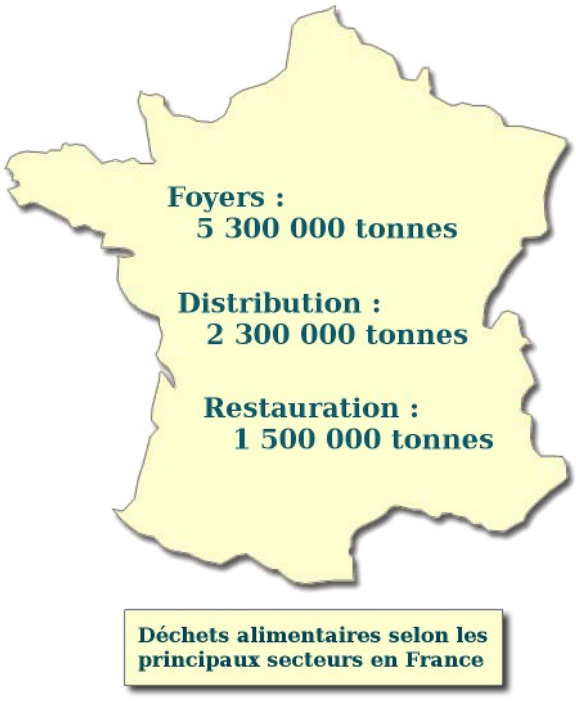
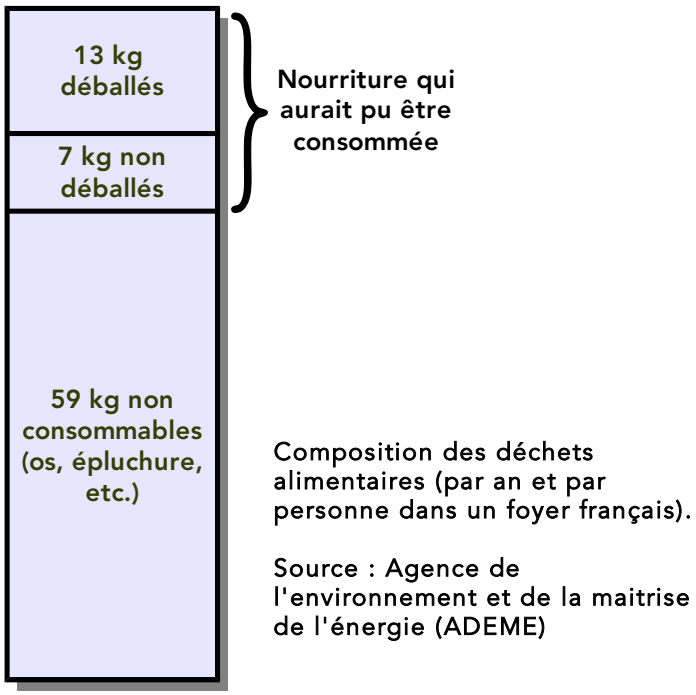
Quelques chiffres pour commencer...

Dans le monde, environ un tiers* de la nourriture produite est perdue ou jetée ! Cela représente 1,3 milliard de tonnes chaque année. « Ensemble des produits destinés à l'alimentation humaine qui sont perdus » comme le définit la FAO, le gaspillage alimentaire est un sujet d'actualité majeur à l'heure où 800 millions de personnes souffrent chroniquement de malnutrition.

À chaque étape, ses pertes. Dans les pays d'Europe et d'Amérique du Nord, un consommateur gaspille entre 95 et 115 kg de nourriture par an, contre 6 à 11 kg pour un consommateur de l'Afrique subsaharienne ou de l'Asie du sud-est*.



Déchets alimentaires selon les principaux secteurs en France



Composition des déchets alimentaires (par an et par personne dans un foyer français).

Source : Agence de l'environnement et de la maitrise de l'énergie (ADEME)

(*) Sources :

Étude de la FAO *Global Food Losses and Food Waste*

Rapport d'*Urban Food Lab* pour le ministère de l'Agriculture et la FAO

« La grande (sur-) bouffe » de Bruno Lhoste

Onze astuces pour éviter le gaspillage

Préparer à l'avance sa liste de courses

Bien conserver ses aliments

Composter les déchets alimentaires

Garder ses restes au frais, les réutiliser autrement

Préférer les producteurs locaux, les circuits courts et les petites productions

Faire ses achats dans son quartier

Glaner des invendus en fin de marché

Éviter les promotions, cartes de fidélité et autres bons de réduction
(cela incite à acheter des produits dont on n'a pas besoin !)

