



# DU POTAGER À LA MARMITE





## ATELIER CUISINE ANTIGASPI

### GUIDE ANIMATEUR.RICE



À consommer de préférence avant le :

05 / 07 / 2014

À conserver au froid entre 0 et + 8°C.

# Atelier de cuisine anti-gaspi

## PUBLIC

Adultes & famille

## OBJECTIFS

- Sensibiliser au gaspillage alimentaire et ses conséquences
- Limiter le gaspillage alimentaire en favorisant l'utilisation des parties non utilisées des aliments (fanés, épluchures)
- Donner des idées de recettes, échanger ses astuces pour moins gaspiller (utiliser les restes)
- Connaître différents types de dates limite de consommation

## ACTIVITES

- Discuter des enjeux du gaspillage alimentaire
- Décrypter des dates de péremption de plusieurs types d'emballages
- Recette anti-gaspi à partir des produits disponibles dans le panier du jardin

## MATERIEL

- Denrées et recettes, fiche technique
- Emballages pour décrypter les dates de péremption, proposer aux participant.es d'apporter des emballages de leur quotidien
- Livret participant.e.s
- Fiche technique
- Livret de recettes avec des restes Manuel des restes

Dans ce document vous trouverez :

- 1) Le déroulé pour l'atelier & des idées de questions pour lancer l'échange autour du gaspillage alimentaire,
- 2) des idées d'activités,
- 3) des astuces et recettes anti-gaspi.

## DEROULÉ ATELIER ANTI-GASPI

- Accueillir les participant.es, s'il y a des nouvelle.aux proposer que chacun se présente et partage sa météo des humeurs / son niveau d'énergie de 1 à 10. **2 à 5 min**
- Rappeler le thème de la séance et lancer les échanges avec quelques questions sur la cuisine antigaspi. **5 min**

Pour vous c'est  
quoi le gaspillage  
alimentaire?

Vous arrive t-il de  
jeter des aliments  
parfois ?

Qu'est ce que vous  
jetez le plus ?

Comment faites  
vous pour jeter le  
moins possible?

- Faire une des activités proposées (pour le détail voir ci-dessous). **10 min**
  - ↳ *quiz sur les enjeux de gaspillage*
  - ↳ *le gaspillage tout au long de la chaine de production*
  - ↳ *lecture des étiquettes et dates de péremption*
- Echange sur les astuces et solutions . **5 min**
- On passe en cuisine - idée de recette anti-gaspi pour cuisinier ce qu'il reste du panier du jardin

**Nota bene** : si la recette nécessite un long temps de cuisson, il est préférable de commencer à cuisiner dès le début de l'atelier puis d'aborder la thématique et de faire les activités pendant ce temps de cuisine

# IDÉE D'ACTIVITÉ POUR PARLER DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Vous trouverez ci-dessous 3 activités. A vous de choisir celle que vous souhaitez réaliser avec les participant.es selon leur niveau de connaissance.

Vous pouvez aussi simplement utiliser les informations pour alimenter les échanges autour du gaspillage alimentaire.

## 1) QUIZ

Quiz sur les enjeux autour du gaspillage alimentaire

Donner la bonne réponse et laisser réagir les participant.e.s. Est ce qu'ils et elles en avaient conscience ?

1) Savez-vous quelle quantité de nourriture est jeté chaque année en France ?  
Quantité total & quantité moyenne/habitant

↳ Chaque année en France, près de **10 millions de tonnes de nourriture consommable sont gaspillées**, soit l'équivalent de **150 kg/hab./an** qui partent directement à la poubelle. Ce chiffre prend en compte le gaspillage à toutes les étapes (du champ jusqu'à la poubelle des consommateurs).

2) Qui dit gaspillage alimentaire dit gaspillage d'argent. Savez-vous combien coûte ce gâchis en moyenne par personne?

↳ Le gaspillage alimentaire des foyers en France représente 29 kg par an et par habitant dont 7 kg sont encore emballés, soit l'équivalent de 100€ à 150€ par an et par personne selon l'ADEME (agence de la transition écologique). Ces chiffres ne comptabilisent que le gaspillage par les consommateurs.

