



DU POTAGER À LA MARMITE



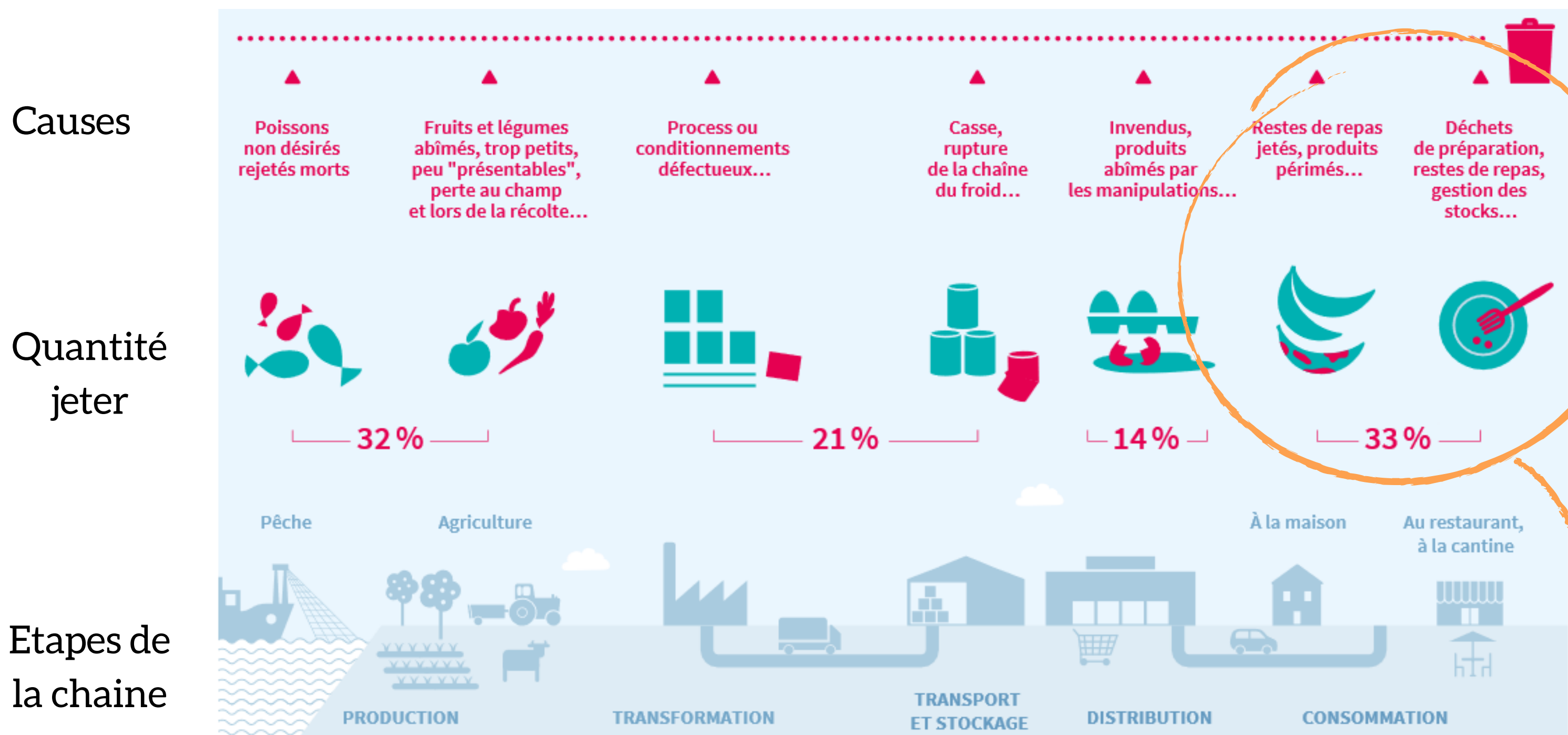
**ATELIER CUISINE
ANTIGASPI
LIVRET PARTICIPANT**



À consommer de préférence avant le :
05 / 07 / 2014
À conserver au froid entre 0 et + 8°C.

LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE, QU'EST CE QUE C'EST?

