

Directives générales d'utilisations des denrées non-périssables :

• Ayez toujours à l'œil les contenant qui doivent être réfrigérés après l'ouverture, comme la mayonnaise, la vinaigrette, les confitures, les sirops et les marinades. Assurez-vous de suivre les instructions et mettez-les promptement au réfrigérateur.

• Jetez immédiatement, avant de l'utiliser, tout produit en conserve qui présente les signes de détérioration suivants :

- Grosses bosses -Tache
- Fuite de liquide -Bombement
- Rouille ou corrosion répandues

Utilisez tous vos sens et soyez à l'affût des signes de détérioration suivants:

- Jaillissement du contenu lors de l'ouverture du contenant
- la vue : bulles nombreuses, mois
- l'odorat : nauséabond, odeur d'œufs pourris
- le goût : rance, amer, manque de fraîcheur (ne goûtez que si le produit semble comestible par

l'aspect et l'odeur.)

Un produit en boîte de conserve présentant au moins un de ces signes pourrait être contaminé par une bactérie ou des toxines et ne devrait pas être consommé.

Question : Que signifie la date d'expiration sur le contenant?

La date d'expiration indique le jour où se termine la garantie du fabricant quant à la qualité de la nourriture ainsi qu'à sa valeur nutritive—elle n'indique pas si le produit en question est périmé.

Prenons, par exemple, une boîte de thon avec une date d'expiration en date du 10 juin. Jusqu'à cette date, le fabricant garantit que son produit est savoureux et contient les substances nutritives indiquées sur l'étiquette. Pour savoir si le produit est encore comestible après cette date, poursuivez votre lecture.

Question : La date d'expiration doit-elle être indiquée sur tous les contenants de nourriture ?

Non. La date d'expiration ne doit être indiquée que sur les aliments qui ont une durée de conservation de 90 jours ou moins— qu'on appelle denrées "périssables". La durée de conservation d'un produit est la durée pendant laquelle, si il n'a pas été ouvert, celui-ci conservera tout de sa qualité, son goût, sa valeur nutritive, et toute autre qualité réclamée par le fabricant, lorsque conservé dans des conditions appropriées. Les fabricants et les détaillants ont la responsabilité de déterminer la durée de conservation des denrées qu'ils produisent et mettent sur le marché. Le pain, le lait et la viande sont des exemples de denrées périssables.

Habituellement, sur la date d'expiration comprend, dans cet ordre, l'année, le mois, et, finalement, le jour. Par exemple : «Meilleur avant le 140213» signifie que la date d'expiration du produit est le 13 février 2014.

Il n'est pas nécessaire d'indiquer la date d'expiration sur les denrées non-périssables et celles qui peuvent se conserver au-delà de 90 jours. Ce groupe alimentaire comprend la nourriture en conserve et les denrées sèches comme la farine, les craquelins, les céréales, etc.

Question : Peut-on consommer un aliment après la date d'expiration ?

Cela dépend—chaque cas doit être traité individuellement.

Les denrées qui ont un faible taux de protéines ou un taux d'acidité élevé, et les denrées sèches, présentent un faible risque de détérioration après la date d'expiration. Ce groupe alimentaire comprend des produits comme les céréales, les craquelins, les pâtes, les jus de fruits et les tomates. Même après la date d'expiration, ces derniers peuvent se conserver pendant des semaines, voir des mois. Ceux-ci pourraient avoir perdu un peu de leur saveur mais, la plupart du temps seront encore comestibles pendant une certaine période. Si vous n'êtes pas certain qu'un produit le soit encore parce que sa date d'expiration est dépassée, demandez conseil auprès d'un employé de MultiCaf ou appelez le fabricant pour plus de renseignements, particulièrement si vous êtes une femme enceinte, une personne âgée ou si vous prévoyez nourrir des enfants avec ce produit.

Pour continuer avec notre exemple de la boîte de thon, supposons que nous sommes le 23 juin. La date d'expiration est passée. De ce fait, le thon pourrait avoir perdu une partie des substances nutritives qu'il possédait à l'origine ou de la saveur que son fabricant promettait. Cependant, cela ne veut pas nécessairement dire qu'il n'est plus comestible.

