérieur et intérieur) OU 46 x 33 cm
- Deux rectangles de 20 x 25 cm pour les rabats ou 23 x 33 cm
- Un morceau de ruban de 28 cm pour le marque-pages) OU 38 cm



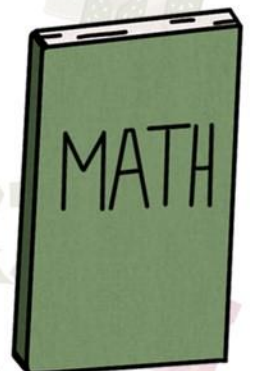
Plier et repasser les rabats pliés en deux, envers contre envers. Épingler les 2 rabats de chaque côté, sur l'endroit du tissu extérieur, pli vers l'intérieur. Épingler le ruban en haut de la doublure (au milieu) qui servira de marque page.



Superposer endroit contre endroit le tissu intérieur et coudre tous les éléments à 1 cm du bord (rabats + ruban marque page) en laissant une ouverture de 10 cm pour retourner l'ouvrage.



Cranter les angles et retourner. Bien marquer les angles et surpiquer à 2-3 mm, tout autour.



LES PRODUITS DE SAISON, LES CIRCUITS COURTS, C'EST TOUT BON

SEPTEMBRE



CAMPAGNE ÉCO-RESPONSABLE 2021

Opter pour les circuits courts, c'est réduire la distance qui sépare votre assiette du champ ou du potager. Les avantages de la consommation locale sont nombreux ...

PRODUITS DE SAISON, LES CIRCUITS COURTS, C'EST TOUT BON

POURQUOI PRIVILÉGIER LES CIRCUITS COURTS ?

- Plus économique : prix moins élevés car transports et stockages limités
- Plus écologique : moins d'emballages, moins de transports donc moins d'émissions de gaz à effet de serre. Moins énergivore car pas de chauffage de serre
- Plus sain : le plein assuré de vitamines et de nutriments
- Plus savoureux : produits frais cueillis à maturité
- Plus responsable : on valorise les producteurs locaux, on encourage une économie et une production de proximité

PRODUCTION MAISON, ÉGALEMENT SUR LE BALCON

Choisissez des fruits et légumes qui n'ont pas besoin d'une grande profondeur de terre : tomates cerises, fraisières, salades, plantes aromatiques...



CONNAISSEZ-VOUS LES GAC ?



Un GAC ou Groupe d'Achat Commun est un groupe de personnes réunies par l'envie d'acheter et de partager des produits locaux, bio ou de saison. Légumes, produits laitiers, viandes, charcuteries, farine, ... la liste des produits disponibles est longue.

Vous souhaitez trouver un GAC près de chez vous ? Surfez sur www.asblrcr.be, vous y trouverez la carte des initiatives du Réseau de consommateurs responsables.



LES ASTUCES DE TITOU RÉCUP TOUT

- Planifiez correctement vos achats
- Organisez vos déplacements
- Pour ne pas gaspiller, ajustez vos quantités
- Vérifier la provenance des produits sur les étiquettes et privilégiez la proximité

COMMENT MANGER LOCAL ?

- Vente directe à la ferme, chez les artisans (www.agriculturewallonie.be, www.apaqw.be)
- Sur les marchés artisanaux (www.quefaire.be)
- Via des paniers chez les artisans (www.mangeonsmalin.be)
- Via La Ruche Qui Dit Oui (www.laruchequiditoui.be)
- Dans les supermarchés bio spécialisés
- En cultivant son potager



PRODUITS DE SAISON, LES CIRCUITS COURTS, C'EST TOUT BON

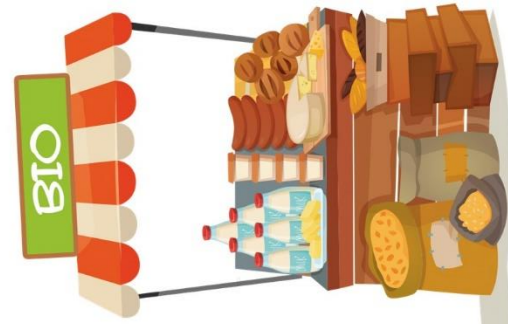
BUDGET

Pas d'excuse niveau budget !

- Privilégier le local, c'est diminuer les coûts de transport et de distribution, tout en permettant aux producteurs de vivre de leur travail.
- Acheter en vrac contribue à réduire le coût car il n'y a pas d'emballage à payer.
- Les produits de saison sont moins chers. Donc, dites non aux fraises en hiver !



