STOPPONS
LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE !

Infos • Recettes • Trucs & astuces



Avec

GASPIVORE

L'incollable de la cuisine !

Pays de Haute Mayenne

INFOS PRATIQUES

Toujours plus d'informations sur :

- www.ecomotives53.fr
- www.reduisonsnosdechets.com
- Et sur le site Internet de votre Communauté de Communes

Contacts

C.C. du Bocage Mayennais
Pauline Betton : 02 43 08 12 71
animateurtri@cc-bocagemayennais.fr

C.C. de l'Ernée
Clément Mariette : 02 43 05 12 49
cmariette-cclernee@wanadoo.fr

C.C. le Horps Lassay
Pierre Bigot : 02 43 04 69 50
pierre.bigot@cchl53.fr

C.C. du Mont des Avaloirs
Mégane Denis : 06 75 17 88 53
prevention-dechets@cc-montdesavaloirs.fr

C.C. du Pays de Mayenne
Hervé Gerlot : 06 74 64 77 35
herve.gerlot@paysdemayenne.fr

Brochure conçue et éditée par le Pays de Haute Mayenne et les communautés de communes qui le composent - Octobre 2014 - Impression à 3000 exemplaires sur papier recyclé par "Imprim'Ernée Création".
Sources : ADEME - FAO - France Nature Environnement - Institut Bruxellois pour la Gestion de l'Environnement - Larousse de la cuisine saine et gourmande - Pacte National de lutte contre le gaspillage alimentaire - "Savoir faire et recettes de nos mamies" - www.anti-gaspillage.carrefour.fr/recette

PROTÉGEONS NOTRE TERRITOIRE !

Les 5 communautés de communes qui composent le Pays de Haute Mayenne s'investissent dans une opération pour lutter contre le gaspillage alimentaire.

Vous trouverez dans ce document toutes les astuces pour éviter de gâcher *(en amont, pendant et après la préparation de vos repas)* et des idées pour réutiliser vos aliments *(cosmétiques, produits ménagers, recettes...).*

À vos couteaux, cuisinez, mangez, réutilisez !



BOCAGE MAYENNAIS COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

L'Ernée COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

Communauté de Communes du Mont des Avaloirs

PAYS DE MAYENNE communauté de communes

Infos pratiques et contacts au verso de la fiche précédente.

DOSAGE FUTÉ

À titre d'information, voici les proportions à prévoir pour un adulte.
Sachant qu'en moyenne :

- Une cuillère à café = 5 g
- Une cuillère à soupe = 20 g
- Un verre* = 150 g

Proportions pour 1 adulte		
Légumes	Haricots	80 g
	Brocolis	80 g
	Endives	80 à 100 g
	Légumes cuits	100 à 200 g
	Laitue	1 bol
Viandes/Poissons	Poisson	100 à 150 g
	Boeuf	100 à 150 g
	Volaille	100 à 150 g
	Porc	100 à 150 g
Féculents	Spaghettis	75 g
	Lentilles	80 g
	Pois cassés	80 g
	Riz, Pâtes en garniture	80 à 100 g
	Pommes de terre pour frites	100 à 150 g

*Verre à eau /moutarde d'environ 20 ou 25 cl

LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Qu'est-ce que c'est ?

Définition :

Il s'agit de "*toute nourriture destinée à la consommation humaine, qui à une étape de la chaîne alimentaire, est perdue, jetée ou dégradée*".

En quelques chiffres :

805 millions de personnes souffrent de la faim dans le monde (1 personne sur 9). Or, un français jette tous les ans 20 kg de déchets alimentaires (13 kg de restes de repas et 7 kg de produits non déballés).

*Chiffres de la FAO et de l'ADEME**

Le saviez-vous ?

Gaspiller un steak de boeuf équivaut à :

- Rouler en voiture pendant 4.89 km,
- Laisser une lampe (de 60W) allumée pendant 70h05,
- Faire tourner un lave-vaisselle 4.20 fois.

Gaspiller un pain revient à :

- Rouler pendant 2.24 km,
- Allumer une lampe durant 32h13.



*FAO : Food & Agriculture Organization
ADEME : Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie

QUIZZ

Chaque année, un français jette en moyenne à la poubelle :

A. 10 kg d'aliments encore consommables,

B. 20 kg d'aliments encore consommables,

C. 30 kg d'aliments encore consommables.

La DLUO* signifie que :

A. Le produit peut être consommé après la date mais j'encours un risque pour ma santé,

B. Le produit ne doit surtout pas être consommé après la date,

C. Après cette date, mon produit a perdu tout ou partie de ses qualités (goûts, textures...) mais il n'est pas dangereux pour ma santé.