Pour le démontrer, nous avons communiqué avec les compagnies Del Monte, Primo et Aylmer. Ces dernières nous ont assuré que la nourriture en conserve qu'ils mettaient sur le marché demeurerait comestible durant une période de six mois suivant la date d'expiration. Ils nous ont expliqué que les produits pourraient avoir perdu de leur saveur et de leur qualité nutritive durant cette période, mais qu'ils devraient être encore propres à la consommation.

Question : Si le contenant de nourriture a été ouvert, la date d'expiration est-elle encore valide ?

Oui. Dans le cas où vous auriez ouvert le contenant de nourriture avant la date d'expiration, vous pouvez suivre les instructions du fabricant sur la manière d'entreposer le produit. Cependant, si vous avez ouvert un contenant dont la date est expirée, vous devriez le garder le moins longtemps possible.

Par exemple, une fois ouvert, un nouveau pot de mayonnaise peut être conservé au réfrigérateur pendant 2 ou 3 mois. Cependant, si la date inscrite sur le pot est passée, une fois ouvert, vous ne devriez le garder que de 3 à 4 semaines. Assurez-vous de suivre nos directives avec discernement chaque fois que vous utilisez un produit dans cette catégorie.

Quelques recommandations concernant l'utilisation des fruits et légumes

• Une méthode de préparation et d'entreposage appropriées permettent d'éviter une détérioration rapide des denrées.

• Toujours se laver les mains avant et après la manipulation de fruits et légumes,

• Avant le maniement de fruits et légumes frais, lavez-les minutieusement sous l'eau froide (*ne pas utiliser de savon ou de détergents*). Si nécessaire, utilisez une brosse spéciale, bien nettoyée, pour en frotter la peau.

• Enlevez toute partie endommagée ou meurtrie. Nettoyez votre couteau après chaque utilisation.

• Mettez les fruits et légumes au réfrigérateur aussi rapidement que possible. Envisagez de mettre au congélateur tous ceux que vous ne prévoyez pas consommer avant qu'ils ne pourrissent.

• Certains fruits et légumes se conservent mieux au frigo, d'autres non. Vous pouvez consulter certaines sources d'informations, comme la bibliothèque de votre quartier ou l'internet, afin de connaître la meilleure manière de conserver les différents fruits et légumes.

• De plus, certains fruits et légumes ne devraient pas être conservés ensemble. Par exemple, les légumes verts et feuillus se détériorent au contact d'un gaz émis par les pommes. Pour plus d'informations, veuillez consulter une bibliothèque ou l'internet.

Quelques recommandations concernant l'utilisation des produits laitiers

• Peu importe la date d'expiration du produit ou l'endroit où vous l'avez acheté chez MultiCaf ou à l'épicerie du quartier—vous devriez toujours l'examiner, avant de l'utiliser, au cas où celui-ci présenterait des signes de moisissure, comme une mauvaise odeur, une saveur âcre, etc.

• Certains produits laitiers peuvent être consommés même une fois leur date d'expiration passée, comme les fromages fermes et les yogourts.

• Éviter d'entreposer ceux-ci dans la porte de votre réfrigérateur. La température n'y est pas suffisamment constante pour assurer la conservation de ces derniers.

• Un œuf frais coule au fond de l'eau alors qu'un œuf qui ne l'est plus flotte.

• Les œufs devraient être conservés dans leur boîte de carton. Celle-ci leur assure une protection, notamment contre les fortes odeurs et saveurs provenant d'autres aliments.



Guide sur la manière de tirer le maximum de votre panier alimentaire—produit par la cafétéria communautaire MultiCaf

Comment fonctionne la banque alimentaire ?

Une banque alimentaire s'approvisionne en nourriture auprès de différentes ressources (épicerie, vendeur de fruits et légumes, fabricants, etc.) et, ensuite, procède au triage des denrées en vue d'offrir des paniers alimentaires aux familles dans le besoin.

