



ATA
ASSOCIATION
TERRE D'AVENIR

**UN VRAI GESTE
POUR LA PLANÈTE**

EN ROUTE VERS LE ZÉRO DÉCHET

Numéro 10
Juin 2020



**« Dans la nature, le lion ne prélève pas au-delà de ce qui lui est nécessaire.
Il n'a pas d'entrepôt ni de banque d'antilopes. »**

Pierre Rabhi

Voici le dixième numéro de notre série « Zéro déchet ». Toujours dans l'optique de progresser ensemble vers un monde plus sain et plus vertueux, nous allons réfléchir aujourd'hui au gaspillage alimentaire. Eh oui, nous avons rarement l'impression de gaspiller la nourriture. C'est souvent peu, c'est parfois accidentel, et pourtant...



LE CONSTAT

A la maison, chaque français jette en moyenne 30 kg de nourriture par an à la poubelle. C'est l'équivalent d'un repas par semaine !

7 kg des produits jetés n'ont même pas été déballés. Outre le fait de gonfler inutilement nos poubelles, ce gaspillage nous coûte cher : on l'estime à environ 100 € par an et par personne.

Pour manger mieux, gaspillons moins. En réduisant cette dépense inutile, nous pouvons acheter des produits de meilleure qualité.

Encore une donnée importante : presque la moitié de ce qu'on jette est constituée de restes de repas + des légumes et des fruits non consommés.

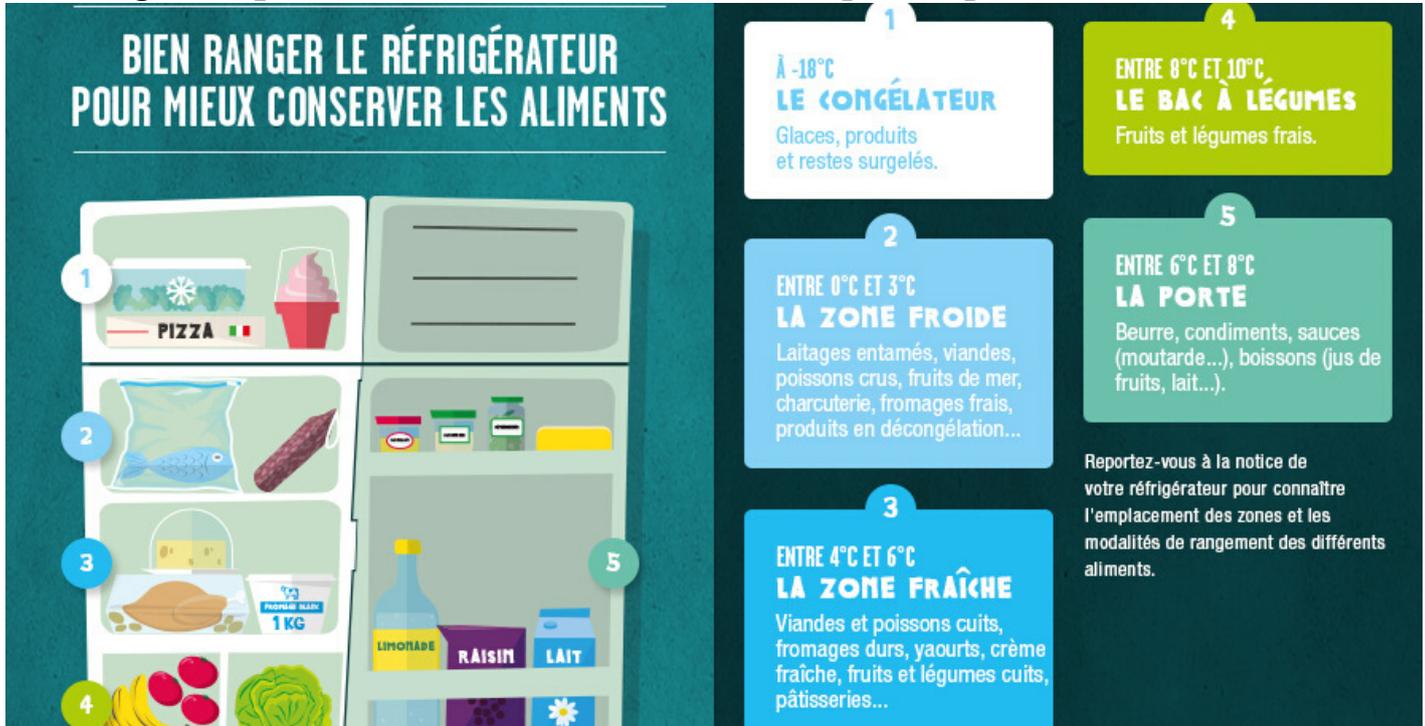
Bonne nouvelle, il existe de multiples solutions pour réduire ce gaspillage, simples à mettre en œuvre et très peu coûteuses.

