

JEU GASPILLE MOINS

joue, mange et gaspille moins.



Jeu réalisé par le conseil municipal des
enfants de Limoges,
en collaboration avec l'Épicerie Sociale Éducative
de la Ville de Limoges,
et Jérôme Fournol de l'association
École du crayon de bois.
avec le concours de l'ADEME.



JEU
GASPILLE
MOINS
joue, mange et gaspille moins.

Impression direction de la communication. Ville de Limoges.

Règles du jeu



Les dates de péremption sont responsables de 10% du gaspillage alimentaire en France. Les produits alimentaires préemballés ont une date de validité pour leur consommation, soit une DLC, date limite de consommation avec la mention :

« à consommer jusqu'au »

ou une DDM, date de durabilité minimale avec la mention :

« à consommer de préférence avant le ».

Les produits avec une DLC ne peuvent pas être consommés après la date limite.

Les produits avec une DDM peuvent être consommés après la date limite, sans danger pour la santé, sous certaines conditions.

Pour acquérir les bons réflexes, et jouer, place ton aliment avec la DDM dépassée au centre et les 5 cartes « sens ».



Suis les consignes sur chaque carte et note tes points sur la carte score :

- une majorité de feux verts, tu peux consommer l'aliment,
- une majorité de feux orange, tu peux le consommer ou le cuisiner, (voir les recettes au dos des cartes)
- un seul feu rouge, stop, ne consomme pas l'aliment.



La Vision

**Je regarde l'aliment ou l'emballage,
l'aspect est normal.**



**Je regarde l'aliment ou l'emballage,
l'aspect n'est pas beau
mais pas dégradé
(étiquettes arrachées, sachet froissé)**



**Je regarde l'aliment ou l'emballage,
l'aspect est dégradé
(boîtes de conserves bombées
ou rouillées, moisissures)**





Le pain reste un des aliments les plus consommés quotidiennement en France mais aussi le plus gaspillé, soit environ 4,5 kg de perte par an pour chaque français. Pourtant, avec le pain dur, on peut faire des croûtons, de la chapelure, de la farce, du pudding, des croque-monsieur, des tartines, du pain perdu...

RECETTE

Du pain "pas perdu" sucré

Ingédients



du pain rassis



2 œufs



2 cuillères à soupe de sucre en poudre



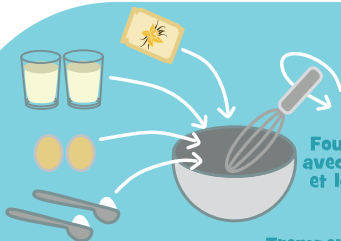
1 sachet de sucre vanillé



2 verres de lait



1 noisette de beurre



Fouetter les œufs avec le lait, le sucre et le sucre vanillé.

Chauffer une poêle puis faire fondre la noisette de beurre.



Tremper les tranches de pain dans la préparation précédente.



Laisser cuire 1 minute de chaque côté.



Une fois dorés et caramélisés, mettre les pains perdus sur un papier absorbant.



Les saupoudrer de sucre et déguster immédiatement.





L'ouïe

**J'écoute le bruit que produit
l'ouverture de l'emballage ou l'aliment
quand je le romps, le son est normal.**



**J'écoute le bruit que produit
l'ouverture de l'emballage ou l'aliment
quand je le romps,
le son est atténué ou modifié.**



**J'écoute le bruit que produit
l'ouverture de l'emballage ou l'aliment
quand je le romps,
il n'y a plus de son.**





Si visuellement les fruits et légumes font grise mine, leur goût est souvent encore intact, et leur texture bien plus moelleuse et idéale pour vos recettes telles que les tartes, les quiches, les cakes, les galettes, les gâteaux, les compotes, les confitures, les sorbets, les smoothies...

RECETTE

Smoothie à la banane et au cacao

Ingrédients



40 cl de lait entier froid



2 bananes même trop mûres



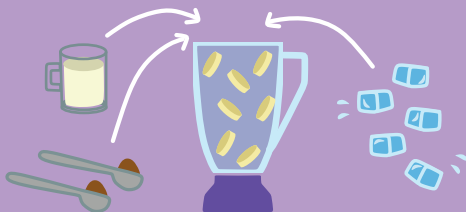
5 glaçons



2 cuillères à café de cacao en poudre



Peler les bananes et les découper en rondelles.



Mettre les rondelles de banane, le lait, le cacao en poudre et les glaçons dans un mixeur.



Mixer le tout jusqu'à obtenir un mélange crémeux et sans grumeau. Servir bien frais.



Les smoothies peuvent se décliner à l'infini, vous pouvez adapter vos choix de fruits en fonction des saisons.



L'odorat

**Je sens l'aliment ou l'emballage,
l'odeur est normale.**



**Je sens l'aliment ou l'emballage,
il n'y a pas d'odeur ou
elle est altérée ou accentuée.**



**Je sens l'aliment ou l'emballage,
l'odeur est désagréable, piquante.**



Les boîtes de conserve ne se périment pas. Leur conditionnement est fait pour que l'on puisse les conserver pendant des années. Tant que la boîte n'est pas cabossée, gonflée, trouée, ouverte, elle peut être consommée sans risque après la date de péremption indiquée. Il ne faut pas hésiter à les recycler en réalisant des soupes, des gratins, de la purée, de la ratatouille, des gâteaux, des crèmes, des muffins...