1) DU GASPILLAGE À TOUTES LES ÉTAPES DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE!



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

Avant d'arriver dans les assiettes, les denrées alimentaires passent par de nombreuses étapes. A chaque étape, le produit peut être jeté :

- La production : l'agriculture, la pêche. Les productions qui ne respectent pas les normes esthétiques, la taille sont jetées.
- La transformation : les plats surgelés, les plats cuisinés, les conserves... Une fois de plus, certains aliments sont jetés car ils ne correspondent pas aux normes
- Le transport ; entre le lieu de production et le lieu de vente des denrées alimentaires. Le gaspillage est souvent du à un retard dans le transport, ou à une rupture de la chaîne du froid.
- La distribution : la vente des produits. A ce moment, le gaspillage est du à la surproduction : les rayons doivent être toujours pleins et certains produits ne sont pas achetés à temps avant la date de péremption
- A la maison et au restaurant

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

2) LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE : UN ENJEU DE TAILLE

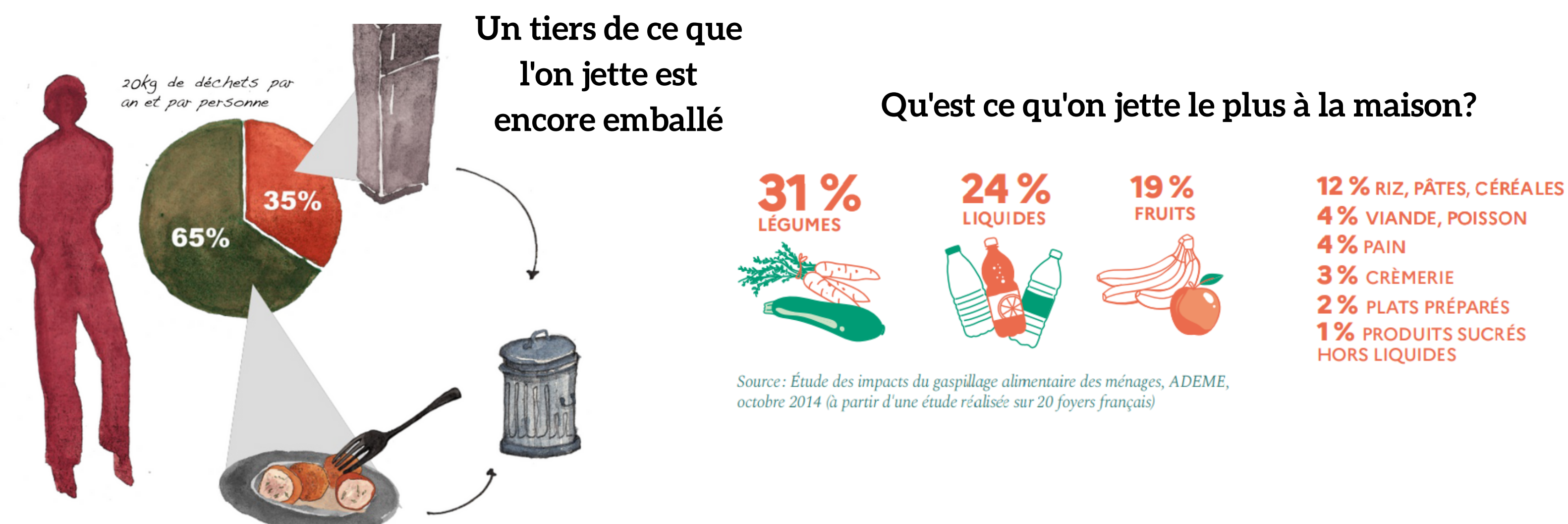
1) Chaque année en France, près de 10 millions de tonnes de nourriture consommable sont gaspillées, soit l'équivalent de 150 kg/hab./an qui partent directement à la poubelle. Ce chiffre prend en compte le gaspillage à toutes les étapes (du champ jusqu'à la poubelle des consommateurs).

2) Qui dit gaspillage alimentaire dit gaspillage d'argent :

Le gaspillage alimentaire des foyers français 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 !

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 fertiles....



4) Pour quelles raisons jette-t-on de la nourriture?