Acheter local, c'est donc contribuer à l'équilibre socio-économique de votre région.



ENVIRONNEMENT

Les **circuits courts** sont aussi importants d'un point de vue **écologique**. En effet, les fruits et légumes proposés hors saison proviennent en général d'autres pays. Donc, non seulement, ils sont plus coûteux (transport, conservation, emballage, entreposage,...) mais en plus, ils provoquent aussi des nuisances environnementales (pollution, bruit, construction d'infrastructures, gaspillage d'eau et de ressources naturelles, ...).

Un fruit hors saison importé va engendrer, lors de son transport, 10 à 20 fois plus de pétrole que le même fruit produit localement

Notre alimentation équivaut à 1/3 de notre impact sur l'environnement, soit 20% de nos émissions de CO₂, nous devons donc faire le meilleur choix possible :

- **Renseignez-vous** sur les fruits et légumes de saison
- **Privilégiez les fruits et légumes frais** car ils consomment moins d'énergie que ceux congelés ou en conserve
- **Vérifiez** toujours la provenance du produit et privilégiez le local
- Si vous désirez des **fruits exotiques**, assurez-vous qu'ils sont **issus du commerce équitable** qui garantit une rétribution plus juste des agriculteurs et une préservation de l'environnement
- **Mangez moins de viande** de bœuf et de veau ! Produire 1 kg de bœuf engendre 50 à 100 fois plus d'émissions de gaz à effet de serre que produire 1 kg de blé

PRODUITS DE SAISON, LES CIRCUITS COURTS, C'EST TOUT BON

SOUTENIR L'EMPLOI



- **Acheter local permet de soutenir le lien social.** C'est une façon de rencontrer des gens de son village et de discuter directement avec les producteurs. En se familiarisant avec les produits locaux, on apprend à connaître l'environnement dans lequel on vit et on le protège en respectant son rythme.
- **Acheter local permet de soutenir l'économie.** Un producteur en lien direct avec le consommateur, a la possibilité de vendre son produit à un prix juste, sans marge imposée par un intermédiaire. En achetant local, on contribue donc à l'économie locale et on soutient l'emploi dans sa région. De plus, il faut préserver le savoir-faire des artisans locaux : si l'on cesse d'acheter chez les artisans, sur le long terme, leur savoir-faire pourrait disparaître !



La nature est bien faite et elle nous permet de nourrir notre corps selon ses besoins saisonniers : des aliments gorgés d'eau l'été et des aliments plus riches l'hiver !

LE GOÛT



Il n'est pas facile de trouver des fruits goûteux en grande surface : pas assez mûrs, trop abîmés, pas assez de goût, ... **privilégier le circuit court c'est aussi privilégier le goût !** Il est vrai que l'offre de variétés sera moins large qu'au supermarché mais le goût, lui, sera présent !

Un autre point à ne pas négliger : les fruits des supermarchés sont souvent cueillis avant maturité car le transport sur des longues distances l'impose. On trouvera donc, dans ces fruits, moins de nutriments et des traitements après récolte qui peuvent être nocifs pour la santé.

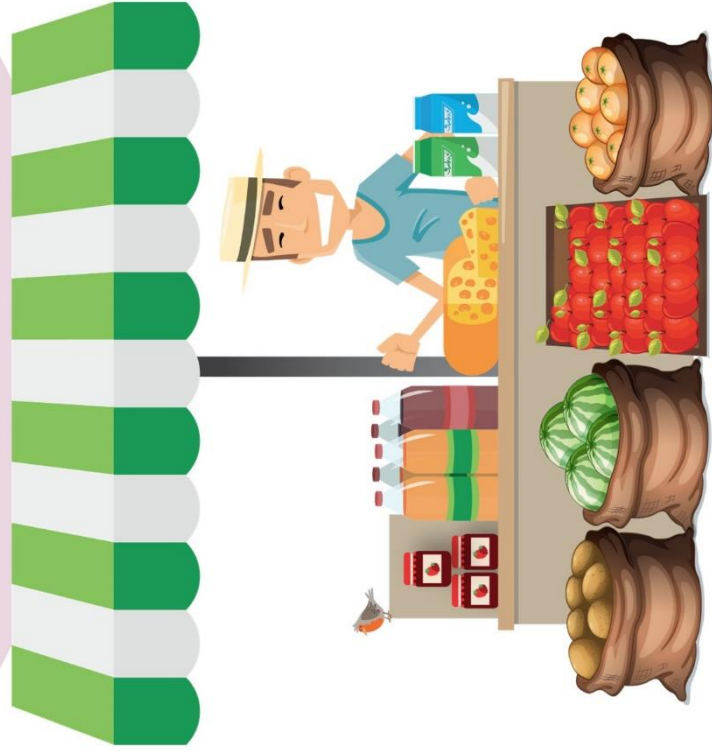
Donc, moins les fruits et légumes auront voyagé et plus ils seront frais, goûteux, et mieux leurs nutriments seront préservés.



