

PARLER DE GASPILLAGE ALIMENTAIRE



Le gaspillage alimentaire qu'est-ce que c'est ?

DEFINITIONS : action de jeter à la poubelle un aliment destiné à la consommation humaine.

Exemples concrets : ne pas finir son assiette à la cantine, jeter des aliments contenus dans le frigo avant de les cuisiner, jeter une partie de ce qu'il y a dans les rayons de supermarché à cause de la date ...

Est-ce que l'on gaspille beaucoup ?

1/3 des aliments produits dans le monde est gaspillé, soit 1,3 milliard de tonnes de nourriture comestible qui ne finit pas dans nos assiettes (IFWC). En France, le gaspillage alimentaire représente 30 kilos par an et par habitant, dont 7 kilos de nourriture encore emballée = 1 repas par semaine (ADEME)

Quels sont les aliments les plus gaspillés ?

LEGUMES (31%) / LIQUIDES (24%) / FRUITS (19%)

Qui gaspille ? A quelle étape de la chaîne alimentaire ? Et pour quelles raisons ?

- 32% au moment de la production (ADEME): calibrage (fruits et légumes trop petits ou pas assez beaux, pertes dans les champs ou lors de la récolte), surproduction
- 21% au moment de la transformation et du transport jusqu'aux magasins (ADEME) : problèmes de conditionnement, chaîne du froid cassée...
- 14% au moment de la distribution (ADEME): produits abimés dans les magasins à cause de la manipulation, invendus, dates limites de consommation...
- 33% au moment de la consommation, à la maison, à la cantine, au restaurant (ADEME): restes de repas jetés, mauvaise gestion des stocks et produits périmés...

Pourquoi faudrait-il gaspiller moins ? Pourquoi est-ce un problème ?

Pour bien comprendre l'enjeu que représente le gaspillage alimentaire, il faut avoir en tête la complexité du système alimentaire, tout le trajet parcouru et les ressources nécessaires pour produire ce que nous avons dans notre assiette, du champ à l'assiette.

Le gaspillage alimentaire a d'importantes conséquences environnementales

En termes d'émissions de gaz à effet de serre, le gaspillage alimentaire est responsable de tout juste moins d'émissions qu'un pays comme la Chine ou les Etats-Unis.

Lorsque l'on gaspille de la nourriture, nous gaspillons tous les moyens qui ont été nécessaires pour la produire :

- des sols agricoles fertiles, rares, sont utilisés et épuisés pour rien
- des ressources énergétiques : les matières premières pour fabriquer les intrants agricoles, l'électricité pour chauffer les bâtiments des exploitations agricoles, le carburant pour les machines, le carburant pour faire voyager nos denrées alimentaires, l'électricité pour faire fonctionner les usines de transformation....
- de l'eau : l'agriculture consomme 70% de l'eau au niveau mondial. Exemple : 5 000 litres d'eau sont nécessaires pour produire 1 kilo de riz.
- des matières premières pour les emballages (pétrole pour le plastique, bois pour le carton...)
- du temps et de l'énergie humaine: les agriculteurs.rices ont travaillé pour produire cette nourriture

Le gaspillage est un problème économique et social

Lorsque l'on jette de la nourriture, on gaspille aussi de l'argent : les ménages perdent de l'argent, et l'Etat aussi, puisqu'il doit gérer ces déchets. En France, la perte est estimée entre 12 et 20 milliards d'euros chaque année.

850 millions de personnes souffrent de la faim dans le monde.

EN FRANCE, 1 PERSONNE SUR 5 EST EN SITUATION DE PRECARITE ALIMENTAIRE ET NE PEUT PAS MANGER TROIS REPAS SAINS PAR JOUR, ALORS QUE DES TONNES DE NOURRITURES SONT JETEEES A LA POUBELLE CHAQUE ANNEE !

Alors, que faire à l'échelle individuelle pour lutter contre le gaspillage alimentaire ?

- Mieux s'organiser à la maison (liste de courses, prévision des menus, éviter les achats impulsifs, résister aux offres promotionnelles trop alléchantes)
- Savoir différencier les dates de péremption (comprendre la différence entre DLC pour les denrées très périssables et DDM pour les denrées peu périssables)
- Bien conserver ses aliments et ranger correctement son frigo
- Être inventif en cuisine pour préparer les restes et utiliser l'ensemble des produits
- Faire évoluer le contenu de nos assiettes et choisir des aliments à l'impact environnemental plus faible : végétalisation, produits de saison, produits locaux.
- Soutenir les circuits courts. Plus un produit a voyagé avant d'arriver dans notre assiette, plus les pertes alimentaires sont nombreuses sur son parcours.
- Se renseigner et soutenir des associations qui combattent le gaspillage alimentaire (TooGoodToGo; Les frigos solidaires; HopHopFood...)

Idées d'activité autour du gaspillage alimentaire :

Après avoir présenté l'enjeu du gaspillage alimentaire aux participants de l'atelier et réfléchi ensemble à comment le limiter, il est temps de se mettre aux fourneaux ! Réalisez, très facilement, une recette anti-gaspi : une belle occasion de se sensibiliser à l'écologie tout en se régalant !

RECETTE 1 (Niveau débutant) : Le pesto aux fanes de carottes

Ingrédients (pour 6 pers.) :

90g de fanes de carottes (uniquement les feuilles)

65g de poudre d'amande (ou de noisette ou de pignons de pin)

65g de parmesan

1 ou 2 gousses d'ail épluchées et dégermées (suivant les goûts)

130g d'huile d'olive

Étapes :

- Laver les fanes de carottes et enlever les tiges pour ne garder que les feuilles.
- Éplucher l'ail et le couper grossièrement.
- Dans un robot mixeur, mixer les fanes de carottes, les gousses d'ail, le parmesan et la poudre d'amande. Ajouter peu à peu l'huile d'olive.
- Arrêter de mixer dès que la préparation est assez lisse.
Répartir dans des petits pots, et conserver au frigo ou congeler.

RECETTE 2 (SI VOUS AVEZ UNE CUISINE !) : LA CREME AUX PEAUX DE BANANE

Ingrédients :

3 peaux de banane bio très mûres

2 cuillères à soupe de crème végétale ou non

1 cuillère à soupe de sucre

Étapes :

- Rincer et découper les peaux de banane en petits morceaux à l'aide d'un ciseau. Les recouvrir d'eau dans une casserole et faire cuire 15 min à feu moyen
- Retirer du feu et égoutter
- Ajouter les peaux de banane cuites à la crème et le sucre dans le bol d'un mixeur. Mixer jusqu'à obtenir une crème homogène
- Verser dans des petits pots, laisser refroidir et déguster

Autres idées d'activités possibles :

- Organiser une disco-soupe
- Activité artistique (bande dessinée, collages, vidéo...) pour recréer le parcours d'un fruit ou d'un légume choisi tout au long de la chaîne alimentaire et ses aventures pour ne pas être gaspillé !
Alternative pour les plus petits : œuvre prenant pour thème un fruit ou un légume "moche", qui ne respecte pas les règles de calibrage !
- Jardiner ensemble : semer des graines et regarder des légumes ou herbes aromatiques pousser permet aux jeunes de se rendre compte du temps et des ressources nécessaires pour produire notre nourriture
- Création et décoration d'une charte alimentaire anti-gaspi tous ensemble pour parler à nouveau des solutions qu'il est possible de mettre en place
- Activité de décryptage des étiquettes pour travailler sur la composition d'un produit et les différentes informations relatives à son origine et sa conservation (Date Limite de Consommation / Date de Durabilité Minimale)