Où devez-vous conserver vos aliments pour prolonger leur durée de vie ?

A. Au micro-onde,

B. Au congélateur,

C. Dans la cave.

Réponses : Question n°1 : B • Question n°2 : C Question n°3 : B

*DLUO : Date limite d'utilisation optimale

DU CHAMP À L'ASSIETTE

Du gaspillage à chaque étape

Les étapes du gaspillage alimentaire :

1. 

   ### Le champ

   Les fruits et légumes non calibrés sont jetés.

2. 

   ### Le transport

   Des produits sont abîmés au cours de l'acheminement.

3. 

   ### Les entrepôts

   S'il y a rupture de la chaîne du froid, tous les produits sont jetés.

4. 

   ### L'usine

   Il y a de la perte pendant la préparation des plats cuisinés.

5. 

   ### Le supermarché

   Certains produits sont rejetés selon des critères "esthétiques" + course à la fraîcheur des produits.

6. 

   ### La maison / *Restaurant Cantine*

   Surplus d'achat, oublis dans le réfrigérateur, portions trop grosses...

Les conséquences du gaspillage en quelques chiffres :

- 400€/an/famille* jetés à la poubelle,
- 1/3 des aliments produits sur la planète jetés par an,
- 1 887 tonnes de déchets produits inutilement soit le poids d'environ 1 000 voitures.

*Famille de 4 personnes.

QUIZZ

Du champ à l'assiette, quelle est la part de nourriture jetée au niveau mondial ?

A. 1/3
B. 1/5
C. 1/2

Au moment des courses, quels sont les bons réflexes anti-gaspi ?

A. Je regarde ce qu'il reste à manger chez moi pour faire une liste de courses,
B. J'achète ce qui me fait envie dans les rayons,
C. J'achète en fonction des promotions,

Dans mon frigo, pour avoir les réflexes anti-gaspi *(plusieurs réponses possibles)*:

A. Je suis la règle : dernier entré, premier sorti,
B. Je suis la règle : dernier entré, dernier sorti,
C. Je fais attention aux différentes zones de froid de mon réfrigérateur,
D. J'entrepose tout rapidement pourvu que la porte ferme correctement.

Réponses : Question n°1 : A • Question n°2 : A
Question n°3 : B et C

LES RAISONS DU GASPILLAGE

Lors des achats



Nous sommes responsables du gaspillage par :

- La peur de manquer,
- L'achat en lot,
- L'achat de promotions,
- L'achat impulsif *(Il faut éviter de faire ses courses le ventre vide),*
- Le non respect de la chaîne du froid : produits impropres à la consommation.

RECETTE ANTI-GASPI

Conserves à l'autocuiseur

Les fruits et légumes doivent être frais et sains. Les laver, les dénoyauter, les éplucher et les blanchir* est important.

Remplissez les bocaux (250 à 500 g), avec les fruits ou les légumes préparés, en les tassant légèrement. Versez doucement de l'eau bouillante salée, sucrée ou citronnée (***selon le fruit ou le légume***) afin de les recouvrir complètement.
Ne pas oublier d'essuyer le bord du bocal.

Stérilisez :
Lavez et stérilisez 10 min dans de l'eau bouillante tous les systèmes de fermeture.
Ne pas placez les bocaux au fond.
Mettez plusieurs torchons au fond de l'autocuiseur ainsi qu'entre les bocaux.
Versez l'eau (***de même température que les bocaux***) jusqu'à mi-hauteur ou recouvrir les bocaux.
Fermez l'autocuiseur et maintenez la pression **(la soupape doit chuchoter)**.
Laissez chauffer environ 45 min pour les fruits et environ 2 h pour les légumes.
(En fonction des aliments, informez-vous des temps de cuisson et des ajouts en sel pour les légumes ou sucre pour les fruits).
Laissez refroidir 30 min sans retirer la pression.
Conservez à l'abri de la chaleur, de l'humidité et de la lumière à 15 °C.

Vérification avant de manger :
Il ne faut pas que des bulles de fermentation apparaissent.

*Blanchir : 5 min dans de l'eau bouillante salée, puis rafraichir à l'eau courante.

LES SOLUTIONS ANTI-GASPI

Lors des achats



Penser à :

- Faire une liste de courses,
- Faire son menu à la semaine,
- Privilégier les produits à la coupe, en vrac afin de prendre ce dont on a besoin,
- Faire ses courses à un horaire adapté pour ne pas céder aux tentations,
- Acheter les produits surgelés à la fin des courses,
- Prévoir un sac isotherme.

RECETTES ANTI-GASPI

Ne jetez plus votre pain rassi !