PRODUITS DE SAISON, LES CIRCUITS COURTS, C'EST TOUT BON

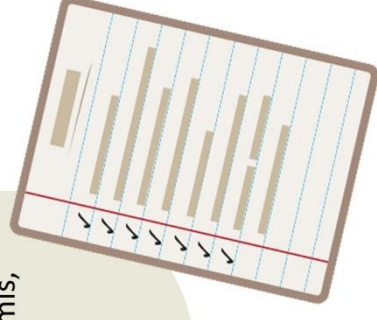
UNE QUESTION D'HABITUDE

Privilégiez les circuits courts demande une certaine organisation. En effet, tous les produits ne sont pas forcément disponibles au même endroit et il faudra parfois faire le tour de plusieurs producteurs



Pour ne pas perdre de temps et d'argent, il faut s'organiser :

- La première chose à faire est d'établir une liste des courses en faisant l'inventaire des placards. C'est la meilleure des façons d'éviter le gaspillage alimentaire !
- Une autre bonne idée est de dresser la liste des plats de la semaine. Pas de mauvaise surprise : vous saurez quoi faire à manger chaque jour et vous aurez les ingrédients à la maison !
- Ensuite, cherchez les producteurs et artisans situés près de chez vous ou les lieux de distribution qui les regroupent.
- L'idéal est de faire le plein de produits d'épicerie une fois par mois et choisir un jour de la semaine pour les produits frais.
- N'hésitez pas à associer le jour des courses avec un autre déplacement prévu ou faites une commande groupée (amis, famille, collègues, voisins, ...).





Campagne éco-responsable



SEPTEMBRE : LES PRODUITS DE SAISON,
LES CIRCUITS COURTS, C'EST TOUT BON



TUTO 1 : le sac à baguettes (1/2)

FOURNITURES

- 1 rectangle de 80 x 50 cm
- 2 rectangles de 45 x 5 cm pour les anses
- 1 rectangle de 4 x 12 pour l'accroche
- 1 perle et du cordon



Marquer au fer à repasser des ourlets de 0,5 cm sur les longueurs des anses.



Plier en deux au fer à repasser, épingler et piquer au point droit.



Pour la pièce du sac, épingler un ourlet double de 2 cm sur l'envers du petit côté. Marquer les extrémités avec une rentrée de 0,5 cm.



Campagne ÉCO-RESPONSABLE



SEPTEMBRE : LES PRODUITS DE SAISON.
LES CIRCUITS COURTS, C'EST TOUT BON



TUTO 1 : le sac à baguettes (2/2)



Glisser les deux anses, sous l'ourlet à 9 cm de chaque bord et piquer le long du pli inférieur pour préparer la coulisse.



Relever les anses vers le haut et piquer au bord de l'ourlet afin de le maintenir.



Plier le sac, endroit contre endroit et piquer sur les trois côtés en évitant le bord supérieur. Consolider les bordures au point zig zag. Retourner l'ouvrage.



Glisser un cordon dans la coulisse et terminer par une perle.





CAMPAGNE ÉCO-RESPONSABLE



SEPTEMBRE : LES PRODUITS DE SAISON,
LES CIRCUITS COURTS, C'EST TOUT BON



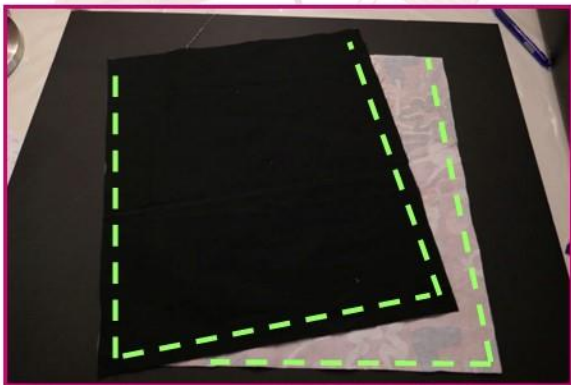
TUTO 2 : le sac réutilisable réversible (1/2)

FOURNITURES

- 2 rectangles de tissu extérieur : 45 x 40 cm
- 2 rectangles de tissu intérieur : 45 x 40 cm
- 2 bandes de 8 x 75 cm pour les anses
- 2 rectangles de 20 x 18 cm dans chaque tissu si l'on souhaite ajouter des poches



Coudre la poche sur un des deux rectangles de tissu extérieur, à 10 cm du bord supérieur, en ayant préalablement réalisé un bord sur les quatre côtés. Faire de même avec le tissu intérieur car le sac est réversible.



