

Infos zéro déchet

n°7 mars 2020



Devenons citoyens éco-responsables

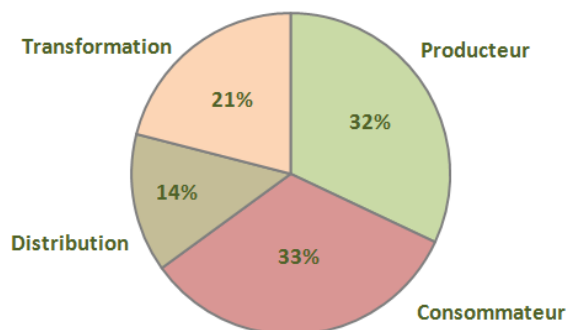
Le gaspillage alimentaire une réalité !

Face à l'augmentation des besoins à l'échelle de la planète, l'alimentation est au cœur des enjeux environnementaux, sanitaires et socio-économiques.



A l'échelle mondiale, 30 % des aliments produits sont jetés. En France, cela représente : **10 millions de tonnes** de nourriture soit **30 kg de nourriture** par habitant/an dont **7 kg d'aliments encore emballés** (source ADEME).

Un gâchis déconcertant depuis le champ jusqu'à l'assiette



Le gâchis s'opère à toutes les étapes : de la production jusqu'au consommateur en passant par la transformation et la distribution.

Gaspiller des aliments c'est :

- émettre des gaz à effet de serre
- accaparer des terres agricoles : **28 % des terres agricoles servent à produire des aliments qui finissent à la poubelle**
- puiser dans les ressources en eau
- consommer de l'énergie
- faire rouler des camions, voguer des bateaux et voler des avions : **1 yaourt à la fraise peut parcourir 9 000 km !**

Relever le défi d'une alimentation durable, c'est possible !

L'empreinte environnementale de notre alimentation dépend de l'optimisation des méthodes de production, de la logistique, des emballages, des pertes et des gaspillages.

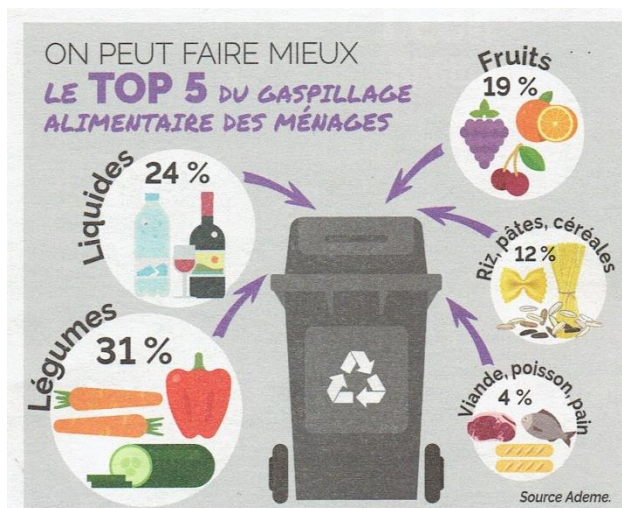
3 millions de français ont recours à l'aide alimentaire!

800 millions de personnes dans le monde sont en situation de précarité alimentaire.

Le choix du contenu de notre assiette est déterminant.

Sans changement majeur de nos habitudes, il est possible de diminuer d'environ 20 % l'impact carbone de notre alimentation tout en améliorant sa qualité nutritionnelle.

Retrouvez tous les numéros Info Zéro Déchet sur le site du SMICTOM www.smictom-nord67.com



Choisissons une alimentation variée, de saison, si possible bio et locale, plus équilibrée, incluant davantage de produits végétaux...

Des solutions pour moins gaspiller

- **Utilisez ce que vous avez :** faites régulièrement l'inventaire du contenu du réfrigérateur, congélateur, placard et au jardin (y compris les légumes sauvages de saison : pissenlit, ail des ours par exemple)
- **Triez vos stocks et rangez- les biens**
- **Etablir les menus de la semaine** et laisser deux places libres pour les repas « restes »
- Faire une liste de courses
- Faire ses courses sans avoir faim
- Lire et comprendre les dates de péremption
- Respecter la chaîne du froid et conserver les aliments et les restes à la bonne température
- Noter la date d'ouverture sur les produits
- Acheter en VRAC et cuisiner les bonnes quantités
- Ayez toujours une base de salade « composée » sous la main (ex : riz, petites pâtes, quinoa, boulghour ou lentilles) à laquelle vous pouvez rajouter vos restes de légumes cuits, de viande, de gruyère, comté, ... et un légume cru (tomate, carotte râpée, concombre, pomme...)
- Consultez des sites comme : <https://www.marmiton.org/recettes/index/ingredient> pour trouver des recettes en fonction de vos ingrédients

Calendrier des animations zéro-déchet mars-avril 2020 :

- **Bourse d'échanges gratuite sur le thème de la PUERICULTURE** - Samedi 14 mars de 9 h à 13 h à la Com Com Sauer Pechelbronn
- **Printemps des plantes à Wingen** – le 19 avril 2020

Quelques idées anti gaspi :

- **Salade composée** (restes de : poulet, riz, fromages, anchois, tomates, laitue, œuf dur.....)



- **Omelette aux restes de ratatouille, tarte du fromager** (garnie de tous vos restes de fromages) et tartes « arrangées » avec thon, tomates sur fond moutarde



- **Bettelmann en gâteau mais aussi en tartelettes**



- **Bouillon de poule :** Faire bouillir une carcasse de poulet (rôtie ou crue) pour constituer une « base » de soupes diverses

<https://agriculture.gouv.fr/retour-sur-les-campagnes-antigaspi>