1. AVANT LES COURSES :

Mieux vaut dresser une liste précise des courses, en vérifiant les stocks dans les placards. Encore mieux : réfléchir à l'avance à ses menus de la semaine permet d'acheter au plus juste.

2. PENDANT LES COURSES :

C'est le moment de bien rester concentré sur sa liste pour éviter les achats compulsifs. Attention aux « offres promotionnelles » qui proposent des grosses quantités : elles poussent à sur-consommer et elles augmentent le risque de gaspillage (la date de péremption pourrait arriver avant que vous ayez pu tout manger). En plus, les produits sont parfois plus chers qu'à l'unité ! Bien-sûr c'est dès le magasin qu'il faut surveiller les dates de péremption.



3. A LA MAISON :

C'est dans nos réfrigérateurs que commence le gaspillage alimentaire, quand les dates de péremption arrivent trop vite. Une petite astuce : quand nous rangeons nos courses, prenons le temps de mettre devant, les aliments à consommer le plus vite.

Quand nous cuisinons, là aussi, nous pouvons prévenir le gaspillage : en préparant de trop grosses quantités, le risque est grand d'avoir les yeux plus gros que le ventre une fois à table, d'en jeter une partie, de produire des restes qui s'accumulent dans nos frigos, et qui là encore pourraient bien finir à la poubelle.



Enfin, dernière étape anti-gaspi : cuisiner les restes !

En achetant des fruits et légumes bio, on peut les consommer en intégralité (pas besoin de les éplucher, il suffit de les brosser, et les fanes se cuisinent aussi). Même s'ils coûtent plus cher, vous obtiendrez de plus gros volumes, les rendant finalement plus avantageux, tout en faisant du bien à votre santé !

TRUCS & ASTUCES



↳ Pour ne pas perdre de fruits ou de légumes, on peut préparer :

une purée de fruits, du jus, un smoothie, de la confiture, après avoir retiré la partie abîmée des fruits, de la soupe, un gratin, de la purée, une tarte, de la sauce, un smoothie avec les vieux légumes, du pesto avec les fanes de légumes, mais aussi de la soupe ou du velouté, un cake, une poêlée, un assaisonnement....

RECETTE ANTI-GASPI - LES LÉGUMES AU VINAIGRE AIGRE-DOUX (OU PICKLES)

Pour un bocal d'1 litre :

Légumes au choix : tous les légumes conviennent, même ceux qui ont ramolli au réfrigérateur

2 verres de vinaigre de cidre (bien meilleur) ou vinaigre blanc

3 verres d'eau

4 cuillères à soupe bombées de sucre en poudre

1 cuillère à soupe de graines de coriandre

1 cuillère à soupe de graines de moutarde

Couper les légumes en cubes et les mettre dans le bocal. Dans une casserole, porter à ébullition les autres ingrédients. Laisser mijoter jusqu'à ce que le sucre ait fondu. Verser ce sirop bouillant sur les légumes, jusqu'à ras bord. Fermer le bocal et le retourner pour chasser l'air.



BON À SAVOIR



Pour décrypter les dates de péremption :

« A consommer jusqu'au » : c'est la DLC (date limite de consommation) à ne pas dépasser car risque d'intoxication alimentaire.

« A consommer de préférence avant » : l'aliment reste consommable, ils peuvent seulement perdre de leurs propriétés gustatives et nutritionnelles.

On peut aussi donner à des associations ou frigos solidaires des produits à date non périmée que l'on ne consommera pas (surplus, départ en vacances, etc). Ils feront le bonheur des plus démunis.

Retrouvez nous sur notre page Facebook @VivreAutrementATA

Association Terre d'Avenir, 1, rue de la Messe, Dannemois 91490 ata.dannemois@mail.fr