

STOP AU GACHIS

Comment lutter contre le gaspillage alimentaire ?

DANS MA CUISINE

DES GESTES SIMPLES

Lutter contre le gaspillage alimentaire, c'est facile. Voici quelques gestes simples pour moins gâcher...et réaliser des économies !

1

JE RANGE MON RÉFRIGÉRATEUR

- **Je respecte** la règle « 1^{er} entré, 1^{er} sorti »
- **J'emballe** les aliments dans des boîtes hermétiques ou du film alimentaire
- **Je congèle** le produit si je ne compte pas le manger rapidement



2

JE DOSE CORRECTEMENT LES QUANTITÉS CUISINÉES POUR ÉVITER LES RESTES

- **J'utilise** des instruments doseurs



Le bon dosage

Pour une personne adulte
et pour un repas
(à adapter selon l'appétit)

- Coquillettes : 1 verre
- Riz : 1/2 verre
- Lentilles : 3 cuillères
à soupe bien remplies

3

JE CUISINE LES RESTES

4

JE CUISINE LES FRUITS ET LÉGUMES DÉFRAÎCHIS OU ABÎMÉS AINSI QUE LES FANES

- **Je réalise** des soupes, des confitures, des tartes...



Plus d'infos, d'astuces et d'outils pratiques :
www.gaspillagealimentaire.com
www.reduisonsnosdechets.fr



Comment lutter contre le gaspillage alimentaire ?

STOP au GASPI

DANS MA CUISINE

LA CUISINE ANTI-GASPI

Jeter les restes, les fruits et légumes abîmés, les fanes... n'est pas une fatalité. Voici quelques solutions pour les cuisiner, se régaler... et réaliser des économies !

AVEC...	JE PEUX RÉALISER...
<ul style="list-style-type: none">• du pain rassis	<ul style="list-style-type: none">• tartines grillées, frottées avec une gousse d'ail...• pain perdu• chapelure• croûtons
<ul style="list-style-type: none">• des légumes abîmés, une fois les parties dégradées enlevées	<ul style="list-style-type: none">• soupes• gratins• ratatouille• purées• tartes salées...
<ul style="list-style-type: none">• des fruits abîmés, une fois les parties dégradées enlevées	<ul style="list-style-type: none">• tartes, gâteaux• jus de fruits• compotes...
<ul style="list-style-type: none">• des fanés (radis, carottes, navets, choux...)	<ul style="list-style-type: none">• soupes• tartes et cakes...



idée
recette

La soupe aux fanes de radis (Pour 4 personnes)

- Dans une grande casserole, faites revenir 1 oignon et 1 gousse d'ail émincés dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive chaude.
- Ajoutez les fanes de 2 bottes de radis et faites-les rendre leur eau à feu vif, tout en remuant pendant 5 minutes.
- Ajoutez 1 pomme de terre en dés et 1 litre d'eau.
- Rajoutez 1 cuillère à café de gros sel.
- Laissez mijoter environ 20 minutes. Mixez. Servez.



Plus d'infos, d'astuces et d'outils pratiques :
www.gaspillagealimentaire.com
www.reduisonsnosdechets.fr



Comment lutter contre le gaspillage alimentaire ?

STOP
au
GACHIS

DANS MA CUISINE

LES DATES DE PÉREMPTION

Comprendre la différence entre « à consommer jusqu'au » et « à consommer de préférence avant le » permet de jeter moins de nourriture... et de réaliser des économies, tout en étant vigilant sur la qualité sanitaire des aliments !

« À CONSOMMER JUSQU'AU »

Au-delà de la date indiquée par la mention, **le produit ne peut plus être ni vendu, ni consommé** car il présenterait un risque pour votre santé.

Au-delà de cette date, vous ne devez pas non plus le congeler.

- Nous parlons de date limite de consommation (**DLC**)

- viandes, poissons, produits laitiers...

A consommer jusqu'au : **18/03/14**

« À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT LE »

Au-delà du délai indiqué, **l'aliment reste consommable, sans risque pour votre santé.**

Le produit peut simplement perdre une partie de ses qualités gustatives et nutritionnelles (goût, texture...).

- Nous parlons de date limite d'utilisation optimale (**DLUO**)

- pâtes, légumes secs, café, thé...

A consommer de préférence avant fin : **JUL 14**
Best before end :
Mindestens haltbar bis ende :
Ten minste houdbaar tot :

Plus d'infos, d'astuces et d'outils pratiques :
www.gaspillagealimentaire.com
www.reduisonsnosdechets.fr



Comment lutter contre le gaspillage alimentaire ?

