



10 ASTUCES POUR RÉDUIRE SON IMPACT



LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Le gaspillage alimentaire désigne tous les aliments jetés qui sont encore consommables



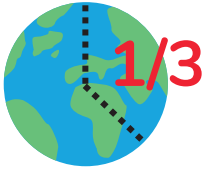
DIRECTION RÉGIONALE DE L'ALIMENTATION,
DE L'AGRICULTURE ET DE LA FORÊT



Région
Hauts-de-France



THIÉRACHE
LE PAYS NATURE



Source : FAO

des aliments
produits dans le
monde finissent à
la poubelle

=



En France, ce sont **plus**
de 29 kg/habitant/an
qui sont jetés



Des ressources consommées
inutilement : des terres agricoles,
de l'eau, de l'énergie !

€

Ce qui représente
159 €/an/personne

Source : ADEME

Préserver des
ressources naturelles

Réaliser des économies

LES ENJEUX AUTOUR DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Améliorer sa qualité
de vie

Privilégier la qualité à la quantité !

10

ASTUCES POUR ÉVITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

QUAND JE FAIS MES COURSES



- Je prépare mes menus à l'avance
- Je fais une liste de courses avant de partir pour acheter uniquement ce dont j'ai besoin
- Je fais mes courses si possible le ventre plein, pour éviter d'être tenté
- Je respecte la chaîne du froid : j'achète le frais et le surgelé en dernier
- Je privilégie les fruits et légumes "moches" qui sont tout aussi bons !

DANS MA CUISINE



Je range mon réfrigérateur et mes placards

1er aliment entré = 1er aliment sorti

Aliments emballés dans des boîtes = mieux conservés

Aliments non consommés = au congélateur



J'adapte mes quantités



Je dose mes ingrédients à l'aide d'instruments doseurs pour éviter les restes



Ne pas avoir les yeux plus gros que le ventre



Je vérifie les dates de péremption



Source : Ministère de l'agriculture et de la souveraineté alimentaire

A consommer :

jusqu'au...



Au delà de la date, le **produit présente un risque pour la santé.**

Il s'agit d'une **date limite de consommation (DLC).**

de préférence avant le ...



Au delà de la date, le **produit reste consommable**, ses qualités gustatives et nutritionnelles (goût et texture) peuvent être altérées.

Avant de jeter : observez, sentez, goutez !

Il s'agit d'une **date de durabilité minimale (DDM).**



Je cuisine mes restes



Avec des légumes abîmés:



Soupe
Ratatouille
Purée ...

Avec des fruits abîmés :



Salade de fruits
Smoothie
Compote
Confiture
Coulis ...

Avec des restes de pain :



Pain perdu,
Croûtons
Tartines,
Pudding,
...

Le petit + :

Mixer le pain dur pour en faire de la chapelure pour du poisson pané ... ou encore la réutiliser pour faire des tartes, cookies, gaufres, cakes
Cela remplace une partie de la farine.



Pour aller plus loin :



Si j'ai des restes d'épluchures ou de nourriture, je peux les mettre au compost ou les donner aux poules pour éviter de les mettre à la poubelle !

AU RESTAURANT



Je peux demander un "gourmet bag" pour emporter mes restes à la maison



Plus d'informations, d'astuces et d'outils anti-gaspi sur :
www.optigede.ademe.fr/alimentation-durable-grand-public

Pour toutes demandes supplémentaires :
03.23.98.59.52. ou contact@pays-thierache.fr