

# Infos zéro déchet

n°7 mars 2020



Devenons citoyens éco-responsables

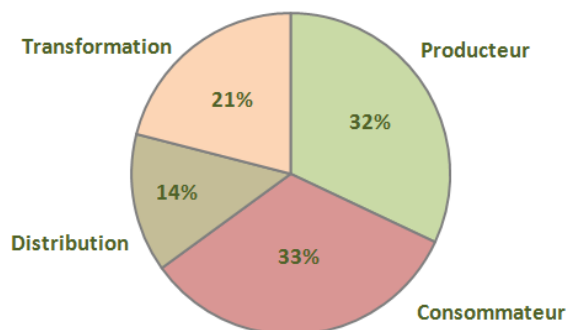
## Le gaspillage alimentaire une réalité !

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.

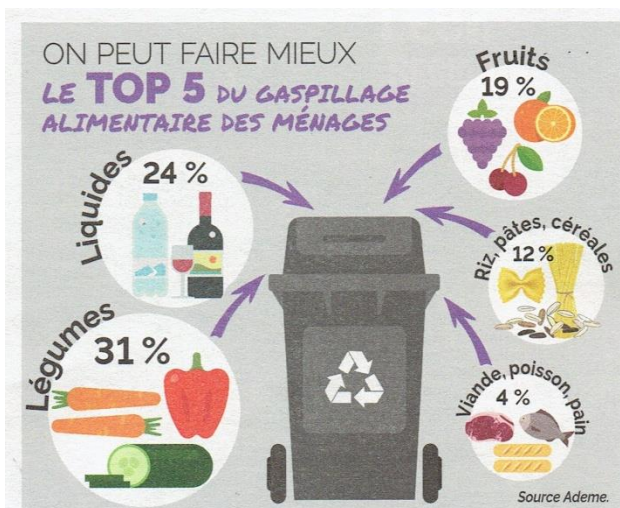
**3 millions de français ont recours à l'aide alimentaire!**

**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](http://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, boulgour 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>