

L'EXPO ANTIGASPI, c'est parti !

Suivez le guide !

Dans les vastes plaines de la cuisine, on m'appelle **El Boco**.

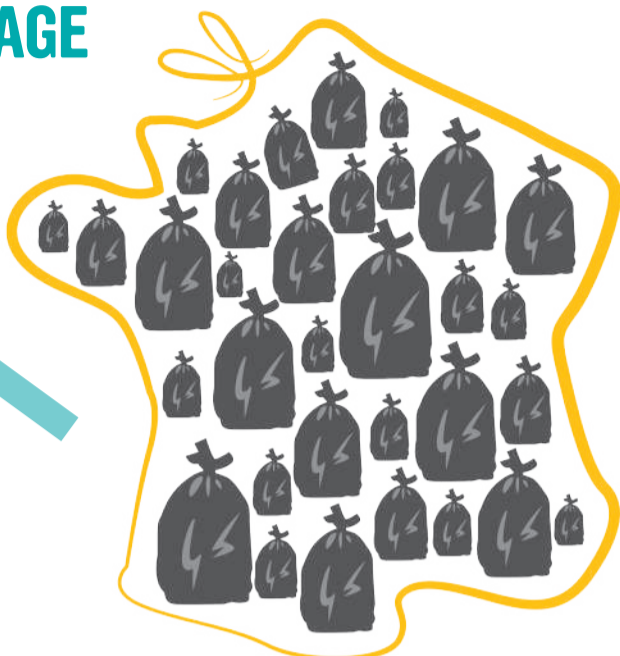
Mes missions ? Protection et conservation. Je vous accompagne au fil du temps et des recettes dans le nouveau monde de l'**AntiGaspi**.
Suivez-moi tout au long de l'expo !



LES CHIFFRES DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE



1/3 de la PRODUCTION MONDIALE ALIMENTAIRE est GASPILLÉE.



En FRANCE, 10 MILLIONS DE TONNES D'ALIMENTS sont GASPILLÉS chaque année, ce qui représente :



La PRODUCTION AGRICOLE MONDIALE pourrait nourrir 12 MILLIARDS de personnes, soit 1,6 FOIS la POPULATION MONDIALE en 2017.



150 KG par PERSONNE dont 29 KG à la maison.

LE COÛT DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE



159 €

PAR AN ET PAR PERSONNE.

700 MILLIARDS d'EUROS, soit 1/3 du PIB de la FRANCE.

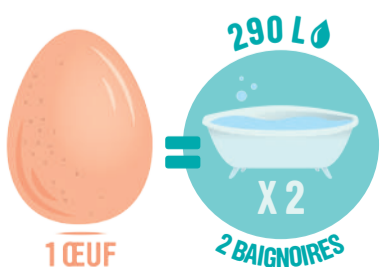
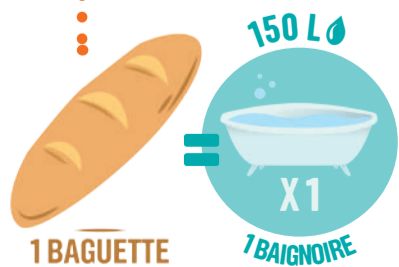
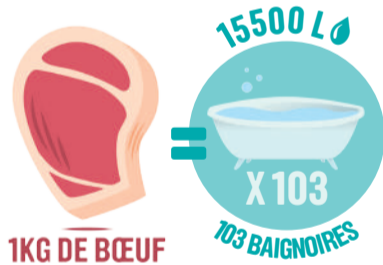
COMPARATIFS DES RESSOURCES NÉCESSAIRES A LA PRODUCTION D'UN ALIMENT

TOUS LES ALIMENTS NE NÉCESSITENT PAS LA MÊME QUANTITÉ DE RESSOURCES, VOUS POUVEZ DONC ADAPTER VOTRE ASSIETTE POUR LA PLANÈTE !

Concept «d'eau virtuelle» :

c'est la quantité théorique d'eau nécessaire à la production d'une chose, en l'occurrence un aliment. <http://waterfootprint.org/en/>

Ces chiffres sont des moyennes et peuvent varier en fonction du système de production, de la provenance, etc.



