

Cuisiner avec moins de déchets

Sommaire

Document 1 – Le gaspillage alimentaire	2
Document 2 – 5 pistes pour moins de déchets autour de nos assiettes	3
Document 3 – Le Danemark s'attaque au gaspillage alimentaire.....	6

Synthèse des documents et préparation de l'exposé :

- 1) Identifiez les différentes sources de déchets et de gaspillage alimentaire.
- 2) Présentez les différentes façons de limiter ses déchets liés à l'alimentation.
- 3) En utilisant l'exemple du Danemark, expliquez comment certains comportements de consommation peuvent contribuer à limiter le gaspillage alimentaire.

Document 1 – Le gaspillage alimentaire

Source : Association France Nature Environnement



Document 2 – 5 pistes pour moins de déchets autour de nos assiettes

Source : <http://www.aufouraumoulin.com/zero-dechets-repas-cuisine-alimentation>

au **F**our
au **M**oulin



Manger **{DURABLE}**
de la graine à l'assiette



1 – Limiter le gaspillage alimentaire



A l'échelle mondiale, c'est le tiers des aliments produits qui finissent comme déchets plutôt que dans nos estomacs. En bout de chaîne, nous, consommateurs, sommes responsables de 20% de ce gaspillage. Alors lançons-nous ! Il y a énormément de petites choses à faire pour limiter le gaspillage : en amont lorsque l'on prépare et que l'on fait ses courses, puis que l'on stocke les aliments. Lors de la préparation des repas et enfin, au moment de gérer les restes.

- Ne pas confondre la DLUO (Date Limite d'Utilisation Optimale) avec la DLC (Date Limite de Consommation). Identifier les produits pouvant être consommés malgré

une DLUO dépassée. Il existe un moteur de recherche (Gaspifinder) permettant de trouver des informations sur l'utilisation de produits après la DLUO.

- Optimiser le rangement du réfrigérateur
- Ne pas jeter les fruits et légumes « moches » (abimés, difformes, sales...). Il est toujours possible de faire une soupe ou une confiture !
- Prévoir du matériel de stockage pour les restes de repas (bouteille hermétique, etc.)
- Conserver et réutiliser les chutes et les épluchures pour faire des sauces, des bouillons, ou pour le compost.

2 – Réduire les emballages



Les emballages sont l'une des causes principales de la pollution liées à l'alimentation. Ces emballages n'ont souvent pas de réelle utilité en dehors d'une utilité « commerciale », c'est-à-dire mettre le produit en avant.

Acheter en vrac permet à la fois de réduire le gaspillage et de dire « bye-bye » aux emballages. La bonne nouvelle, c'est que les points de vente dédiés au vrac sont en plein essor.

- Eviter les fruits et légumes emballés et s'équiper d'outils de stockage alimentaire (bocaux en verre, boîtes hermétiques)
- Faire ses courses dans des commerces « en vrac », en prévoyant d'emmener des récipients adaptés.
- A défaut d'acheter en vrac, préférer les formats familiaux en grande quantité pour les produits qui se conservent longtemps
- Utiliser certains outils, comme l'application Consovrac, qui géo localise les points de vente en vrac près de chez vous – pratique aussi pour garder de bonnes habitudes pendant les vacances. Différents commerces (notamment d'alimentation bio, de produits locaux ou au contraire exotiques) ont également des rayons ou des produits en vrac pour certains produits d'épicerie.

3 – Remplacer les objets jetables de la cuisine par des équivalents réutilisables



Il est préférable d'éviter les éléments de cuisine jetables et d'utiliser des outils durables ou recyclables :

- Utiliser des serviettes en tissus lavables et réutilisables au lieu des serviettes en papier jetables
- Ne jamais utiliser de gobelets en plastique à usage unique. Ces gobelets jetables sont une source importante de déchets plastiques.
- Conserver ses aliments à l'aide de bocaux en verre, de boîtes hermétiques ou de récipients avec couvercle, afin d'éviter d'utiliser du film plastique ou des sachets congélation.