Acheter des aliments proches de la date de péremption pour éviter qu'ils ne soient jetés par le distributeur

Ne pas respecter à la lettre les dates de péremption, faire preuve de discernement

Apprendre à reconnaitre et cueillir des plantes sauvages comestibles

Le gaspillage dans la restauration

- **Restauration collective** (scolaire, entreprise, administration) → **167 grammes** de nourriture gaspillés par personne et par repas

Les causes :

- Perte à la préparation
- Règles d'hygiène très strictes
- Retour de restes à la fin du service (portions trop copieuses, parfois mal adaptées*, mauvaise qualité gustative).

* Exemple : donner des oranges à des CP ou CE1 qui ne savent pas les éplucher...

Des idées :

- Revoir à la baisse certaines portions
- Organiser des actions de sensibilisation dans les lieux de restauration, dès l'école primaire
- Ne plus interdire au personnel de récupérer les surplus pour soi.

- **Restauration commerciale** (restaurants, fastfood) → **211 grammes** de nourriture gaspillés par personne et par repas

Les causes :

- Problème d'estimation du nombre de repas (gestion des stocks)
- Nécessité d'assurer une diversité de plats
- Formule du buffet à volonté qui amplifie le gaspillage.

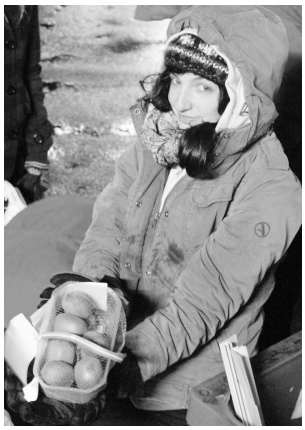
Des idées :

- Adapter la taille des portions aux différents appétits par un système de paiement au poids (répandu au Brésil)
- Avoir le réflexe « doggy-bag » : récupérer les restes de son repas au restaurant (répandu aux États-Unis).

Les « récup' »

À la fin des marchés, dans les containers de supermarchés, ... la grande quantité de nourriture jetée peut être récupérée !

Récup' au marché des Lices à Rennes



***"Dumpster diving"* à Copenhague**

Comprendre les « dates limites »

• Date limite de consommation : « **à consommer jusqu'au** »

Elle concerne les produits rapidement périssables (produits laitiers, viande, plats cuisinés frais, etc.). Elle peut parfois être un peu dépassée car la législation est stricte mais il faut le faire avec vigilance.

• Date limite d'utilisation optimale :

« à consommer de préférence avant le »

Elle ne signifie pas que le produit ne sera plus comestible après la date indiquée, mais qu'il pourrait simplement avoir perdu quelques qualités gustatives ou nutritionnelles. On peut donc généralement garder sans problème un produit ayant dépassé cette date. Le discernement s'impose...

À consommer jusqu'au...

À consommer de préférence avant...

La cuisine des restes

Pain rassis

Crumbles
Pain perdu
Chapelure
Croutons pour la soupe...

Les salades permettent de terminer du riz, les pâtes, du quinoa, du boulgour, des pommes de terre...

Fruits, légumes "abimés"

Soupe
Purée
Ratatouille
Compote

Légumes déjà cuits

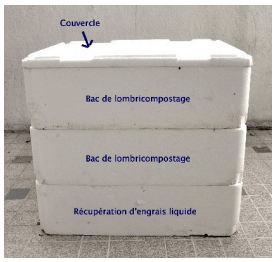
Flan
Gratin
Pâtés végétaux
Tian de légumes

→ À vous d'imaginer et partager vos recettes ←

Le recyclage des déchets alimentaires

Le composteur de jardin. Certaines communes en distribuent gratuitement ou à bas prix car ils permettent de réduire d'environ 30 % le poids des poubelles. On peut trouver aussi des lieux de compostage collectif.

Le lombricomposteur. Il est tout à fait possible de faire son compost en intérieur ou sur son balcon avec un « lombricomposteur », acheté ou fabriqué à partir de récupération de "boites de poissonniers".