3) La production alimentaire a un impact sur l'environnement et le réchauffement climatique et donc le gaspillage aussi ! Savez-vous combien d'émission de gaz à effet de serre sont produite par le gaspillage alimentaire ?

↳ En France, l'ADEME estime que **3% des émissions de gaz à effet de serre**, c'est-à-dire les gaz qui sont responsables du réchauffement climatique, sont entraînées par la production de produits alimentaires qui ne seront jamais consommés. En plus, la production de ces produits jamais consommés utilise des ressources comme de l'eau, de l'énergie, des terres agricoles...

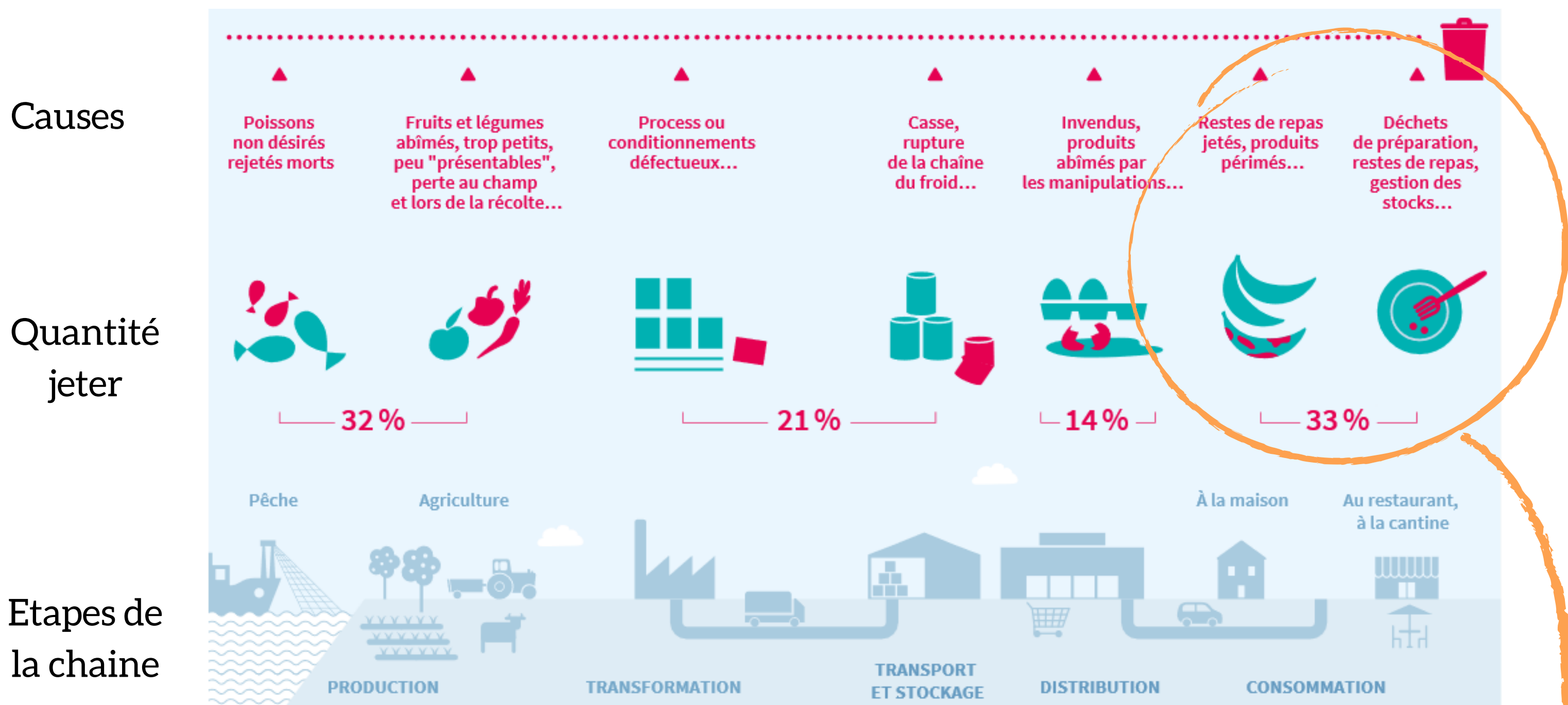
## 2) COMPRENDRE LE GASPILLAGE TOUT AU LONG DE LA CHAÎNE DE PRODUCTION

Lancer les échanges avec quelques questions :

- Connaissez vous les différentes étapes de la production alimentaire?
- A votre avis, à quelle étape de cette chaîne gaspille-t-on le plus?