4 : S'équiper durable dans la cuisine et avoir recours à la consommation collaborative



Les ustensiles de cuisines représentent également une importante source de déchets. Ils sont par ailleurs plus difficiles à traiter et à recycler. Voici quelques conseils :

- Acheter des ustensiles durables dans des matériaux recyclables permet de limiter le renouvellement des appareils et autres ustensiles et donc le volume des déchets. Revendre ses anciens outils de cuisine
- Eviter les chocs thermiques pour augmenter la durée de vie des ustensiles de cuisine
- Faire réparer, donner ou revendre l'électroménager ou les ustensiles et la vaisselle dont vous ne vous servez plus ou pas : le réemploi et la réutilisation donnent une seconde vie aux objets dont vous souhaitez vous débarrasser et bien souvent permet la réinsertion par l'emploi des personnes qui collectent ou réparent les objets. Les « recycleries » et « ressourceries » fonctionnent

souvent sur ce principe, à l'instar d'Emmaüs France.

- Penser également à la consommation collaborative : pourquoi ne pas emprunter ou louer l'appareil à raclette dont vous vous servez une fois l'an ?

#5 – Valoriser les déchets organiques



Nos déchets alimentaires peuvent avoir une utilité, et même de la valeur ! Plusieurs moyens existent pour valoriser ces déchets :

- Faire du **compost** : c'est possible dans votre jardin, votre appartement, la cour de votre immeuble suivant vos possibilités. Cela nécessite d'acheter ou de fabriquer un composteur et ensuite d'expérimenter et d'ajuster pour maîtriser les apports de matières azotées et carbonées, les différents types d'aliment. En ville, en particulier en appartement, le lombricompostage (avec des vers, donc) est plus indiqué puisque les déchets sont décomposés plus rapidement et les risques de mauvaises odeurs limités.

Bon à savoir : certaines municipalités fournissent des composteurs individuels. D'autres favorisent l'installation de composteurs collectifs dans les immeubles (c'est le cas à Paris). D'autres encore pratiquent la collecte séparée des biodéchets pour un compostage de masse professionnel.

- Cuisiner vos épluchures, chutes et autres carcasses. Il existe de nombreuses recettes simples permettant de réutiliser ses déchets alimentaires.
- Vous pouvez également adopter des poules ! C'est très tendance. Elles vous délesteront avantageusement de vos épluchures et vous fourniront des œufs frais régulièrement.

Le Danemark s'attaque au gaspillage alimentaire

INVENDUS Les Danois multiplient les initiatives contre le gâchis de nourriture. Avec de bons résultats.

Au 58 de la rue Nørrebrogade, dans un quartier branché de Copenhague, au Danemark, une inscription en grosses lettres blanches sur une vitrine interpelle les passants : « *Mindre madspil* » (« moins de déchets alimentaires »). Dans ce supermarché spécialisé de Wefood, on vend de la nourriture périmée ou des produits dont les emballages sont abîmés. A l'intérieur, les clients déambulent dans les rayons organisés sommairement, à la manière des supermarchés *low cost*. Deux congé-

lateurs sont remplis de sacs de petits pains. Non loin, des compotes avec une date de péremption remontant à quatre mois, des shampoings aux emballages endommagés et des salades légèrement flétries attendent sur leurs étagères. Le tout à des prix de 30 % à 50 % inférieurs à ceux d'un supermarché conventionnel. « *Ces invendus nous sont donnés par des supermarchés, des boulangeries, des producteurs qui auraient tout jeté. Des volontaires de Wefood les collectent. En échange, nous indiquons sur les étiquettes le nom des dona-*

teurs », explique Sofie Østensgård, la coordinatrice du projet, salariée de l'association.

Créé en février 2016 par Folkekirkens Nødhjælp, une organisation non gouvernementale (ONG) financée par l'Eglise du Danemark, Wefood compte deux magasins à Copenhague. Un troisième ouvrira d'ici six mois à Aarhus, la deuxième ville du pays. Car le succès est là. « *En un an, nous avons vendu 100 tonnes de nourriture, soit autant à avoir évité la poubelle ; l'équivalent d'environ 160 000 euros* », assure Sofie Østensgård, en réalignant des pots de chutney de tomates périmés depuis six mois sur une étagère.