On jette pour des raisons :

... sanitaire	... esthétique	... sociale	... économique	... individuelle
Les aliments n'ont pas été bien conservés, oubliés au fond du placard. Dans l'industrie, la chaîne du froid peut être brisée.	L'aspect des fruits et légumes n'a pas forcément de lien avec leur goût.	On n'est pas habitué à manger certaines parties des aliments (fanés, épluchures). La DLC et DDM.	Parfois dans l'industries agro-alimentaires et certaines pratiques agricoles, ça coûte plus cher de récupérer la totalité des aliments plutôt que de les jeter.	Avoir les yeux plus gros que le ventre, prendre des proportions trop importantes notamment dans la restauration collective.

Des alternatives pour ne pas jeter :

... sanitaire	... esthétique	... sociale	... économique	... individuelle
Mieux conserver les aliments, ranger son frigo et à faire ses courses selon ses besoins	Manger des légumes moches	Découvrir de nouvelles recettes	Lutter contre le calibrage des F&L nécessaires à l'harmonisation des techniques de production	Education à bien manger. Ne pas faire ses courses le ventre vide !

ASTUCES ET SOLUTIONS

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

DATES LIMITES DE CONSOMMATION

Sur les emballages, vous trouverez des :

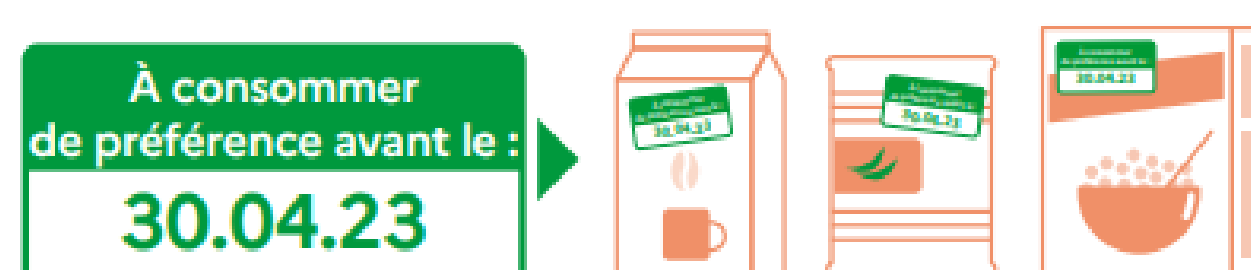
DLC



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 a date.

Pendant les courses

- Planifier ses achats pour acheter uniquement des produits dont on va se servir. C'est parce que tout est panifier 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 (lire activité 3)
- 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.

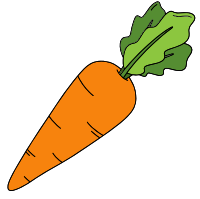
Au jardin, rien ne se jette, car ça ... :

- ... 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



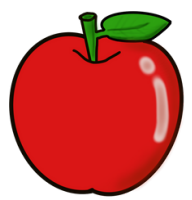
Une salade défraîchie : mettre un morceau de sucre dans un grand volume d'eau pendant 3/4 d'heure



Des carottes flétries : ajouter une cuillère à café de sucre dans l'eau de cuisson



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 sauver les légumes et aliments qui ont perdu de leur vigueur