A LA MAISON SONT GASPILLÉS :



- 21% Légumes
- 13% Pain
- 13% Fruits
- 13% Produits laitiers
- 12% Lait
- 11% Viandes
- 8% Produits secs
- 7% Boissons
- 1% Conserves
- 0,7% Poissons et surgelés

Le gaspillage c'est quoi ?

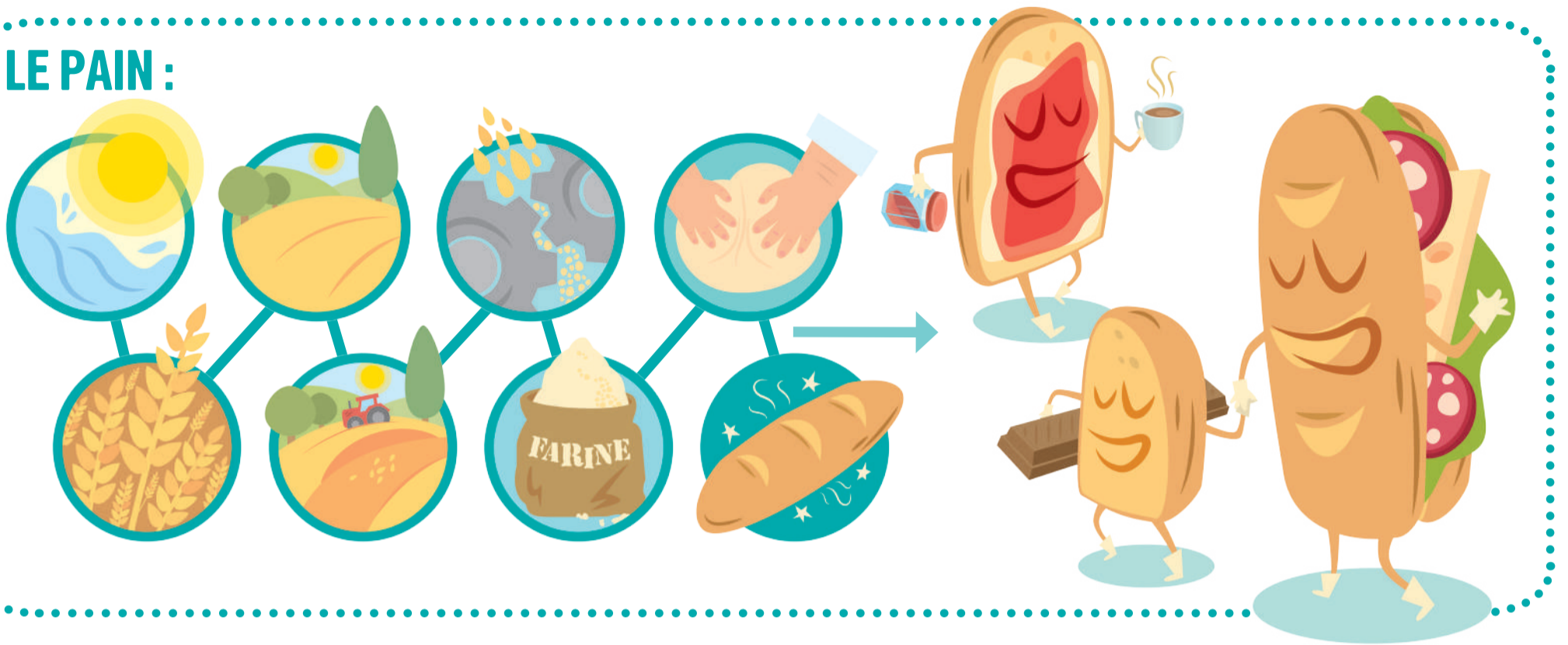
«C'est lorsqu'on jette des aliments que l'on pourrait encore consommer, soit parce qu'ils ne paraissent plus bons, soit parce que la date est dépassée, soit parce qu'il y a trop de quantité, soit parce qu'on les a oubliés au fond du frigo ou du placard... Viens découvrir avec moi les solutions simples à utiliser à la maison pour ne plus jeter !»



