

MANGER MIEUX, GASPILLER MOINS

Notre modèle alimentaire occidental est riche en calories et protéines animales ; pour nourrir sainement bientôt 9 milliards d'êtres sur terre, des évolutions sont à mettre en place.

De nouvelles pratiques vont dans le bon sens :

-Éviter le gaspillage alimentaire :

Par personne et par année, nous jetons en moyenne plus de 50 kg de denrées alimentaires. D'après l'Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture, les pertes alimentaires du champ à l'assiette sont estimées à près de 150 kg par an et par habitant en France. L'objectif fixé par les pouvoirs publics pour 2025 est de réduire ces déchets de 50%.

Les actions anti-gaspi réduisent les gaz à effet de serre dus à la production alimentaire, à son transport, sa commercialisation, sa conservation et son élimination.

C'est une façon de limiter la consommation d'eau. Bon à savoir : 150 litres d'eau sont nécessaires tout au long de la chaîne de production pour produire une baguette, soit l'équivalent d'un bain.

Côté pratique, pour recycler du vieux pain on connaît le traditionnel gâteau de pain.

En version salée, cuisinons un gaspacho à la betterave, et bien plus avec les liens suivants :

<https://librairie.ademe.fr/ged/1886/livret-recettes-zero-dechets-202210.pdf>

<https://librairie.ademe.fr/ged/9214/recettes-astuces-anti-gaspi.pdf>

Très concrète, voici l'application « **FRIGO MAGIC** », qui vous donnera des milliers de recettes à concocter avec les restes de votre frigo.

-Composter : nous créons une matière, le compost, qui enrichit les cultures. Nous évitons ainsi les pollutions dues au traitement des déchets en déchetterie.

-Développer de nouveaux modes de consommation :

Manger si possible des fruits et légumes locaux et de saison. Nous ne manquons pas d'Amap par ici (Cerny, Itteville, Mennecey, Milly).

Réduire nos achats de boissons sucrées en bouteilles ; le sucre est un ennemi de notre santé. On prépare alors des jus de fruits frais, une eau citronnée...

Augmenter la part de légumineuses et de céréales dans notre assiette : lentilles roses, vertes, haricots secs, fèves, pois cassés... voilà de nouvelles saveurs à découvrir. Et si vous souhaitez consommer de la viande, achetez-en moins, mais de qualité, produite dans nos régions.

Choisir l'origine la moins lointaine de nos achats (les haricots du Kenya ont pris l'avion...).

Se mettre au potager, et pour cela trouver un jardinier expérimenté comme parrain ! Il existe des associations qui vous aideront (Jardiniers en Essonne).

Acheter en vrac, utiliser nos vieux sacs en papier pour faire les courses.

Diminuer sa consommation de plats ultra transformés : ces préparations coûtent très cher par rapport à ce que l'on pourrait cuisiner chez soi. Se lancer dans des recettes maison, c'est bon pour le porte-monnaie, bon pour la santé.

Et voici un exemple des émissions de CO₂, pour deux menus EN APPARENCE similaires

Menu « Save the planet »

- 1 L d'eau du robinet
- 1 cuisse de poulet
- 200 g de haricots verts frais
- 1/4 d'ananas frais de Côte d'Ivoire (par bateau)

Soit 0.6kg de CO₂

Menu "CO₂ LOVER"

- 1 L d'eau minérale
- 150 g de bœuf
- 200 g de haricots verts surgelés
- 1/4 d'ananas frais de Côte d'Ivoire (par avion)

Soit 5.6kg de CO₂

Pour aller plus loin :

<https://multimedia.ademe.fr/animations/alimentation/> basés sur des produits certes appétissants, mais ultra transformés.