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

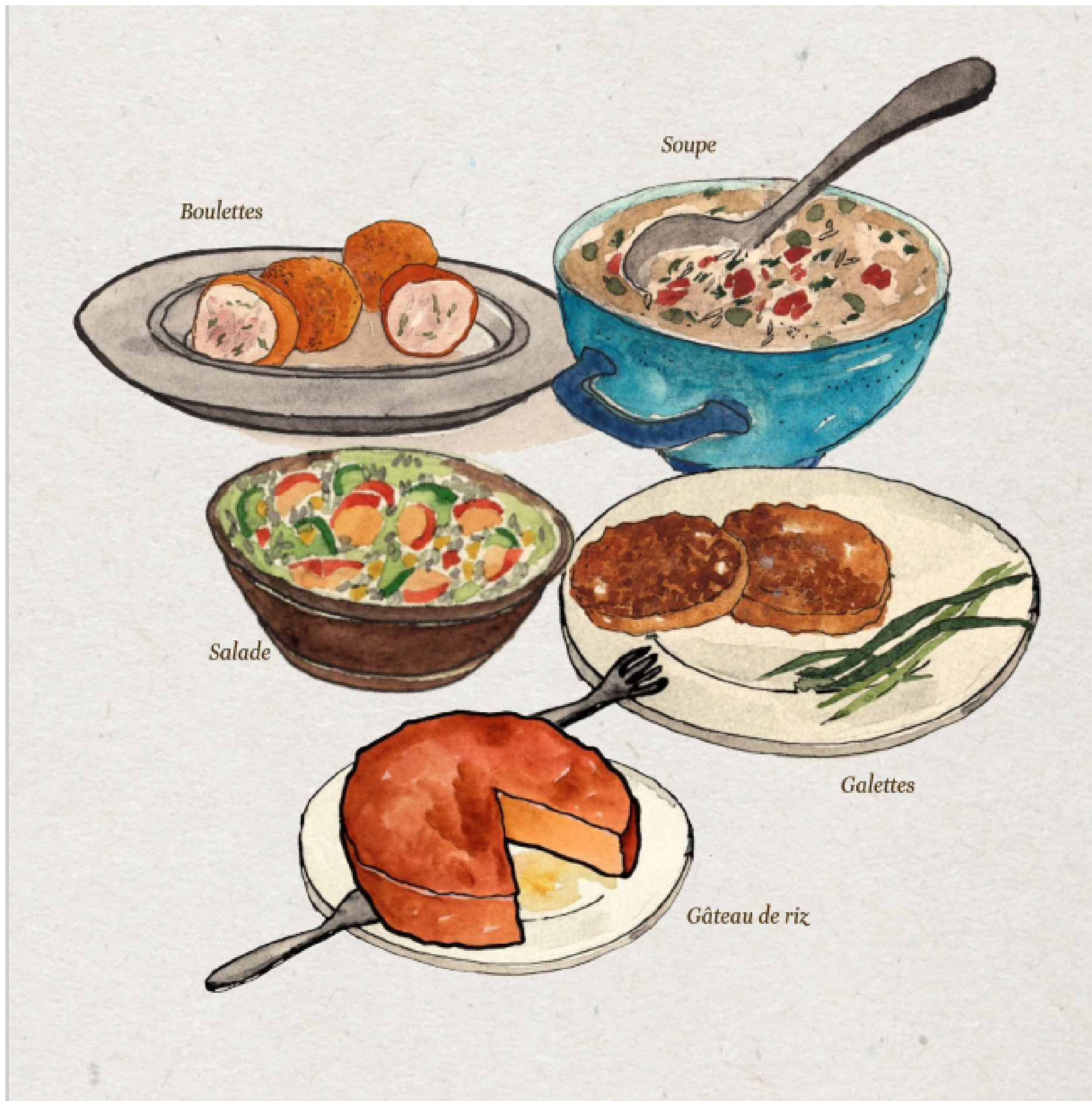


Boissons gazeuses : pour éviter que le gaz ne s'échappe, placer le goulot de la bouteille tête en bas.

Astuces pour 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"> - pour faire des chips : pommes de terre, carotte, courgette, panais, betterave, etc - pour donner du goût : céleri, navet, radis noir, etc 	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>COMESTIBLES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - fanes de : carotte, betterave, navet, panais, radis, oignon frais, échalote fraîche - feuilles (même flétries) de : salade, chou pommé, brocoli, chou-fleur, chou de Bruxelles et chou chinois, blette, épinard, cresson, oseille <p>A EVITER :</p> <ul style="list-style-type: none"> - feuilles de "solanacées" : tomate, pommes de terre, aubergine, ... - feuilles de "fabacées" : fèves, haricots, pois ... <p>TOXIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - feuilles de rhubarbe 	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"> - cosses de petits pois ou de fèves - trognons de chou-fleur ou de brocolis - vert de poireaux - tiges de fenouil 	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"> - tiges de persil, menthe, coriandre, cerfeuil, basilic, estragon, aneth, thym, romarin,... 	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/>