Les animaux. Poules, lapins et animaux domestiques se régalent des "déchets" alimentaires !

La conservation des aliments

Conserves au naturel (la plupart des fruits, légumes et viande). Dans des bocaux remplis d'eau bouillante et salée pour les légumes (8 à 20 grammes/litre) ; ou sucrée (1 cuillère à soupe/litre) pour les fruits. La viande est cuite, nature ou assaisonnée, sans eau bien sûr. À stériliser. → Conservation : 10 à 12 mois.

Conserves au vinaigre. Dégorgés dans du gros sel pour les débarrasser de leur excès d'eau, les aliments (cornichons, petits oignons blancs ou tomates vertes épépinées par exemple) sont recouverts de vinaigre, à chaud ou bien à froid. Pas de stérilisation. → Macération : 1-2 mois. Conservation : 12 mois.

Conserves au sucre. En bocaux, les fruits sont recouverts de sirop de sucre (environ 500 g de sucre/litre d'eau), ou mixés en coulis, avant d'être stérilisés. → Conservation : 10 à 12 mois.

Conserves à l'huile. Réservée à quelques légumes (tomates séchées, aubergines grillées, poivrons et cèpes par exemple). Cette méthode nécessite une cuisson préalable des aliments. → Conservation : 2 mois au réfrigérateur ou 12 mois stérilisés.

Séchage. Il se fait à l'air ou au four solaire. Juste avant de cuisiner, on fait tremper les fruits ou légumes ou on les mange secs. Pour les herbes aromatiques, les suspendre simplement « la tête en bas ».

Quelques réflexes :

- Pommes de terre : les garder à l'obscurité, au frais et retirer avec l'ongle les départs de germe.
- Pommes et les poires : au fond d'une cagette en bois, sur une seule couche, dans un endroit frais, obscur et bien aéré.

Livre : L'armoire aux conserves, M-F. Delarozière et Elisabeth Pistre.

La cuisine sauvage

Les plantes sauvages peuvent tout à fait trouver leur place dans nos plats. C'est aussi l'occasion d'une plaisante balade en forêt !

L'ortie. Les feuilles ne piquent plus après cuisson et se cuisinent comme les épinards, en quiche ou en soupe. Très riche en protéines, vitamine C et fer (bien plus que l'orange et les épinards). Parfait pour les coups de fatigue, recommandé en particulier aux végétariens.

Le pissenlit. On peut faire de la confiture à partir des inflorescences jaunes ("miel de pissenlit"). Les feuilles de la rosette sont amères et agrémentent des salades ("mesclun"). Les racines entrent dans des plats divers ou se font en infusion. C'est une plante riche en vitamines A et C, idéale pour des cures détoxifiantes de printemps.

La consoude. Plante très commune en Ile-de-France, reminéralisante. Ses grandes feuilles rêches peuvent se mettre en soupe ou en beignet.

Et bien d'autres dons de la nature comestibles se trouvent communément : mures, framboises, châtaignes, noisettes, achillée millefeuille, ail des ours, chénopode, lamier, trèfle, pourpier, menthe, bourrache, fleurs de sureau, fruits d'églantier, d'aubépine, certains champignons... ayez l'œil !

Livres : Dégustez les plantes sauvages, François COUPLAN
La cuisine sauvage au jardin, Annie-Jeanne et Bernard BERTRAND

Les circuits courts

Les Jardins de Cocagne. Des légumes bio cultivés par des personnes en réinsertion professionnelle et vendus sous forme de paniers hebdomadaires. Il en existe environ 120 en France, pour 200 000 familles adhérentes.

Les AMAP. (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne). Un groupe de « consom'acteurs » achète à l'avance la production d'un agriculteur sur une année, qui fournit ensuite des paniers chaque semaine.
→ amap-trappes@dedaleasso.org

Des membres de la « Cagette Verte » de l'Université de Versailles Saint-Quentin sur le champ de leur producteur

Potagers. Jardins partagés, familiaux, scolaires, arbres fruitiers dans l'espace public, dans des résidences... sont autant de lieux de production et d'apprentissage possibles !

Jardin scolaire dans le 14e arrondissement de Paris

Brochure réalisée par l'association Dédale sous licence Creative Commons BY-SA 3.0

Site web : www.dedaleasso.org
Email : contact@dedaleasso.org