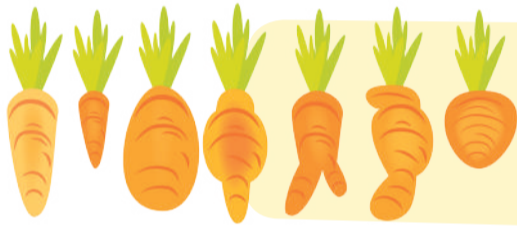
CHOISIR SON ALIMENTATION

Engageons-nous pour mieux manger !

LE PAIN :

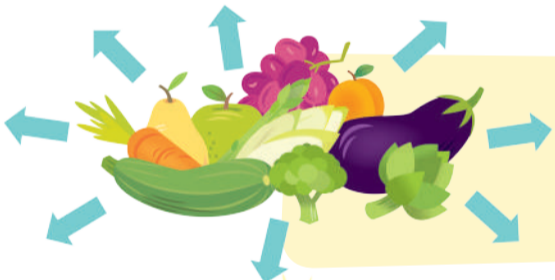


COMMENT CHACUN PEUT S'ENGAGER ? 1 acteur = 1 exemple



COMMERCES
Proposer des fruits et légumes **non calibrés**, ou «moches».

INDUSTRIE AGRO-ALIMENTAIRE
Clarifier les **conseils de conservation** des aliments.



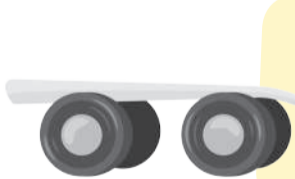
AGRICULTEURS
Donner ou **valoriser** ses surplus.

A LA MAISON
Réaliser des astuces **Antigaspi** pour réutiliser ses produits.



INSTITUTIONNEL
Encourager la sensibilisation des petits et grands en soutenant les **projets innovants**.

RESTAURANTS
Proposer le **Gourmet Bag** à ses clients désireux de repartir avec leurs restes.



TRANSPORT
En Europe, 1 camion sur 3 transporte de la nourriture : **réduire le trajet** des aliments jusqu'à notre assiette.

MAIRIE - CANTINE
Anticiper les quantités en fonction du nombre d'inscrits.



ET TOI, QU'EST-CE QUE TU PEUX FAIRE ?

«**A la cantine**, je prends le nombre de tranches de pain dont j'ai vraiment besoin.»

«**A la maison**, je finis mon assiette et me ressers si j'ai encore faim.»

«**Au restaurant**, je choisis des plats que j'aime, et s'il y en a trop, je demande à repartir avec les restes.»



Tu as d'autres idées pour éviter de jeter des aliments ? Partage tes solutions !