Un ménage de une ou deux personnes reçoit un sac de pain, un sac de fruits et légumes, un sac de protéines (boîtes de conserve, etc.) et un sac de denrée sèches et de toute sorte (céréales, pâtes, sauce à salade, etc.).

D'où proviennent les denrées qui constituent mon panier alimentaire ?

Elles proviennent toutes de dons faits à MultiCaf par plusieurs organismes différents. Moisson Montréal est notre plus grand fournisseur de nourriture. Les boulangeries locales nous approvisionnent également en pains et les vendeurs locaux en fruits et légumes.

Les motifs pour lesquels un organisme peut nous donner de la nourriture sont variés. Les boulangeries et vendeurs de fruits et légumes trouvent certains produits difficiles à vendre, c'est pourquoi ils nous les donnent. Les fabricants nous approvisionnent avec leurs surplus de denrées. Nous recevons des épiceries les produits qui n'ont plus d'étiquette. En recueillant ces dons, nous pouvons offrir des paniers aux familles dans le besoin.

Nous faisons tout notre possible pour bien trier les denrées provenant de dons et éliminer toutes celles qui sont manifestement impropres à la consommation, tel que des boîtes de conserve bombées, des contenants qui coulent, etc... Cependant, nous comptons sur vous pour décider, en dernier, si une denrée est propre à la consommation ou non. Vous pouvez utiliser l'information contenue dans cette brochure afin de vous guider lors de l'inventaire du contenu de vos sacs.

**Si vous avez des questions ou des inquiétudes
à propos d'une denrée provenant
de votre panier alimentaire,
n'hésitez pas à en parler avec un employé de MultiCaf.**

Quelques trucs pour tirer le maximum de votre panier alimentaire :

• Il est important d'avoir de bonnes méthodes d'entreposage

- Aussitôt arrivé à la maison, trie et entreposez immédiatement les denrées périssables.
- Conservez les denrées non-périssables dans un endroit frais et sec. Avant d'ouvrir des pots, des boîtes de conserve ou des bouteilles, lavez-les avec un peu de savon et de l'eau. Rappelez-vous de toujours nettoyer l'ouvre-boîte après chaque utilisation.

• Faites le tour des aliments en réserve!

- Lorsque vous en avez le temps, vérifiez la date d'expiration de tous les produits que vous avez et planifiez vos menus de façon à utiliser les plus anciens d'abord.

• Soyez débrouillards !

- Si, sur un contenant de nourriture, la date d'expiration n'est pas indiquée ou est dépassée, adressez vous à un employé de MultiCaf pour plus de renseignements. Vous pouvez aussi vérifier si le numéro de téléphone du fabricant est inscrit sur l'étiquette de manière à pouvoir le contacter en cas de besoin pour obtenir les renseignements voulus. Beaucoup de produits en conserve pourraient avoir perdu un peu de leur saveur et de leur valeur nutritive après la date d'expiration mais ils sont toujours comestibles et peuvent être consommés sans danger durant une certaine période. Appelez et vérifiez !

- Aussitôt arrivés chez-vous, effectuez le tri de vos fruits et légumes. Retirez-les parties qui se sont détériorées et apprêtez le reste en vue de son utilisation. Congelez tous ceux que vous ne prévoyez pas utiliser bientôt.

• Utiliser vos yeux et votre odorat, faites usage de vos sens !

- Faites usage de discernement. Examinez les produits lorsque vous ouvrez les contenants. Soyez à l'affût de signes de moisissure, comme par exemple, une mauvaise odeur

• Dans le doute, jetez-les !

- Fiez-vous à votre intuition. Si vous ne pouvez être sûr que la nourriture est encore comestible, n'hésitez pas à vous en débarrasser.

Guide pour tirer le maximum de votre panier alimentaire



MultiCaf

caféteria communautaire et
dépannage alimentaire

Bureau administratif :
3600, av. Barclay, Bureau 320
Montréal, QC H3S 1K5

Entrée des membres : 3591, av. Appleton

Téléphone : 514.733.0554
Télécopieur : 514.733.2760