Placer les deux rectangles de tissu extérieur endroit contre endroit et piquer sur 3 côtés à 1 cm du bord. Idem avec le tissu intérieur.



Pour les anses, faire un bord de 1 cm de chaque côté, épinglez et pliez. Piquer tout le long.



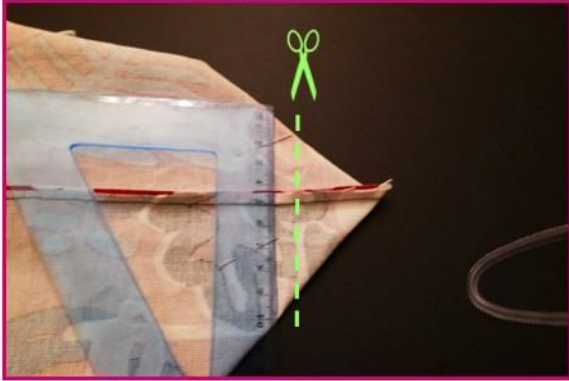
Campagne éco-responsable



SEPTEMBRE : LES PRODUITS DE SAISON.
LES CIRCUITS COURTS, C'EST TOUT BON



TUTO 2 : le sac réutilisable réversible (2/2)



Pincer le coin, au bas du sac en plaçant les coutures l'une sur l'autre. Tracer une ligne perpendiculaire de 10 cm et piquer. Couper le surplus de tissu à 1 cm. Idem pour l'autre angle et retourner le sac. Faire la même chose avec le sac intérieur mais ne pas le retourner.



Épingler les anses sur l'endroit du sac extérieur à environ 10 cm des bords. Glisser le sac extérieur dans le sac intérieur, endroit contre endroit. (les anses sont donc prises en sandwich). Épingler les deux sacs et piquer à 1 cm tout autour en haut du sac en laissant une ouverture de 12 cm pour le retourner.



Retourner et repasser. Piquer tout autour du haut du sac à 2 mm du bord pour bien fixer les tissus.





CAMPAGNE ÉCO-RESPONSABLE



SEPTEMBRE : LES PRODUITS DE SAISON,
LES CIRCUITS COURTS, C'EST TOUT BON



TUTO 3 : le sac à vrac (1/2)

FOURNITURES

- 1 rectangle de tissu : 10 x 66 cm (A)
- 1 rectangle de tissu : 7 x 65 cm (B)
- 1 rectangle de filet : 29 x 65 cm (C)
- Fil assorti et 80 cm de cordon



Replier les largeurs du tissu A sur 0,5 cm et piquer. Replier les longueurs sur 1 cm, repasser soigneusement pour bien écraser les plis. Plier en 2, envers contre envers et repasser.



Épingler le tissu B et le filet C sur la longueur, endroit contre endroit. Piquer avec une marge de couture de 1 cm. Repasser couture ouverte.



Venir « emprisonner » le filet sur l'autre morceau, sur une hauteur de 1 cm. Piquer à quelques mm du bord.



CAMPAGNE ÉCO-RESPONSABLE



SEPTEMBRE : LES PRODUITS DE SAISON,
LES CIRCUITS COURTS, C'EST TOUT BON



TUTO 3 : le sac à vrac (2/2)



Piquer ensuite à 1 cm de la pliure supérieure pour créer la coulisse.



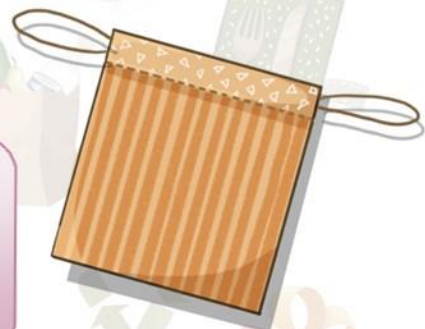
Plier en deux, endroit contre endroit. Piquer le côté en commençant juste sous la coulisse.



Piquer également le fond avec une marge de couture de 1 cm.



Retourner le sac sur l'endroit. Glisser le cordon dans la coulisse. Nouer.





CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE, JE CONSERVE ET JE RÉCUPÈRE

OCTOBRE



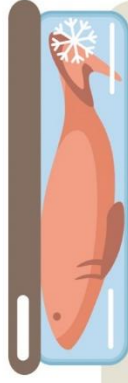
CAMPAGNE ÉCO-RESPONSABLE 2021

Lutter contre le gaspillage alimentaire est un enjeu prioritaire qui comporte des avantages pour l'environnement, notre porte-monnaie et la société en général !

CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE, JE CONSERVE ET JE RÉCUPÈRE

Mal conservés, certains aliments deviennent rapidement impropres à la consommation et doivent être jetés. En Wallonie, chaque citoyen gaspille 15 à 20 kg de denrées alimentaires par an. Chaque ménage jette donc plus de 170 € de nourriture à la poubelle.

JE CONGÈLE



- Les fruits à noyaux, débarrassés de leur noyau
- Le lait supporte parfaitement la congélation. Une fois dégelé, je l'utilise de préférence en cuisine
- Trop de jaunes d'œuf ? Je les sépare et les conserve 4 mois
- Trop de blancs d'œuf ? Idem mais 9 mois
- Les aromates se congèlent très bien



JE NE JETTE RIEN

- Je cuisine les fanes des légumes bio : pesto, potages, ...
- Je prépare des chips d'épluchures de fruits et légumes
- Je fais des gratins ou de la soupe avec les tiges des légumes (broccoli, choux fleurs)
- Je fais du bon bouillon avec les carcasses de poulet ou les arêtes de poisson
- Je fais des orangettes ou du sucre aromatisé avec la peau des agrumes



JE STÉRILISE

- Pratiquement tout : fruits, légumes, viandes, poissons, cuisinés ou pas
- Je suis irréprochable sur la propreté des ustensiles et des aliments
- J'utilise des bocaux en verre adaptés



JE DÉSHYDRATE

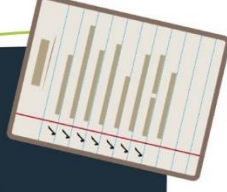
- Par séchage au soleil, au four ou via un déshydrateur
- Pour le stockage, je place mes aliments séchés dans des bocaux en verre fermés, à l'abri de la lumière et de l'humidité



LES ASTUCES DE TITOU RÉCUP' TOUT



- Avant de faire les courses, dressez une liste après avoir vérifié ce qu'il reste dans le frigo et les placards
- Pour mieux conserver vos légumes racines, plongez-les dans un bac rempli de sable fin
- Conservez vos poireaux et céleris comme un bouquet de fleurs, dans un vase
- Respectez les différentes zones dans votre frigo pour une meilleure conservation



JE CONSERVE

- À l'huile : champignons, légumes, tomates confites
- Au vinaigre : oignons blancs, carottes, haricots verts



CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE, JE CONSERVE ET JE RÉCUPÈRE



PRIMO : BIEN RANGER SON FRIGO !

Cela vous permettra de garder vos aliments plus longtemps et d'éviter le gaspillage. Attention, veillez à respecter la chaîne du froid !

1. ON TRIE et ON nettoie

Commencez par effectuer un tri de votre frigo en jetant les aliments périmés. Ensuite, un bon nettoyage (une fois par mois minimum) doit être réalisé. Pour cela, de l'eau, du vinaigre et ... un peu d'huile de coude suffiront !



2. ON RANGE LE FRIGO

- Retirez l'excédent d'emballage et ne surchargez pas votre frigo. Il faut que l'air puisse circuler et vous verrez mieux son contenu.
- Placez les denrées avec les DLC (dates limites de consommation) les plus courtes devant et le reste au fond du frigo.
- Groupez les aliments par « type » (les bocaux de sauce, les fruits et légumes, la charcuterie, ...).

Évitez de placer au frigo des aliments qui ne doivent pas y être

3. LES ALIMENTS à ne PAS mettre au frigo

- Les œufs ne doivent pas être rangés au frigo, de même que le miel.
- De manière générale, les fruits et légumes ne sont pas obligés d'être rangés au frigo. Les fruits qui s'abîment le plus vite (comme les fraises) peuvent y être rangés. Évitez d'y placer les tomates, les concombres, les oignons, ails et échalotes (non entamés), le chocolat, les pommes de terre et les bananes.
- Les charcuteries sèches et non tranchées.

- Les pâtes à tartiner sauf celles réalisées maison ou qui contiennent des produits laitiers !
- L'huile d'olive car sinon elle fige. Certaines huiles comme l'huile de colza, de noix, ... se conservent mieux au frigo.
- Les courges (elles peuvent parfois se garder tout un hiver hors du frigo).

CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE, JE CONSERVE ET JE RÉCUPÈRE

LES ÉTAGES DU FRIGO

Généralement, la zone la plus froide se situe en haut du frigo et la zone la moins froide, tout en bas. Attention, ce n'est pas le cas de tous les frigos, n'hésitez pas à vérifier la température à l'aide d'un thermomètre. Veillez également à bien emballer convenablement les aliments afin d'éviter la propagation des odeurs et les contaminations.

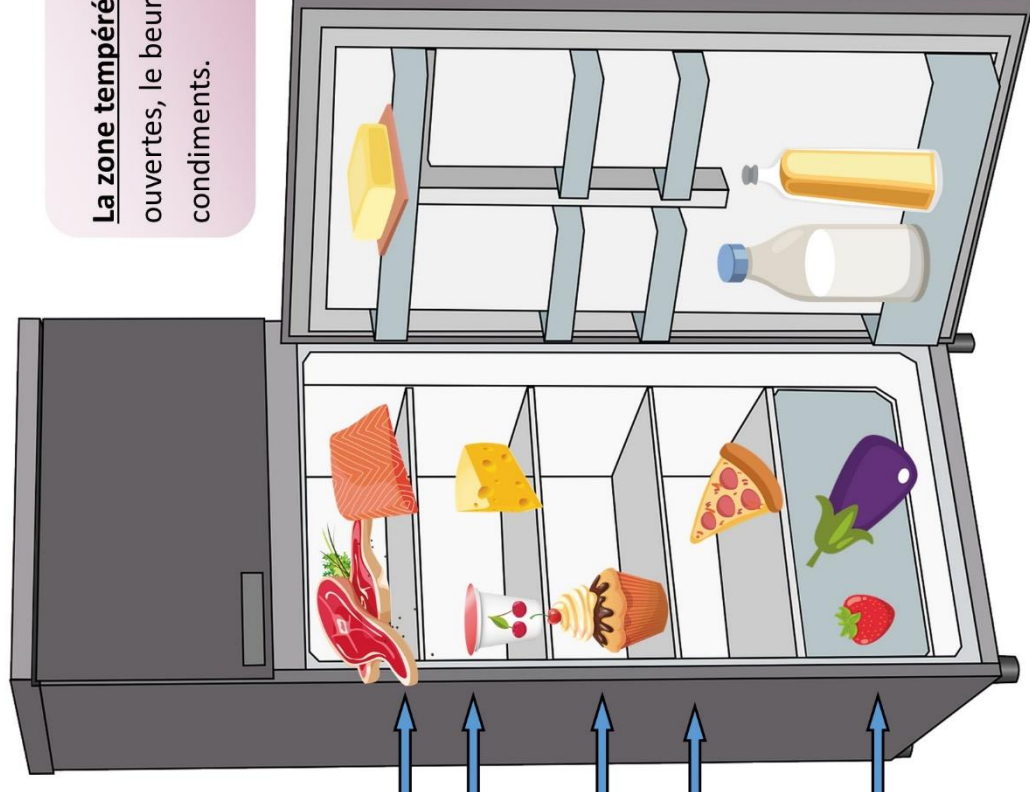
Zone froide 0°C à +4°C : les aliments crus (viande, poisson, produits laitiers, ...) et les aliments qui en contiennent (sushis, œufs mimosa, ...).

Zone fraîche +5°C à +7°C : les aliments cuits : les restes de repas, les préparations cuites ou pré-cuites, ratatouilles, quiches, potages et pâtisseries.

Les bacs +8°C à +10°C : les fruits et légumes mûrs et délicats.



La zone tempérée : les boissons ouvertes, le beurre, les sauces et condiments.



CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE, JE CONSERVE ET JE RÉCUPÈRE

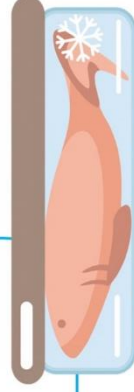
DEUXIO : LES CONSERVES À GOGO !

Les traitements de conservation appliqués aux aliments visent à préserver leur comestibilité et leurs propriétés gustatives en empêchant le développement des bactéries, champignons et microorganismes qu'ils contiennent et qui peuvent entraîner des intoxications alimentaires.

CONSERVATION PAR LE FROID

La congélation - la surgélation

C'est LA méthode de conservation la plus connue et la plus simple ! À condition que vous ayez ... un congélateur ! Les aliments congelés à -18°C se conservent plusieurs mois. C'est un procédé simple, facile, rapide qui préserve les vitamines et saveurs des aliments et qui présente peu de risques bactériologiques.