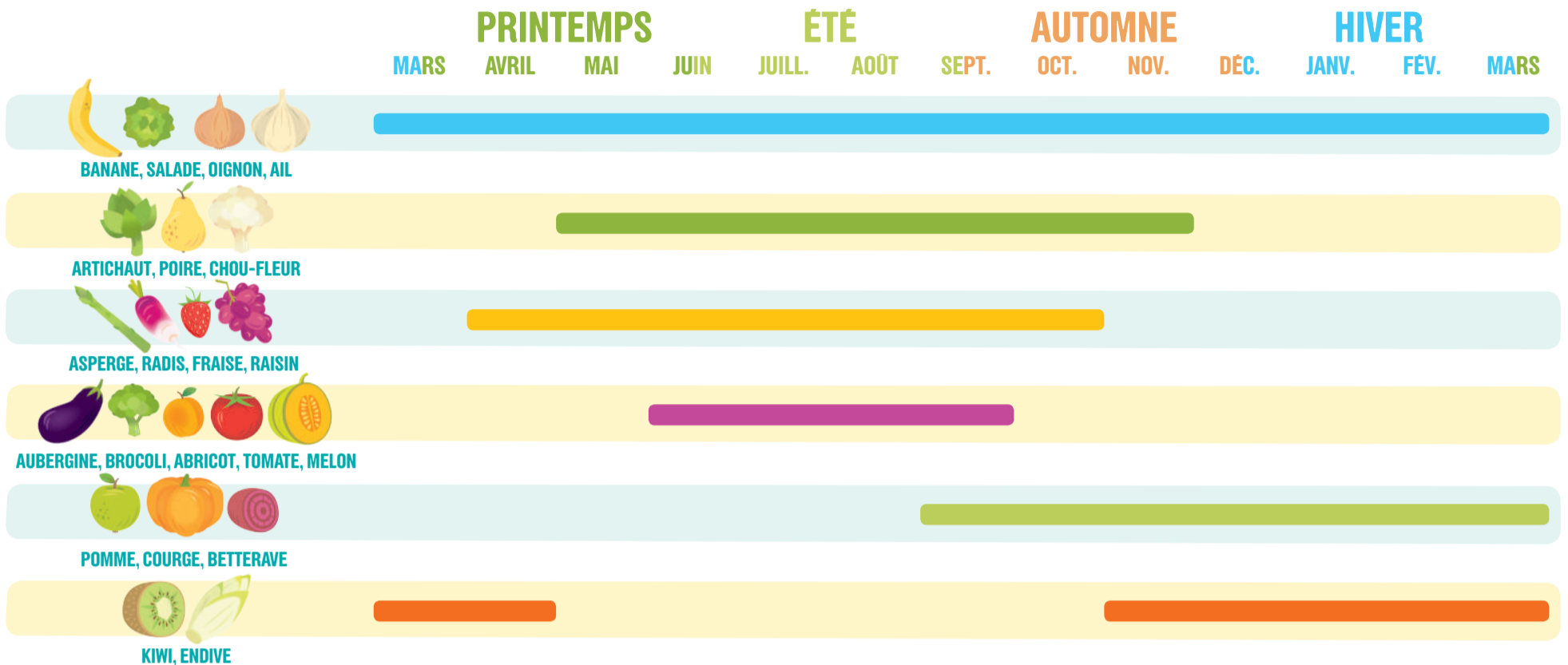


DU CHAMP À L'ASSIETTE

CALENDRIER DE SAISON

Un outil pour consommer ses fruits et légumes au fil des saisons !

Un **fruit** ou un **légume local et de saison**, cueilli à maturité et consommé peu de temps après, possède des **qualités gustatives** et **nutritionnelles** plus importantes. Par exemple, la production d'une tomate demande beaucoup de soleil. En l'absence de soleil, cela nécessite beaucoup d'énergie non naturelle (transport depuis une région plus chaude ou chauffage sous serre par exemple).



Brrr, y'a plus de saison !



Chaque aliment a son propre cycle : un moment précis de l'année, une quantité d'eau spécifique, une récolte à un autre moment de l'année... Et d'autres sont accessibles toute l'année ! Avec ce **calendrier**, vous pourrez découvrir de nouveaux aliments, de nouvelles recettes et de nouvelles saveurs. On se lance dans un concours de cuisine ? **Adaptez donc votre liste de courses en fonction de la saison !** Pour les fruits et légumes, la maturité n'attend pas le nombre des années !

JEU : COMMENT REMPLACER MA TOMATE EN HIVER ?

SOULEVER LES ONGLETS POUR DÉCOUVRIR NOS ASTUCES

Je la remplace par un légume de saison

<p>EN SALADE</p> <p>SALADE D'ENDIVES AUX NOIX, POMME ET COMTÉ.</p> <p>SALADE DE CHOU A L'ASIATIQUE (GINGEMBRE, SOUPE MISO, CAROTTES).</p>	<p>EN TARTE OU EN CAKE</p> <p>TARTE OU CAKE AUX BLETTES ET CHAMPIGNONS.</p> <p>TARTE OU CAKE AUX EPINARDS.</p>	<p>EN ACCOMPAGNEMENT</p> <p>POÊLÉE DE BROCOLI A L'HUILE D'OLIVE, AVEC DU RIZ OU DES PÂTES.</p>
--	---	---