STOP au GASPI

DANS MA CUISINE

LE RÉFRIGÉRATEUR ANTI-GASPI

Jeter de la nourriture sortie du réfrigérateur n'est pas une fatalité. Voici quelques solutions pour mieux organiser son réfrigérateur et ainsi mieux conserver, moins gaspiller... et réaliser des économies !



- Je consulte la notice de mon réfrigérateur pour savoir où se trouve la zone la plus froide. Selon le modèle, celle-ci peut se trouver en bas.

Plus d'infos, d'astuces et d'outils pratiques :
www.gaspillagealimentaire.com
www.reduisonsnosdechets.fr



Pourquoi lutter contre le gaspillage alimentaire ?

STOP
AU
GACHIS

LES ENJEUX

Les enjeux de la lutte contre le gaspillage alimentaire s'inscrivent dans les 3 axes du développement durable : environnemental, économique, social.

Lutter contre le gaspillage alimentaire, c'est :

PRÉSERVER L'ENVIRONNEMENT

en évitant de dépenser inutilement de l'espace cultivable, de l'eau, de l'énergie et en évitant de générer des déchets et des gaz à effet de serre.

1/3 de la nourriture produite dans le monde est jetée

(source Food and Agriculture Organization - FAO)
Ce gaspillage est présent à toutes les étapes de la chaîne alimentaire : le champ - le transport - l'usine - le lieu d'achat - la maison

RÉALISER DES ÉCONOMIES FINANCIÈRES

La nourriture jetée, c'est de l'argent inutilement dépensé.

AMÉLIORER SA QUALITÉ DE VIE

en privilégiant la qualité du produit plutôt que la quantité.

LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE EN FRANCE

20 kg

de déchets alimentaires jetés par personne et par an, dont 7 kg d'aliments encore emballés (source ADEME)

400 €

par an pour un foyer de 4 personnes (source www.alimentation.gouv.fr)

Plus d'infos, d'astuces et d'outils pratiques :
www.gaspillagealimentaire.com
www.reduisonsnosdechets.fr



Comment lutter contre le gaspillage alimentaire ?

STOP
au
GACHIS

SUR MON
LIEU D'ACHAT

DES GESTES SIMPLES

Lutter contre le gaspillage alimentaire, c'est facile. Voici quelques gestes simples pour moins gâcher...et réaliser des économies !

1

JE PRÉPARE MA LISTE DE COURSES AVANT DE PARTIR

- **Je vérifie** mes stocks de nourriture
 - **Je planifie** mes menus
- ↳ **J'identifie** les ingrédients qu'il me manque

Le site internet www.mangerbouger.fr propose une fabrique à menus.



2

J'EXAMINE LA DATE DE PÉREMPTION DES PRODUITS

- **Je congèle** immédiatement les produits si je ne vais pas les consommer avant la date limite, notamment pour les offres promotionnelles (lots)



3

JE RESPECTE LA CHAÎNE DU FROID

- **Je finis** mes courses par les produits frais et surgelés
- **Je transporte** ces aliments dans un sac isotherme



Plus d'infos, d'astuces et d'outils pratiques :
www.gaspillagealimentaire.com
www.reduisonsnosdechets.fr



STOP
AU
GACHIS

Comment lutter contre
le gaspillage alimentaire ?

AU SELF

DES GESTES SIMPLES

Lutter contre le gaspillage alimentaire, c'est facile. Voici quelques gestes simples pour moins gâcher...et réaliser des économies !

1

JE DIS AU SERVEUR DE NE PAS ME SERVIR SI JE N'AIME PAS LE PLAT

2

J'OSE DIRE « MERCI, J'EN AI ASSEZ » QUAND LA DOSE DANS MON ASSIETTE ME PARAÎT SUFFISANTE

3

JE ME SERS RAISONNABLEMENT, JE REVIENDRAI ME SERVIR SI J'AI ENCORE FAIM

4

JE PRENDS SEULEMENT LES PLATS ET LES ALIMENTS (NOTAMMENT LE PAIN ET LES PRODUITS LAITIERS) QUE JE VAIS VRAIMENT MANGER



- **Le gaspillage alimentaire au sein de la restauration collective :** en moyenne 30 à 40% de la quantité des produits du repas finissent à la poubelle. (source Centres Permanents d'Initiatives pour l'Environnement)



Plus d'infos, d'astuces et d'outils pratiques :
www.gaspillagealimentaire.com
www.reduisonsnosdechets.fr

