



Le guide anti-gaspi

NOS TRUCS ET ASTUCES
POUR LUTTER CONTRE
LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Les dispositifs de lutte contre le gaspillage alimentaire

février 2016

Obligation pour les grandes surfaces de **faire don des invendus** consommables à une association d'aide alimentaire.



ÉTABLISSEMENT LABELLISÉ
ANTIGASPI
ALIMENTAIRE

FR RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

février 2020

Création du **label national** « anti-gaspillage alimentaire » valorisant les initiatives des entreprises en faveur de la réduction du gaspillage alimentaire.

juillet 2021

Obligation pour les restaurateurs de fournir gratuitement aux clients un contenant, aussi appelé « **doggy bag** », pour emporter leurs restes.



janvier 2024

Obligation pour les collectivités de mettre à disposition des usagers **une solution de tri de leurs biodéchets**.

Les chiffres clés du gaspillage alimentaire en France

**25 kg par an
et par habitant**

*dont 7kg de déchets
alimentaires non
consommés et
encore emballés*

**Un tiers
du gaspillage
alimentaire**

*est produit uniquement
par la consommation
des particuliers.*

**3% des émissions
de gaz à effet de serre**

*proviennent des 10 millions de tonnes de
nourriture gâchée chaque année en France.*

**Réduire de moitié le gaspillage
alimentaire d'ici 2030**

C'est l'objectif fixé par la loi anti-gaspillage pour une économie circulaire. Les ménages comme les industriels sont concernés, l'objectif portant aussi bien sur le domaine de la consommation que les pertes liées à la production et à la restauration commerciale.

Achat, préparation, repas : les bons réflexes à adopter au quotidien



Identifiez vos réels besoins

Préparez les menus de la semaine à venir pour acheter uniquement les denrées nécessaires.

Réalisez un inventaire de vos placards et de votre frigo avant d'aller faire vos courses.

Évaluez également les quantités en fonction de la composition de votre foyer et évitez les promotions qui poussent à prendre en (trop) grande quantité.

Le saviez-vous ?

On estime à 100€ la valeur de nourriture gaspillée par an et par habitant. Ainsi, réduire son gaspillage alimentaire c'est aussi faire des économies ! En plus des recettes anti-gaspi, pensez à la congélation : une manière d'avoir des repas sains à portée de mains.



Adoptez les bons gestes de conservation



La conservation est au coeur de la démarche de lutte contre le gaspillage alimentaire. Trois gestes simples peuvent vous aider :

- conserver vos restes de façon hermétique pour éviter l'humidité et la décomposition,
- placer vos produits les plus anciens à l'avant de votre frigo pour ne pas dépasser les dates de péremption,
- acheter vos produits frais en dernier et les placer en premier dans votre frigo pour respecter au mieux la chaîne du froid.

DLC, DDM... comprendre les dates de péremption

La date limite de consommation est signalée par la mention « À consommer jusqu'au... ». La consommation de toute denrée alimentaire, passée la date indiquée, présente un danger pour la santé.



La date de durabilité minimale est signalée par la mention : « À consommer de préférence avant le... ». Au-delà de cette date, le produit peut présenter une altération de ses qualités nutritives et gustatives sans toutefois présenter de risques pour la santé.



Le miel comme le sucre ou encore le sel sont des denrées non périssables. Le riz et les pâtes (lorsqu'ils ne sont pas fabriqués à base de farine complète) et plus globalement les légumineuses, se conservent également dans le temps. Veillez à entreposer vos denrées non périssables à l'abri de la lumière et de l'humidité.

Compostez !

Lorsqu'aucune recette ou réutilisation n'est possible, valorisez vos biodéchets grâce au compostage ! Composteur de jardin, lombricomposteur ou encore bokashi : quel que soit votre mode de vie, une solution adaptée existe.

Le compostage vous permet de réduire le volume de votre poubelle d'ordures ménagères mais aussi de bénéficier d'un engrais naturel pour vos plantes. Une solution simple pour favoriser le retour à la terre !



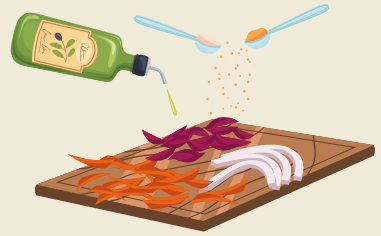
Des recettes salées

Chips de légumes

Lavez et séchez vos épluchures de légumes (pommes de terre, patates douces, carottes, topinambours...).

Recouvrez votre plaque allant au four de papier cuisson et étalez vos épluchures en une couche. Badigeonnez légèrement d'huile d'olive et saupoudrez avec les épices de votre choix (piment d'Espelette, paprika...).

Enfournez 15 min en mode grill à 200°C.



Pesto de fanes

Lavez, séchez et mixez vos fanes de légumes.

Dans votre mixeur, ajoutez de l'huile d'olive et les condiments de votre choix (ail, coriandre, basilic...). Pour une texture onctueuse et gourmande, on ajoute du parmesan ou des fruits secs (noix, pignons de pin...).

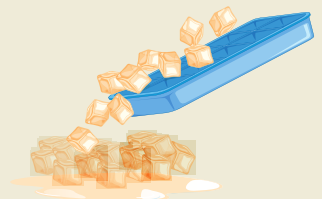
Pesto de fanes de carottes, de navets ou de radis, les possibilités sont infinies !



L'idée en +

Créez votre propre bouillon de légumes à partir de vos épluchures. Faites-les bouillir dans de l'eau salée durant 40 min.

Filtrez et congelez votre bouillon dans des bacs à glaçons.



Des recettes sucrées

Barres de céréales

Transformez votre pain rassis en de délicieux encas !

Trempez 200g de pain rassis dans 60g de lait (lait végétal possible). Ajoutez un blanc d'oeuf, 40g de miel et les fruits secs de votre choix (noisettes, amandes, raisins secs...).

Modelez vos barres de céréales et disposez-les sur une plaque de cuisson. Enfourez pour 1h à 120°.



Milkshake à la banane

Coupez 3 bananes très mûres en rondelles et ajoutez-les à votre blender/mixeur. Incorporez 1/2 litre de lait de vache ou d'amande, du sucre ou du miel selon votre préférence et mixez.

Pour une texture onctueuse et fraîche, placez vos bananes et votre lait au réfrigérateur au préalable.

Ajoutez vos glaçons et dégustez !

L'idée en +

Préparez de délicieuses mousses au chocolat grâce au jus de pois chiches ! Jus de conserve ou de cuisson, il vous suffit de le battre en neige comme des blancs d'oeufs. Ajoutez le chocolat fondu et réservez au frais. Le tour est joué !





Engagé pour la valorisation de vos déchets

sud gard



Retrouvez l'ensemble de nos conseils
antigaspi sur notre site internet :

www.sitomsudgard.fr