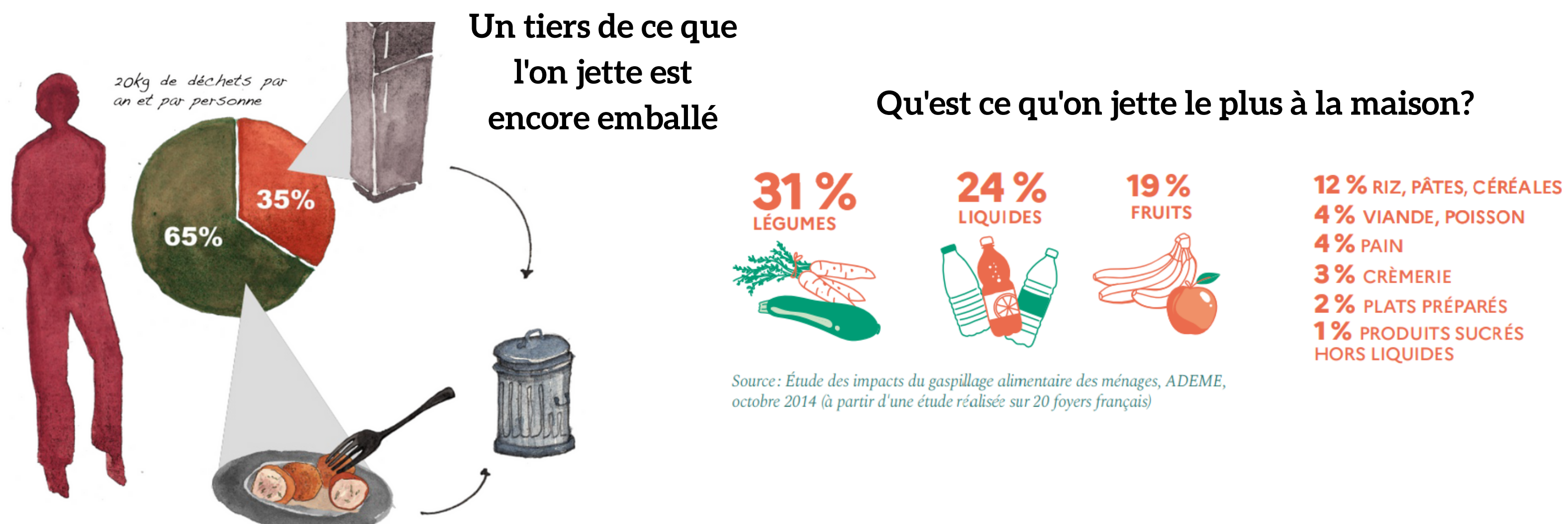
Puis regarder et commenter le schéma de la chaîne de production ci-dessous avec les participants :

- Quelles sont leur réactions ?



Du gaspillage à toutes les étapes de la production alimentaire. source ADEME

Donc on se rend compte que la majorité du gaspillage alimentaire à lieu avant même d'arriver dans les mains des consommateurs. Pour autant, on peut quand même avoir un impact et limiter notre gaspillage.



# ASTUCES ET SOLUTIONS

En adoptant quelques astuces, on peut limiter notre gaspillage alimentaire au quotidien. Le gaspillage n'est pas une fatalité.

## LECTURE DES DATES LIMITES DE CONSOMMATION

Comment savez-vous s'ils sont encore bons ?

Vous arrive-t-il de jeter des aliments encore emballés ? & pourquoi ?

Savez-vous ce que veulent dire les dates sur les emballage ?