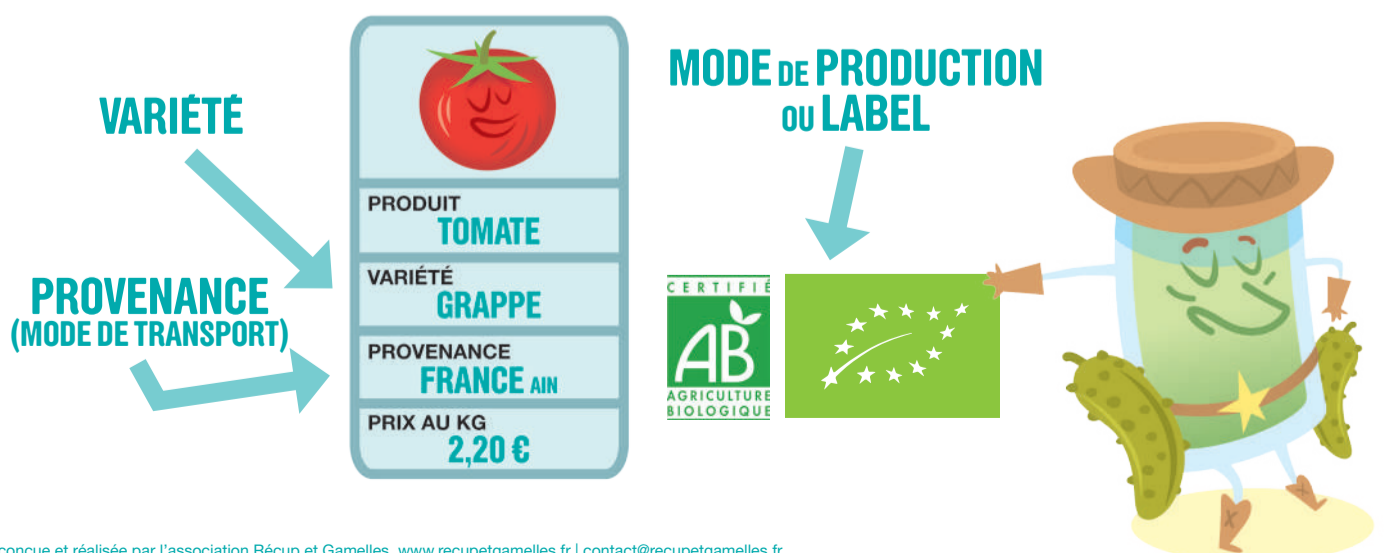
J'apprends à conserver dès l'été

<p>COULIS DE TOMATES MAISON</p> <p>COULIS DE TOMATES MAISON A CONGELER : IL PEUT S'INTÉGRER DANS DE NOMBREUSES RECETTES PAR LA SUITE !</p>	<p>KETCHUP MAISON</p> <p>KETCHUP MAISON : IL RAVIRA PETITS ET GRANDS !</p>
---	---

Découvrez les recettes complètes sur notre site www.recupetgamelles.fr

Pour aller plus loin

Au supermarché, soyez attentif aux **informations** affichées sur les **étiquettes**. Elles donnent de précieuses indications sur la **nature** de l'aliment, son **mode de production** et sa **qualité** ! Par exemple, le logo **AB**, « issu de l'Agriculture Biologique » signifie l'absence d'utilisation de produits chimiques de synthèse lors de sa production. Autre label connu, le Label Rouge pour la viande, Demeter, Nature & Progrès, Ecocert ESR, Fairtrade Max Havelaar...



LES DATES DE CONSOMMATION

La lutte contre le gaspillage alimentaire passe par la compréhension des indications figurant sur les produits, et notamment des **dates de consommation** !
Jusqu'à quand peut-on **conserver** et **consommer** ses produits ?
Comment s'y retrouver sur les **étiquettes** ?
Un produit dont la date est dépassée est-il encore bon et sans danger pour la santé ?
Découvrez toutes les réponses à vos questions !