CONSERVATION PAR LA CHALEUR

La pasteurisation - la stérilisation - l'appertisation

Les germes des aliments sont détruits par la chaleur. Le grand avantage de l'appertisation est la longue durée de conservation des conserves et bocaux à température ambiante. Attention, c'est une technique risquée si elle réalisée dans de mauvaises conditions.



CONSERVATION PAR LA FUMÉE

La fumaison ou le fumage

Les denrées alimentaires sont soumises à l'action des composés gazeux qui se dégagent lors de la combustion de végétaux. La conservation des aliments est obtenue par les composés antiseptiques contenus dans la fumée qui joue le rôle d'aromatisation et/ou de coloration.



CONSERVATION PAR LE SEL, L'HUILE OU LE SUCRE

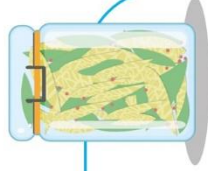
Le salage, le saumurage ou le confisage

Le sel, le sucre et l'huile vont empêcher le développement des bactéries, moisissures et autres germes. L'avantage est que les aliments gagnent en saveur même si la qualité diététique s'en trouve modifiée.



CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE, JE CONSERVE ET JE RÉCUPÈRE

CONSERVATION EN MILIEU ACIDE



Les conserves au vinaigre

Il s'agit du même principe que la conservation par le sel, le sucre et l'huile sauf que l'on rend le milieu acide à l'aide de vinaigre ou de jus de citron. Il s'agit surtout de conserves de légumes. Cette méthode, facile à exécuter, empêche les germes de se multiplier.

CONSERVATION PAR DÉSHYDRATATION

Le séchage

Il s'agit d'une méthode plus complexe à mettre en œuvre et qui s'effectue soit à l'ombre soit par une source de chaleur (le soleil en été ou le four réglé au minimum). Les saveurs et nutriments des aliments restent intacts. Il faut cependant veiller, après séchage, à préserver les aliments de l'humidité ambiante.

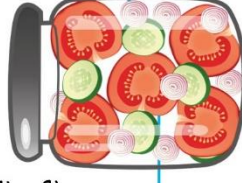


CONSERVATION PAR FERMENTATION



La lacto-fermentation

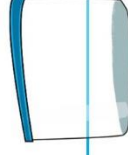
Les aliments pouvant être conservés par fermentation sont nombreux : le vin, la bière, les yaourts, le fromage, le saucisson, ... La lacto-fermentation des légumes est le procédé le plus facile à réaliser chez soi : on place des légumes (coupés ou non) dans un bocal avec un peu de sel, on couvre d'eau, on ferme le bocal hermétiquement et on attend que les ferments lactiques fassent le travail. Ils vont se multiplier et acidifier le milieu en empêchant le développement d'autres germes.



CONSERVATION PAR MODIFICATION DE L'ATMOSPHÈRE

Le conditionnement sous vide

Il réduit la quantité d'air autour de la denrée alimentaire et donc l'action de l'oxygène sur celle-ci. Cela permet, d'une part, d'empêcher le développement des microorganismes et d'autre part, les réactions d'oxydation qui dénaturent le produit.



CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE, JE CONSERVE ET JE RÉCUPÈRE

LES ASTUCES ANTI-GASPI'

- Établissez les menus de la semaine. Cela permet de mieux gérer les stocks, d'acheter en juste quantité et d'éviter le gaspillage. C'est également un gain de temps non négligeable !
- Après la réflexion des menus, pensez à rédiger votre liste de courses en tenant compte des menus établis, de ce qu'il reste dans le frigo et dans les placards. Cela évitera les achats compulsifs.
- Mangez avant de faire vos courses afin de moins se laisser tenter.
- Respectez la chaîne du froid. Passez par les rayons frais et surgelés au dernier moment et munissez-vous de vos sacs isothermes.

Cuisinez les bonnes quantités par personne



	PÂTES	40 à 50 g en accompagnement, 80 à 100 g en plat principal
	RIZ	60 à 70 g de riz soit l'équivalent d'un 1/2 verre
	CÉRÉALES (semoule, boulgour, blé, polenta, etc.)	60 g
	POMMES DE TERRE	2 grosses (240 g environ)
	CRUDITÉS	80 à 100 g
	LÉGUMES	250 à 300 g
	LÉGUMES SECS (lentilles, haricots, pois chiches, etc.)	80 g
	ŒUFS (pour une omelette ou sur le plat)	1 à 2
	POISSON	130 à 170 g (220 à 260 g avec déchets)
	VIANDE	150 g (200 à 250 g avec os)
	FROMAGE	30 g

Certains aliments sont encore consommables même si la date indicative de validité est dépassée

- « **À consommer de préférence avant le ...** » précise la date limite de consommation optimale. Si celle-ci est dépassée, elle ne présente normalement pas de danger mais certaines propriétés comme le goût, la couleur ou la texture peuvent être altérées.
- « **À consommer jusqu'au ...** » précise la date limite de consommation. Cette date doit impérativement être respectée car il existe un risque pour la santé du consommateur. Il s'agit essentiellement de produits frais tels que viandes et poissons, devant être conservés au frigo.

