

إِنَّ الْمُبَدِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيْطَانِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا ﴿٢٧﴾

﴿يَبْنَىءَ آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا
تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ ﴿٣١﴾

ماهي الحلـول؟؟؟



أخي المستهلك ، أختي المستهلكة

التبذير والإسراف مذمومان في الإسلام

يجب عليك:

التحلي بثقافة استهلاكية يمكنك من:



* عدم المبالغة في التسوق.

* اقتناء حاجياتك دون الافراط في الشراء

* تحضير و طهي ما تستهلكه

* حفظ الاغذية بطريقة جيدة

* عدم رمي الاطباق و الأخباز المتبقية

* و التفكير في إعادة استعماله بعد حفظها جيدا

التبذير الغذائي خلال شهر رمضان:

ارقام مخيفة!!!

﴿ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين﴾



MASRAWY...
اسلاميات



التبذير وشراهة الأكل عند

الجزائريين في رمضان تمثل:

* ما بين 4,5 إلى 5 ملايين خبزة في القمامة يوميا من بين 120 مليون خبزة.

* 12 مليون لتر حليب من مجموع 150 مليون تباع خلال شهر رمضان.

* 500.000 طن من الخضر و الفواكه تهدر من بين 10 ملايين طن

تعرض في الاسواق.

* 500 مليار سنتيم قيمة التبذير في شهر العبادة .

* 60 % من مدخول الفرد الجزائري ينفق في الاكل.

Quatre astuces pour limiter le gaspillage alimentaire

Règle n°1 : les dates et étiquettes, tu liras



Votre frigo est vide et vous n'avez plus le choix : il vous faut vous rendre au marché pour faire vos courses.

Première règle : ne pas y aller le ventre vide ! Non seulement vous risquez d'acheter plus que de raison, ce qui n'est pas bon pour votre portefeuille, mais vous risquez également de craquer sur certains aliments ou produits qui vous font envie sur le coup, mais que vous risquez de ne pas consommer ensuite.

Deuxième règle : faire une liste , et devant votre frigo et vos placards, faites la liste de que vous avez besoin afin d'être sur de n'acheter que l'essentiel et ce dont vous avez besoin.

Une fois au supermarché : faites attention aux dates. Prenez les produits qui indiquent la date la plus éloignée de la date du jour, afin de vous laisser le temps de les consommer.

Soyez vigilant quant aux étiquettes, et n'hésitez pas à lire l'étiquette pour avoir le cœur net !!!

Règle n°2 : Ton frigo tu organiseras !



Pour éviter que les produits frais que vous achetez ne flétrissent, ne pourrissent, ne tournent, vous devez vous assurer d'abord que **votre frigo est bien propre.**

Pensez à le nettoyer une fois par semaine afin que les bactéries ne s'y multiplient pas.

Il vous faut également respecter certaines règles de rangement concernant votre frigo. Sachez tout d'abord identifier votre type de frigo, et donc ses niveaux de température.

- Si votre frigo est à “**froid ventilé**”, les températures y sont relativement homogènes
- Si votre frigo est “**combiné**” ou “**deux portes**”, la partie la plus froide est souvent celle du bas
- Si vous disposez d'un **réfrigérateur traditionnel**, les niveaux du haut sont généralement les plus froids

Quoi qu'il en soit, repérez ces zones et placez :

- les fruits, légumes et fromages dans la zone la moins froide
- les produits lactés, les laits et crèmes entamées, les viandes, poissons et légumes cuits dans la zone intermédiaire
- les viandes crues, hachées, la crème fraîche, crudités, plats cuisinés, pâtisseries dans la partie la plus froide.
- les boissons, le beurre, les œufs... dans la porte

Quand vous achetez de nouveaux produits, placez les anciens sur le devant du frigo, **afin de les consommer avant d'entamer les nouveaux.**

Règle n°3 : Ce que tu cuisines en trop, tu congèleras



*Vous avez tendance à trop cuisiner et vous ne savez pas quoi faire des restes ? Mettez-les dans **une boîte que vous fermez hermétiquement**. Laissez refroidir à l'extérieur et placez le plat soit au frigo, soit au congélateur.*

*Si vous placez votre plat au frigo, vous devez **le consommer dans les 48h**. Vous pouvez par exemple prendre le plat conservé hermétiquement avec vous le lendemain au travail.*

*Si vous placez votre plat au congélateur, indiquez la date, et consommez le dans **les deux mois**. Cela vous permettra sans doute de vous sustenter quelques midi au travail !*

Règle n°4 : Les restes, tu accommoderas !



*Comme le dit si bien l'expression, **accomoder les restes, c'est tout un art**, mais un art qui s'apprend.*

*Regardez bien dans le fond de vos placards afin d'imaginer quelques recettes qui vous permettrons d'accomoder quelques restes, des restes qui ne finiront pas, **de ce fait, à la poubelle.***

Des fruits trop mûrs : pensez aux smoothie, des légumes à ne plus savoir quoi en faire : pensez à réinventer la ratatouille, du pain rassis : pensez pain perdu, croutons ou tartines. Vous pouvez également récupérer le trop plein de pâtes pour en faire une salade froide, tout transformer en gratin, faire des soufflés à ce que bon vous semble...

*L'essentiel est **d'oser**, de **goûter** et d'avoir un peu d'**imagination**.*