Transformation en chapelure

Préparation 10 min

1. Passez au mixeur du pain rassi.
2. Assaisonnez à votre convenance en ajoutant herbes, gruyère, parmesan…
3. Récupérez la chapelure et préparez vos petits plats panés (*en badigeonnant avant avec du jaune d'oeuf l'ingrédient à paner*) ou craquants.

Pain perdu

Préparation 10 min et cuisson 5 min

1. Battez un oeuf, puis ajoutez de la crème (*1 c. à soupe*) et du lait (*3 c. à soupe*).
2. Coupez votre pain rassi en grosses tranches et trempez-les dans le mélange.
3. Faites-les revenir dans une poêle dans laquelle vous aurez préalablement ajouté une noisette de beurre, avec du sucre.

Croûtons à l'ail

Préparation 5 min

1. Mixez ail et huile d'olive.
2. Faites chauffer le mélange dans une poêle en y incorporant des cubes de pain rassi.

LES RAISONS DU GASPILLAGE

À la maison



Une partie du gaspillage est également liée :

- Au rangement dans le réfrigérateur non organisé, non maîtrisé,
- À un manque de vigilance sur la péremption des produits,
- À une mauvaise gestion des stocks d'aliments en réserve (conserves, aliments surgelés...),
- À la production excessive de fruits et légumes dans le jardin.

RECETTES ANTI-GASPI

Cake / Gratin

Si vous avez des ingrédients arrivant à la date limite de consommation, vous pouvez toujours les utiliser dans des plats comme les gratins, les hachis, les cakes, les quiches, les galettes ou encore dans des salades composées !

Cake fourre-tout

Préparation 20 min, cuisson 40 min 180°c

Mélangez 3 oeufs, 200 g de farine, 1/2 sachet de levure, 10 cl de lait et 10 cl d'huile d'olive avec la garniture comme les légumes abîmés, jambon, fromage, viande et poisson. Mettre dans un plat à cake puis cuire.

Gratin de légumes

Préparation 30-40 min, cuisson 20 min à 200°c

Préparez environ 150 ml de sauce béchamel. Épluchez, râpez ou coupez finement vos légumes. Faites revenir à la poêle dans un peu d'huile des oignons et de l'ail écrasé puis ajoutez les légumes, salez et poivrez. Il est possible d'ajouter d'autres épices. Faites cuire jusqu'à ce que les légumes ramollissent.

Hors du feu introduisez un oeuf battu, le fromage râpé ainsi que la béchamel. Mélangez le tout, et incorporez-le dans un plat à gratin. Et hop dans le four !

LES SOLUTIONS ANTI-GASPI

À la maison

Connaître les notions de **DLC** *(**D**ate **L**imite de **C**onsommation)* et **DLUO** *(**D**ate **L**imite d'**U**tilisation **O**ptimale).*

Mettre les produits dont la DLC ou la DLUO sont les plus proches en avant dans le réfrigérateur

Respecter les zones froides du réfrigérateur pour le rangement (*exemple : la zone la plus froide est la partie basse du réfrigérateur si celui-ci n'a pas un air ventilé*).



Contrôler régulièrement les stocks d'aliments disponibles et les renouveler seulement quand il n'y en a plus.

Bien dimensionner son jardin et ses plantations selon ses besoins.

Penser aux échanges de légumes, fruits, plants, avec ses proches.

Faire ses conserves de fruits et légumes.

TRUCS & ASTUCES
En cuisine

Ne jetez plus votre citron : Pour conserver et éviter l'oxydation des fruits et légumes, frottez leur chair avec du citron. Quelques gouttes de citron rendent la pâte brisée plus tendre.

Ne jetez plus vos pommes : Pour garder les biscuits ou le pain moelleux, conservez-les dans une boîte avec 1/2 pomme.

Pour le sel humide : ajoutez un grain de riz, il absorbera l'humidité.

Secrets de sucre :

Pour la salade flétrie : laissez-la tremper 45 min dans un grand volume d'eau avec 1 morceau de sucre.

Pour rajeunir des carottes : ajoutez 1 cuillère à café de sucre à l'eau dans laquelle bouent 7 ou 8 carottes défraîchies.

Pour conserver le fromage et éviter moisi et odeurs : enfermez-le dans une cloche en plastique avec 2 morceaux de sucre et 1 brin de thym.

Pour une sauce trop salée : ajoutez-y un peu de sucre.

Pour que les pommes de terre ne germent trop vite : entreposez-les dans un endroit sombre et sec avec 2 pommes.

Pour éviter que les oignons ne germent : brûlez les racines.

Pour que le gaz ne s'échappe des boissons : il suffit de les placer dans la porte du réfrigérateur le goulot en bas.

