

# ACHETER ÉTAPE PAR ÉTAPE :

1. La 2. Fai 3. Le RETOUR à la MAISON

## \* RANGEMENT ET STOCKAGE \*

Rangez vos produits réfrigérés et surgelés dans le réfrigérateur ou le congélateur dès votre retour à la maison afin de ne pas interrompre la chaîne du froid plus longtemps que nécessaire. Comme les réfrigérateurs courants ont des zones de température variables et que les aliments doivent être stockés à des températures différentes, vous devriez remplir votre armoire frigorifique en respectant une certaine logique.

\* Compartiment du haut : fromages, aliments fumés, restes \*

\* Compartiment du milieu : lait et produits laitiers \*

\* Compartiment du bas : viandes, charcuteries, poissons \*

\* Compartiment à légumes : fruits et légumes supportant le froid \*

\* Porte : œufs, beurre, sauces, confitures, boissons \*

Pour les autres produits, vous avez plus de temps. Rangez-les à l'occasion dans un endroit sec, pas trop chaud et à l'abri de la lumière.



### CE QU'IL FAUT RETENIR !

>> Contribuez à diminuer le volume des déchets et utilisez des sacs à provisions réutilisables.

>> Rangez les produits réfrigérés et surgelés aussitôt rentrés chez vous et garnissez votre réfrigérateur en observant les zones de température propres à chaque catégorie de produits.

>> Stockez correctement les fruits et les légumes.

## Légumes et fruits frais

Pour préserver leur goût et les nutriments qu'ils contiennent, vous ferez bien de ne pas faire d'importantes réserves de fruits et de légumes mais de les acheter frais, mûrs et de saison, plusieurs fois par semaine. Il existe cependant certaines variétés que vous pouvez acheter d'avance et laisser mûrir chez vous.

**Fruits mûrissants après récolte :**  
avocats, tomates, pommes, bananes, poires, abricots, figues, mangues, pêches, prunes, kiwis, myrtilles.

Soyez également attentifs au fait que certains fruits et légumes préfèrent la température ambiante à celle du réfrigérateur.

**Fruits et légumes sensibles au froid :**  
concombres, courgettes, tomates, poivrons, aubergines, haricots, pommes de terre, mangues, papayes, ananas, bananes, melons non mûrs, oranges, mandarines, pamplemousses, citrons.

### Emballages et sacs à provisions

Les emballages protègent les aliments des impuretés et de la détérioration. Mais ils engendrent également une montagne de déchets toujours plus grande et polluent l'environnement. Donnez donc la préférence aux produits conditionnés dans des emballages recyclables ou biodégradables, achetez des denrées fraîches en vrac et transportez-les dans des sacs réutilisables ou en papier. Pour les produits réfrigérés ou surgelés, il vaut la peine d'utiliser des sacs isothermes lorsque les températures extérieures sont élevées ou que vous avez un long chemin à parcourir pour rentrer chez vous.



### Saviez-vous que...

... en Suisse, presque 80% des bouteilles en PET et 95% des contenants en verre sont recyclés ? (Sources : PET-Recycling Schweiz, 2009, Vetro-Recycling SA, 2008)

... les fruits et légumes frais disponibles en Suisse proviennent seulement à 31%, respectivement 64% de la production indigène ? (Source : Union suisse des paysans, 2008)

... une salade verte perd 10% de sa vitamine C par jour ? (Source : aid, 2004)

... ce n'est qu'à partir des années 1950 que les réfrigérateurs ont fait leur entrée dans les ménages suisses ? (Source : Dictionnaire historique de la Suisse, 2008)