Puis prendre des emballages (soit que vous aurez préparé soit ceux des courses faites pour l'atelier) et regarder ensemble les dates de consommation et les inscriptions.

Vous pourrez trouver des :

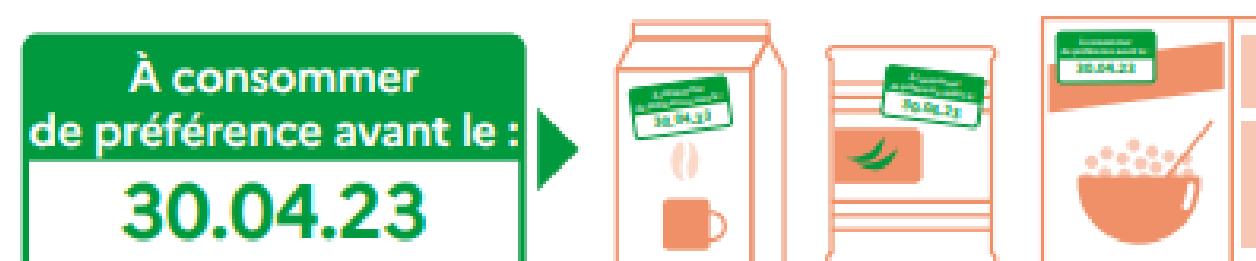
### DLC



**La date limite de consommation** porte généralement sur les produits frais. Elle s'applique à des produits susceptibles, après une courte période, de présenter un danger pour la santé. Il est important de vérifier les dates avant de consommer un aliment. Si la date est dépassée, mieux vaut ne pas le manger.

- Date Limite de Consommation
- On les reconnaît à la mention : "à consommer jusqu'au"
- Il n'est pas recommandé de consommer l'aliment passé la date.

### DDM (ancien DLUO)



**La date de durabilité minimale** s'applique à des produits de plus longue conservation, présentant une faible teneur en eau ou stérilisés. Une fois la date passée, la denrée ne présente pas de danger pour la consommation mais peut avoir perdu quelques qualités gustatives.

**Dans tous les cas**, il est essentiel de consommer prioritairement les produits dont les dates de péremption sont proches pour éviter tout gaspillage alimentaire.

- Date de durabilité minimum
- On les reconnaît à la mention : "à consommer de préférence avant le ..."
- L'aliment peut être consommé après la date.

## Lancer les échanges

- Que peut-on faire pour limiter le gaspillage?
- Que faites-vous des légumes qui commencent à faner? Avez-vous des astuces pour les sauver ?
- Que veulent dire les dates sur les emballage ?
- Comment cuisiner ensemble peut permettre de réduire le gaspillage?

### Voici quelques astuces à partager

#### Pendant les courses

- Planifier ses achats pour acheter uniquement des produits dont on va se servir. C'est parce que tout est planifié que les cuisines partagées permettent de limiter le gaspillage alimentaire
- Parfois on est tenté d'acheter des produits qui sont vendus en promo en plus grande quantité (offre maxi format) Sauf que parfois on ne peut pas tout consommer, et une partie de ce qu'on a acheté fini par se perdre... Donc avant d'acheter, il faut s'assurer qu'on va vraiment tout consommer.
- Faire les fins de marché parce que souvent les légumes les plus murs sont bradés pour ne pas être jetés.

#### A la maison

- On peut consommer certains produits, même après la date de péremption
- Bien ranger ses courses et cuisiner en premier ce qui va se perdre. Il existe des techniques pour ranger son frigo par exemple.
- Adopter des recettes antigaspi pour utiliser le plus possible et le plus longtemps possible les aliments (fanés, épluchures...)
- Bien conserver les restes (dans des boîtes hermétiques ou au congélateur) ou réinventer des plats avec les restes.

