# Mon frigo zéro gaspi

## Bien ranger pour mieux conserver !

### Retirer les emballages superflus

Cela évite une contamination.

### Espacer les aliments

L'air circulera mieux.

### Premiers arrivés...

Placer en première ligne les aliments dont la date de péremption est la plus proche et ceux qui sont entamés.

### C'est dans la boîte

Les restes refroidis iront dans une boîte hermétique fermée avec mention de la date. Le papier aluminium et le film alimentaire sont des déchets évitables.

### Décongeler

Placer les produits à dégeler sur une assiette afin de ne pas contaminer les autres aliments.

### Conserver à bonne température

Tester régulièrement les températures à chaque niveau du frigo grâce au **thermomètre fourni au verso de ce dépliant.**

UNE INITIATIVE D' Intradel ET DE VOTRE COMMUNE

# Chaque aliment à la bonne place !

**Chaque produit a sa température de conservation idéale.** Or, la température à l'intérieur de votre réfrigérateur n'est pas constante et peut varier, selon les zones, de 0 °C à 10 °C.

D'où l'importance de ranger chaque denrée au bon endroit dans votre frigo.

## ZONE FROIDE (ENTRE 0 °C ET 3 °C)

**Produits crus, entamés, à décongeler :**

- les viandes et les poissons crus,
- la charcuterie,
- les jus de fruits frais,
- les produits frais entamés,
- les produits à décongeler.

## ZONE FRAÎCHE (ENTRE 4 °C ET 6 °C)

**Restes de repas cuisinés et produits laitiers :**

- les viandes et les poissons cuits,
- les fruits et légumes cuits,
- les pâtisseries, les sauces, les fromages frais, les produits laitiers, la crème fraîche, etc.

## BAC À LÉGUMES (ENTRE 7 °C ET 8 °C)

- les fruits et légumes frais,
- les aromates,
- les fromages à pâte dure.

**Retirer les légumes des sacs en plastique** *car, en cas de condensation, ils vont pourrir prématurément.*

**Conserver les aromates, tels que le persil, dans un linge humide.**

## Bien entretenir pour bien conserver

*Il est recommandé de* ***laver son frigo tous les deux mois.*** *Lavez-le avec un mélange de* ***50 cl d'eau chaude et d'une cuillère à café de bicarbonate de soude****.*

***Pour chasser les mauvaises odeurs****, ajoutez une cuillère à soupe de jus de citron au mélange.*

*Vous pouvez aussi recycler un* ***reste de citron entamé*** *dans votre frigo pour absorber mauvaises odeurs.*

## PORTE - ZONE TEMPÉRÉE (ENTRE 7 °C ET 10 °C)

**Denrées peu sensibles :**
(car les températures fluctuent en ouvrant le frigo) :

- le lait,
- les œufs,
- le beurre,
- les confitures et compotes entamées,
- les condiments en bocaux,
- les boissons,
- les vinaigrette, mayonnaise, ketchup, moutarde, etc.

## Ne se conservent pas au frigo

- **Certains fruits** tels que les ananas, les bananes, les pêches, les poires, les pommes, etc.
- **Certains légumes** tels que l'ail séché, les avocats, les concombres, les courges entières, les échalotes, les oignons, les pommes de terre, les tomates, etc.
- **D'autres aliments** tels que le basilic, le café, le chocolat, l'huile d'olive, le pain, les pâtes à tartiner, etc.