RECETTE

Muffins salés au maïs et parmesan

Ingrédients



150 g
de farine



1 sachet
de levure



2 œufs



1 boîte
de maïs



5 cl d'huile



10 cl de lait



60 g de
parmesan râpé



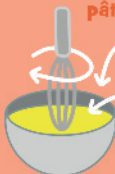
sel et poivre



Préchauffer le
four à 180°C



Mélanger la farine et la levure,
puis les œufs, le lait et l'huile,
jusqu'à obtenir une
pâte lisse et sans grumeau



Salier, poivrer et ajouter
le maïs et le parmesan.
Mélanger.

Beurrer et fariner
les moules à muffins.



Mettre la préparation
dans les moules et
mettre dans le four
pour 20 min.





Le toucher

**Je touche l'aliment ou l'emballage,
la consistance est normale.**



**Je touche l'aliment ou l'emballage,
la consistance est légèrement modifiée,
l'aliment est plus sec,
plus mou qu'habituellement.**



**Je touche l'aliment ou l'emballage,
la consistance est inhabituelle,
L'emballage est ouvert.**



Stockés dans de bonnes conditions, les aliments secs tels que les céréales peuvent se conserver pendant de nombreuses années, et même six mois après la date d'expiration quand le paquet est ouvert. Même si elles deviennent plus ou moins croustillantes, elles ne vous rendront pas malades.



RECETTE 🍪

Cookies aux corn-flakes

Ingrédients



220 g
de farine



80 g de
corn-flakes



200 g de
sucre roux



200 g
De beurre



1 cuillère à café
de levure chimique



1 pincée
de sel



Fouetter le beurre
et le sucre sans
cesser de mélanger.



Ajouter la farine,
la levure et le sel,
puis les corn-flakes.



Sur une tôle de cuisson,
avec une cuillère à soupe,
faire des petits tas de pâte
espacés les uns des autres.

Faites cuire vos cookies
aux corn-flakes à 200°C
pendant 10 min environ.





Le goût

Si je n'ai récolté aucun feu rouge aux étapes précédentes, je peux goûter.

Je mange une toute petite portion de l'aliment, le goût est normal.



Je mange une toute petite portion de l'aliment, le goût est différent, un peu fade mais pas mauvais.



Je mange une toute petite portion de l'aliment, le goût est acide, piquant, désagréable.



Pour lutter contre le gaspillage alimentaire, les consommateurs qui se trouvent en bout de chaîne ont aussi leur rôle à jouer. Cuisiner sans gaspiller, c'est simple mais ça demande un peu de créativité et d'esprit d'invention.

RECETTE

Chips d'épluchures de légumes

Ingrédients



Dans un grand saladier mélanger vos épluchures de légumes avec l'huile d'olive.

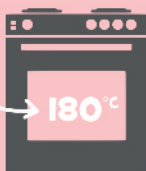
Ajoutez une pincée de sel et une pincée de poivre.



Rajoutez les épices de votre choix pour les aromatiser. Mélanger bien.



Mettre ensuite vos épluchures sur une plaque de four, recouverte de papier cuisson.



Enfourner pendant 15 min à 180°C.



Dégustez.

TRUCS ASTUCES INFOS

La Date de Durabilité Minimale (DDM) ne veut pas dire que le produit sera mauvais après cette date, mais qu'il sera meilleur avant cette date. En effet, il peut avoir perdu certaines de ses qualités, mais il n'est ni périmé ni impropre à la consommation.

Certains aliments ne comportent pas de DLC ni de DDM, c'est le cas par exemple des fruits et légumes, des confiseries, des sucres, des sels...



Certains aliments comme le riz blanc, les légumes secs, les pâtes, le miel, le vinaigre blanc ne se périment jamais, ils peuvent juste présenter une consistance différente, une légère perte de goût ou moins de vitamines.

Les œufs n'ont ni DLC, ni DDM mais une DCR (Date de Consommation Recommandée).

Pour vérifier si un œuf est encore consommable, il faut réaliser le test du verre d'eau.

Pour cela, mettre l'œuf dans un verre d'eau :

s'il reste au fond, il est encore consommable.

s'il remonte légèrement, il est encore consommable, mais cuit.

s'il flotte, il vaut mieux éviter de le consommer.



Si les légumes commencent à devenir mous, penser à les couper, les laver et les laisser tremper dans de l'eau au réfrigérateur jusqu'au lendemain. Ils seront alors de nouveau croquants.



CARTE SCORE



Pour chaque carte sens. Coche le résultat au feutre effaçable sur le tableau ci-joint.

- une majorité de feux verts,
tu peux consommer l'aliment,
- une majorité de feux orange,
tu peux le consommer ou le cuisiner,
(voir les recettes au dos des cartes)
- un seul feu rouge, stop,
ne consomme pas l'aliment.