#### Au jardin, rien ne se jette, car ça ... :

- ... se mange : presque toutes les plantes du jardin se consomment ! (capucine, pissenlit, l'ortie, fanes de carottes, etc)
- ... se composte ou se transforme en potion magique (peau de banane dans de l'eau, coquille d'oeuf) : qui va finalement fertiliser les plants futurs

## Astuces pour mieux conserver les aliments



Ail et échalote : emballer les gousses dans un sac en papier et les placer hors du réfrigérateur



Champignons : les enrouler dans du papier



Citron : saupoudrer la partie entamée avec du sel



Pommes de terre : pour éviter qu'elles ne germent, les entreposer dans un endroit sombre avec deux pommes



Pain : le conserver dans une boîte ou un torchon avec la moitié d'une pomme

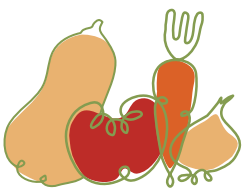


Boissons gazeuses : pour éviter que le gaz ne s'échappe, placer le goulot de la bouteille tête en bas.

## Astuces pour sauver les légumes et aliments qui ont perdu de leur vigueur



Une salade défraîchie : les plonger dans de l'eau tiède et attendre que la salade retrouve toute sa fraîcheur!



Des légumes ramollis : les couper, les laver et les laisser tremper dans l'eau puis les placer dans le réfrigérateur jusqu'au lendemain



Des pommes ridées : les arroser avec de l'eau bouillante ou bien les y tremper un instant



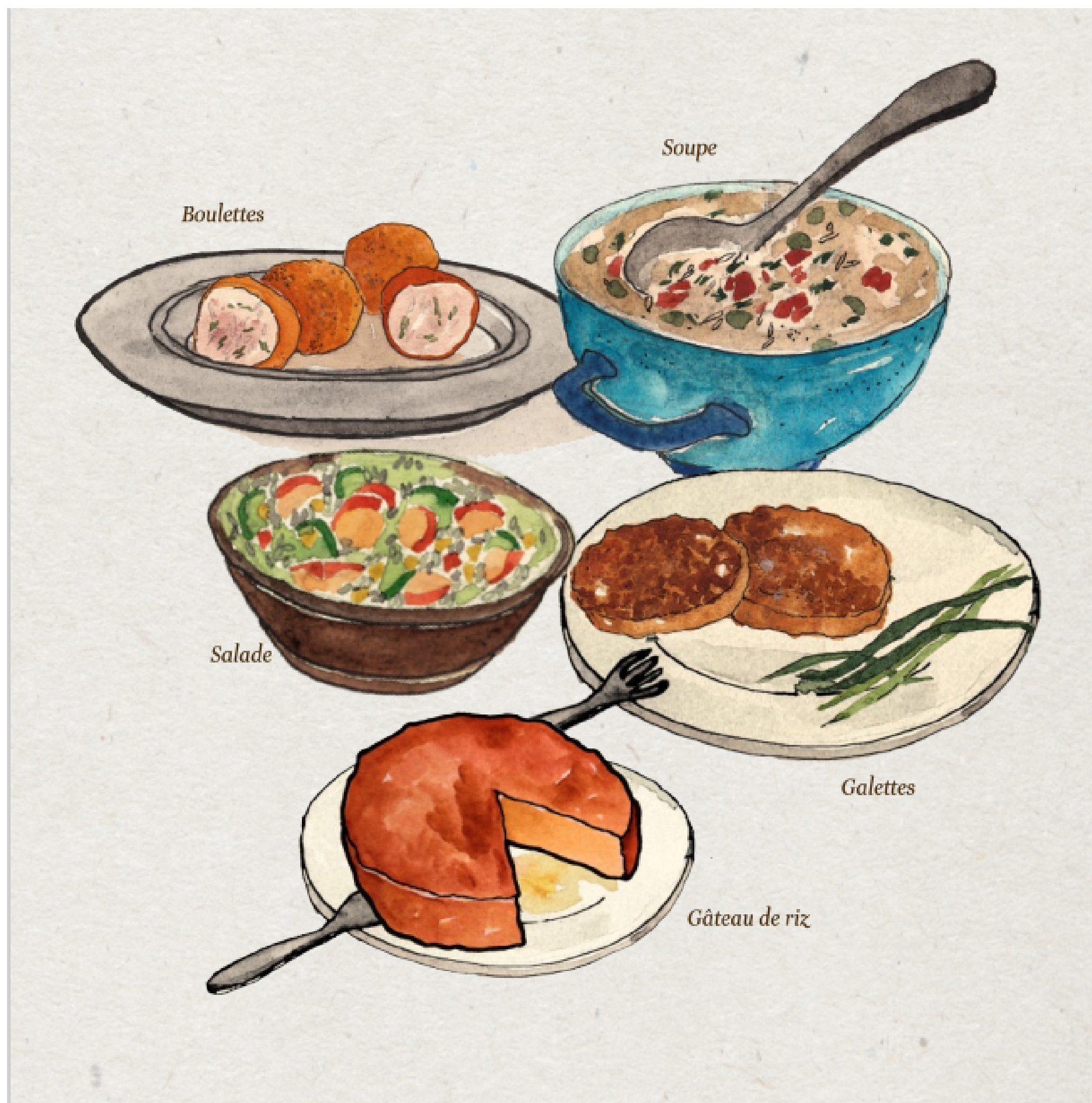
Du pain rassis l'humidifier et le mettre au four quelques minutes.