LES RAISONS DU GASPILLAGE

Lors de la préparation des repas

En cuisine, certaines actions sont source de gapillage :

- Garder les mêmes quantités d'aliments malgré le départ des enfants du foyer,
- Préparer un plat original qui risquerait de ne pas convenir aux goûts et coutumes de chaque invité,
- Réaliser des repas sans vérifier ses stocks,
- Effectuer un mauvais dosage des ingrédients,
- Rater un plat.



TRUCS & ASTUCES

Produits ménagers insoupçonnés

Vos aliments peuvent vous aider lors de vos tâches ménagères et vous permettre de réaliser des économies.

Yaourts périmés :

Jetez-les dans vos canalisations : l'effet absorbant des bactéries élimine les saletés, les odeurs et purifie les tuyaux (*toilettes, lavabo, baignoire...*).



D'autres façons d'utiliser votre citron :

- Il a des pouvoirs antiseptiques et antibiotiques naturels.
- Pour un nettoyage rapide des vitres : passez des rondelles de citron sur les vitres et frottez avec du papier journal.
- Il est idéal pour nettoyer les éviers et lavabos en émail.

LES SOLUTIONS ANTI-GASPI

Lors de la préparation des repas

Pour être un chef anti-gaspi, il faut penser à :

- Adapter les menus en quantité et en qualité selon le nombre de personnes présentes et l'âge des convives,
- Préparer ses repas en fonction des produits en stock et dont la date de péremption est la plus proche,
- Respecter les recettes,
- Bien gérer les cuissons.



TRUCS & ASTUCES
Idées cosmétiques

Pour un gommage de la peau :

Mixez 2 fraises passées sous l'eau, puis ajoutez 2 cuillères à soupe de jus de citron*, massez-vous en faisant de petits cercles. Rincez à l'eau froide et appliquez de la crème hydratante.

Idées de masques :

- Un masque au concombre : pour les peaux sensibles et irritées !
- Un masque hydratant à la carotte : mélangez 2 carottes finement coupées avec de l'huile d'olive. Appliquez 30 min puis rincez.
- Un masque purifiant : 2 cuillères à soupe de lait + 2 cuillères à soupe de miel + crème fraîche, appliquez puis attendez 20 min avant de rincer.
- Un masque astringent pour les peaux grasses : Fouettez 1 blanc d'oeuf + jus de citron, appliquez, attendez 15 min puis rincez.



Lotion pour atténuer les rougeurs :

Faites cuire une laitue dans de l'eau minérale. Vous obtiendrez ainsi une lotion à appliquer matin et soir sur le visage.

* Privilégiez des légumes et fruits bio.

LES RAISONS DU GASPILLAGE

Après le repas



La poubelle déborde après le repas à cause :

- D'un tri non réalisé et des déchets issus de la préparation des repas,
- De quantités servies aux convives trop importantes,
- De restes de repas non utilisés,
- De déchets issus des repas mis à la poubelle.

LE COMPOSTAGE

Des restes utiles à votre jardin

Tous vos déchets putrescibles peuvent être compostés dans votre jardin !

Le compostage reproduit un processus naturel de décomposition des matières organiques du sol par des micro-organismes (vers, bactéries, champignons...).



Quels déchets peut-on composter ?

- Résidus du jardin : Petits branchages, feuilles mortes, tontes de pelouse (petites quantités), sciure de bois...
- Résidus de cuisines : Fruits et légumes, restes de repas, coquilles d'oeufs concassées, essuie-tout, épluchures, filtres et marc de café, coquilles de moules concassées [...] toute matière organique.
- Méfiance avec les restes de viandes qui peuvent attirer des animaux.

Pour obtenir du bon compost, il est important de :

- Varier les apports en déchets "secs" (branchages, feuilles mortes, essuie-tout...) et en déchets "humides" (déchets de cuisine),
- Mélanger et aérer le compost,
- Maintenir un bon taux d'humidité.

Plus d'infos dans le guide du compostage disponible dans votre communauté de communes.

Ne prévoyez pas un potager plus gros que vos besoins !

LES SOLUTIONS ANTI-GASPI

Après le repas

Le repas est fini, il est important de penser à :

- Réutiliser des restes dans une recette différente (exemple : gratins, quiches, cakes, salades...),
- Détourner des produits en produits ménagers (exemple : le citron),
- Réfrigérer dans des contenants adaptés,
- Donner les restes aux animaux (poules, lapins, chiens, chats...),
- Congeler,
- Composter,
- Trier.

Après le repas, la lutte anti-gaspi ne s'arrête pas, je pense :

- Au tri,
- Au compostage,
- Et à réutiliser les restes.



Recettes, quizz, trucs et astuces

GASPI C'EST FINI !

Infos • Recettes • Trucs & astuces