Lorsque vous entamez un aliment conservé au frigo, pensez à indiquer la date d'ouverture car il ne se conserve que quelques temps au frigo (dans ce cas de figure, la date de péremption n'a plus de valeur).



CAMPAGNE ÉCO-RESPONSABLE



CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE,
JE CONSERVE ET JE RÉCUPÈRE



TUTO 1 : le bee wrap

FOURNITURES

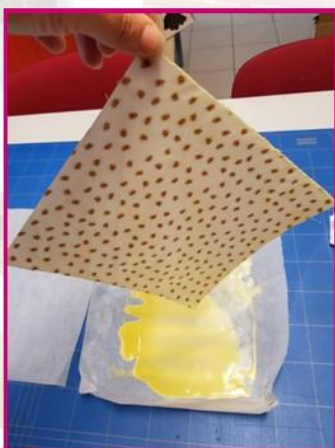
- 1 rectangle de tissu en coton propre
- De la cire d'abeille bio en pépites
- Du papier cuisson



Découper le tissu à la taille souhaitée. On peut aussi utiliser des ciseaux crantés pour un plus bel effet. Déposer le tissu sur une feuille de papier cuisson et y répartir les pépites de cire d'abeille.



Protéger la grille du four avec une autre feuille de papier cuisson. Déposer votre feuille de cuisson avec le tissu sur la grille. Faire fondre les pépites à 100°C.



Sortir la grille du four et égoutter pendant 1 à 2 min le tissu enduit de cire. Stocker à plat.

QUELQUES ACTIVITÉS PRÉVUES EN 2021 ...



Chaque 2^{ème} lundi du mois : le Marché des Producteurs locaux

Venez donc découvrir nos artisans à la salle Arthur Haulot, Place Edouard Bantigny, 7170 – Manage de 18h00 à 21h00

Le 15 novembre 2021 : réunion plénière du PCDN

Au Scailmont – À 19h (Inscription obligatoire en raison des normes sanitaires)

Vous souhaitez participer à la préservation de la nature ?

Contactez-nous au 064 518 362 pour faire partie de l'équipe du PCDN

Le 28 novembre 2021 : distribution d'arbustes

École communale Louise Lateau - De 10h à 13h



MARCHES SANTÉ

Départ :

Hall de la Maison communale de Manage à 13h40.

Quand ? Les jeudis :

- 7 et 21 octobre 2021
- 4 et 18 novembre 2021
- 2 et 16 décembre 2021

Les animateurs :

Marie-Christine HIGUET

Willy DEBRUYNE

☎ 064 28 44 93 ou 0478 94 13 08



UN BULLETIN
PAR FAMILLE

Réponse au jeu-concours du PCDNews n° 86 (remis le / /2021)

Pour être valable, le bulletin doit nous parvenir avant le 30/11/2021

Entourez votre village
Bois d'H/Bel/Fayt/Man.
La H/Longsart.

Nom / Prénom

RueN°

QUIZZ

1. Que peut-on placer dans la zone froide du frigo ?

.....

2. Citez un avantage au circuit court

.....

.....

3. Quelle est la bonne quantité de pâtes par personne lors d'un repas ?

.....

.....

4. Combien de temps peut-on garder un blanc d'œuf congelé ?

.....

5. Combien de quantité de pétrole engendre un fruit importé ?

.....

6. Quelle est le nom de l'initiative lancée par le réseau Profs en transition ?

.....

.....

7. Citez 3 méthodes de conservation

.....

.....

8. Sur l'emballage d'un aliment, quelle mention précise la date limite de consommation optimale ?

.....

9. Quel impact représente notre alimentation sur l'environnement ?

.....

.....

10. De quelles façons peut-on déshydrater un aliment ?

.....

PCDNews - Tous droits réservés-2021

Échevinat : Émerence Leheut - Échevine du Cadre de Vie et Présidente du PCDN

Éditeur responsable : Bruno POZZONI

Conception : Service Cadre de vie – PCDN

Crédits illustr : TanArts Créations et www.pixabay.be

N'oubliez pas ! Je suis recyclable.