## Astuces pour valoriser toutes les parties de nos fruits et légumes

Je peux manger ...	Légumes concernés	Façons de les préparer
... les légumes avec la peau	jeune carotte, jeune navet, pommes de terre nouvelle, panais, courgette, concombre, potimarron, poivron, tomate, radis rose, aubergine, etc	Je lave bien mes légumes, en les frottant avec une brosse pour enlever toute la terre. Je peux les consommer directement ou les cuisiner selon diverses préparations (voir pages suivantes).
... les épluchures	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pour faire des chips : pommes de terre, carotte, courgette, panais, betterave, etc</li> <li>- pour donner du goût : céleri, navet, radis noir, etc</li> </ul>	Je lave bien mes légumes, en les frottant avec une brosse pour enlever toute la terre. Je les épluche. Je garde les épluchures pour aromatiser des soupes, des sauces, ou pour en faire de délicieuses chips croustillantes (voir pages suivantes)
... les fanes et feuillages	<p><b>COMESTIBLES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- fanes de : carotte, betterave, navet, panais, radis, oignon frais, échalote fraîche</li> <li>- feuilles (même flétries) de : salade, chou pommé, brocoli, chou-fleur, chou de Bruxelles et chou chinois, blette, épinard, cresson, oseille</li> </ul> <p><b>A EVITER :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- feuilles de "solanacées" : tomate, pommes de terre, aubergine, ...</li> <li>- feuilles de "fabacées" : fèves, haricots, pois ...</li> </ul> <p><b>TOXIQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- feuilles de rhubarbe</li> </ul>	Je les fais cuire, comme des épinards ,avec un peu de matière grasse dans une poêle, pour en faire des poêlées, des soupes ou des sauces. Je peux aussi les utiliser comme des herbes aromatiques, en les coupant finement et en les intégrant dans des tartes, des flans, des cakes ou des galettes (voir p.83), voire même en faire du sel aromatisé comme nous le propose l'association Icare sur le site Reste ! (voir pages suivantes)
... certaines parties dures mais comestibles	<ul style="list-style-type: none"> <li>- cosses de petits pois ou de fèves</li> <li>- trognons de chou-fleur ou de brocolis</li> <li>- vert de poireaux</li> <li>- tiges de fenouil</li> </ul>	Je les fais cuire et je m'en sers pour faire des soupes, des purées ou des sauces, en prenant le soin de les passer au moulin à légumes pour enlever les parties filandreuses. (voir pages suivantes)
... les tiges d'herbes aromatiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tiges de persil, menthe, coriandre, cerfeuil, basilic, estragon, aneth, thym, romarin,...</li> </ul>	Je les ajoute à une soupe ou une sauce pour donner du goût. Je les retire avant de servir.

# IDÉES DE RECETTES ANTIGASPI AVEC NOS RESTES



Que faire avec des restes de riz



Que faire avec des restes de pain

## Que faire avec des restes de pâtes



## Que faire avec des restes de légumes

Pour plus de recettes :

<https://inextremis-antigaspi.fr/la-librairie/les-recettes/page/3/>