# Conserver à bonne température

## MODE D'EMPLOI

1. **Collez le thermomètre** sur un verre rempli d'eau.
2. **Placez le verre** sur un étage du frigo.
3. **Après 2 heures**, vérifiez la zone de température indiquée par le thermomètre.
4. **Collez le pictogramme** correspondant dans cette zone du frigo.
5. **Déplacez le verre** et répétez les étapes précédentes pour identifier chacune des zones du frigo.
6. **Collez l'aide-mémoire** dans un endroit visible de votre frigo. **À vous de ranger !**

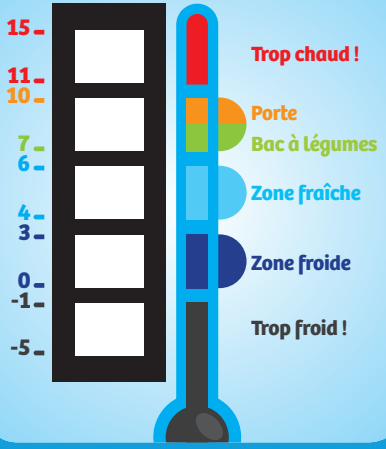
**Nous vous conseillons vivement de lire la notice de votre matériel afin de savoir si vous possédez un frigo à froid statique, brassé ou ventilé. Selon le cas, les zones de températures peuvent différer du schéma.**

## Thermomètre

Intradel
et votre commune

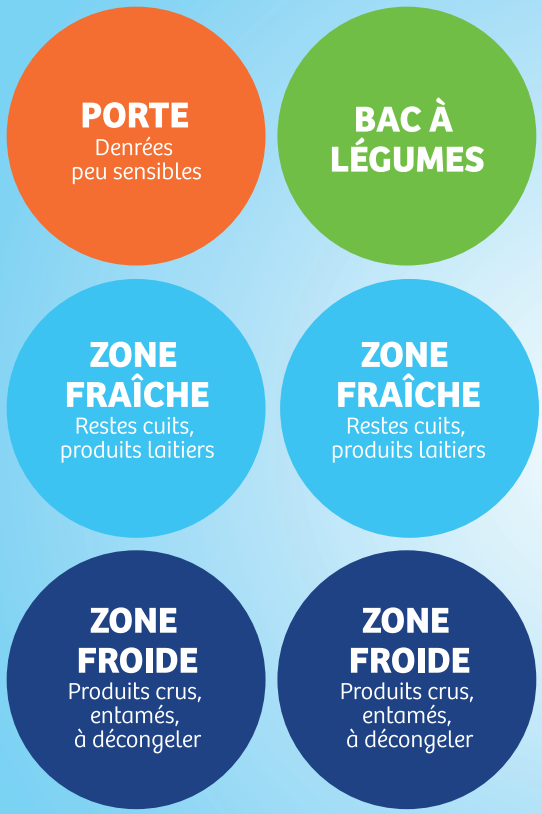
### Mon frigo zéro gaspi

Bien ranger pour mieux conserver !




Vous possédez un frigo à froid brassé ou ventilé? Vous pouvez utiliser le thermomètre pour vérifier que la température du compartiment principal est située entre 0 et 6°.

## Pictogrammes




## Aide-mémoire

### Mon frigo zéro gaspi

**PORTE - ZONE TEMPÉRÉE**
**Denrées peu sensibles :**
- lait, œufs, beurre,
- sauces et bocaux entamés,
- boissons.

**BAC À LÉGUMES**
- fruits et légumes frais, aromates,
- fromages à pâte dure.

**ZONE FRAÎCHE**
**Restes cuits, produits laitiers :**
- viandes et poissons cuits,
- fruits et légumes cuits,
- pâtisseries, sauces, fromages frais, produits laitiers, etc.

**ZONE FROIDE**
**Produits crus, entamés, à décongeler :**
- viandes et poissons crus,
- charcuterie,
- jus de fruits frais,
- produits frais entamés,
- produits à décongeler.

Intradel

Éditeur responsable : Ir. Luc Joine, Directeur Général, Port de Herstal, Pré Wigi 20 - 4040 Herstal • Imprimé sur du papier recyclé avec des encres végétales

Intradel
Port de HERSTAL - Pré Wigi 20 - 4040 Herstal
Tél. : 04 240 74 74 - Fax. : 04 248 11 42
info@intradel.be - **www.intradel.be**

Province de Liège
Avec le soutien de la Wallonie