LA RÈGLE EST SIMPLE, IL SUFFIT DE BIEN DIFFÉRENCIER :

DDM

(date de durabilité minimale, anciennement **DLUO**)

Pour les légumes secs, crèmes dessert, paquets de gâteaux, conserves, confitures... **Au-delà du délai** indiqué, l'aliment **reste consommable**, sans risque pour votre santé. Les produits restent comestibles après la date, ils peuvent seulement perdre de leurs propriétés gustatives.

À consommer de préférence avant fin :
Best before end :
Mindestens haltbar bis Ende :
Ten minste houdbaar tot einde :

15 JUL. 2028

DLC

(date limite de consommation)

Pour les œufs, les laitages, la viande et autres produits frais périssables. **Au-delà de la date** indiquée par la mention, **il existe un risque** d'intoxication alimentaire.

À consommer jusqu'au :

31 MARS 2024

Le secret des dates à déchiffrer !

«Regardez un peu plus bas pour mieux comprendre les dates de consommation, et comment conserver au mieux vos aliments ! La date est dépassée ? **Soyez attentifs et observateurs**, vous saurez ainsi si vous pouvez quand même le manger ! **Attention au respect de la chaîne du froid.**»



APRÈS LA DATE (DDM)



CRÈME FRAÎCHE STÉRILISÉE OU UHT

Jusqu'à 2 semaines après la date si le pot n'a pas été ouvert.



SAUCES (MOUTARDE...)

Jusqu'à 2 mois après la date limite.

Attention, si le pot ou le flacon est déjà ouvert, il faut le consommer rapidement.



BISCUITS-CÉRÉALES

Jusqu'à 2 mois après la date limite.

À conserver dans une boîte, afin d'éviter qu'ils ramollissent ou que des mites se développent dans l'humidité du carton.



PRODUITS SECS (RIZ, PÂTES, LENTILLES)

Plusieurs années après la date limite.

À conserver au sec dans des récipients en verre ou des bocaux fermés.



CONSERVES

Plusieurs années après la date limite.

À conserver dans un endroit sec, veiller à ce que les boîtes ne soient pas percées, gonflées, cabossées ou rouillées.



BEURRE-MARGARINE

Jusqu'à 2 mois après la date limite.

Les microbes ne se développent pas dans un corps gras. Il peut néanmoins brunir, durcir ou rancir au contact de l'air. Le beurre salé ou 1/2 sel se conservera mieux que le beurre doux.



MIEL

Ne se périmé jamais.

Il peut blanchir, et va naturellement se cristalliser, ce qui n'empêche pas sa consommation.

Les miels industriels contiennent du sucre non naturel.



SURGELÉS

Jusqu'à 1 an (voire plus) après la date limite.

Si vous les congélez vous-même, il vaut mieux les consommer dans les mois qui suivent, en indiquant bien la date de congélation.

Il est indispensable de respecter la température (-18°C).



FROMAGES

Les fromages à pâte cuite (emmental) sont moins sujets au développement microbien : **jusqu'à 2 mois.**

Les fromages à pâte molle se conservent moins :

environ 10 jours.

Il faut donc bien respecter la DDM.



LAIT UHT

Jusqu'à 2 mois après la date limite s'il n'est pas ouvert.

UHT : l'Ultra Haute Température permet de détruire les bactéries.



CHOCOLAT

Jusqu'à 2 ans après la date limite. Il peut blanchir. S'il est vieux, mieux vaut le mettre dans un dessert pour profiter au mieux des propriétés gustatives restantes.



PÂTE À TARTINER

Jusqu'à 2 mois après la date limite.

Et elle sera encore meilleure si vous la préparez maison !

LE FRIGIGAME OU LE JEU DU FRIGO

Servez-vous dans le panier et à vous de jouer !

EXPLICATIF DU JEU :

Le frigo c'est pratique pour conserver ses aliments ! Pourtant, le frigo n'est pas la solution à tout : certains aliments n'ont pas besoin d'être conservés au réfrigérateur, et peuvent même s'abîmer ou perdre de leur saveur à l'intérieur.

La manière dont on conserve ses aliments est indispensable pour éviter le gaspillage.

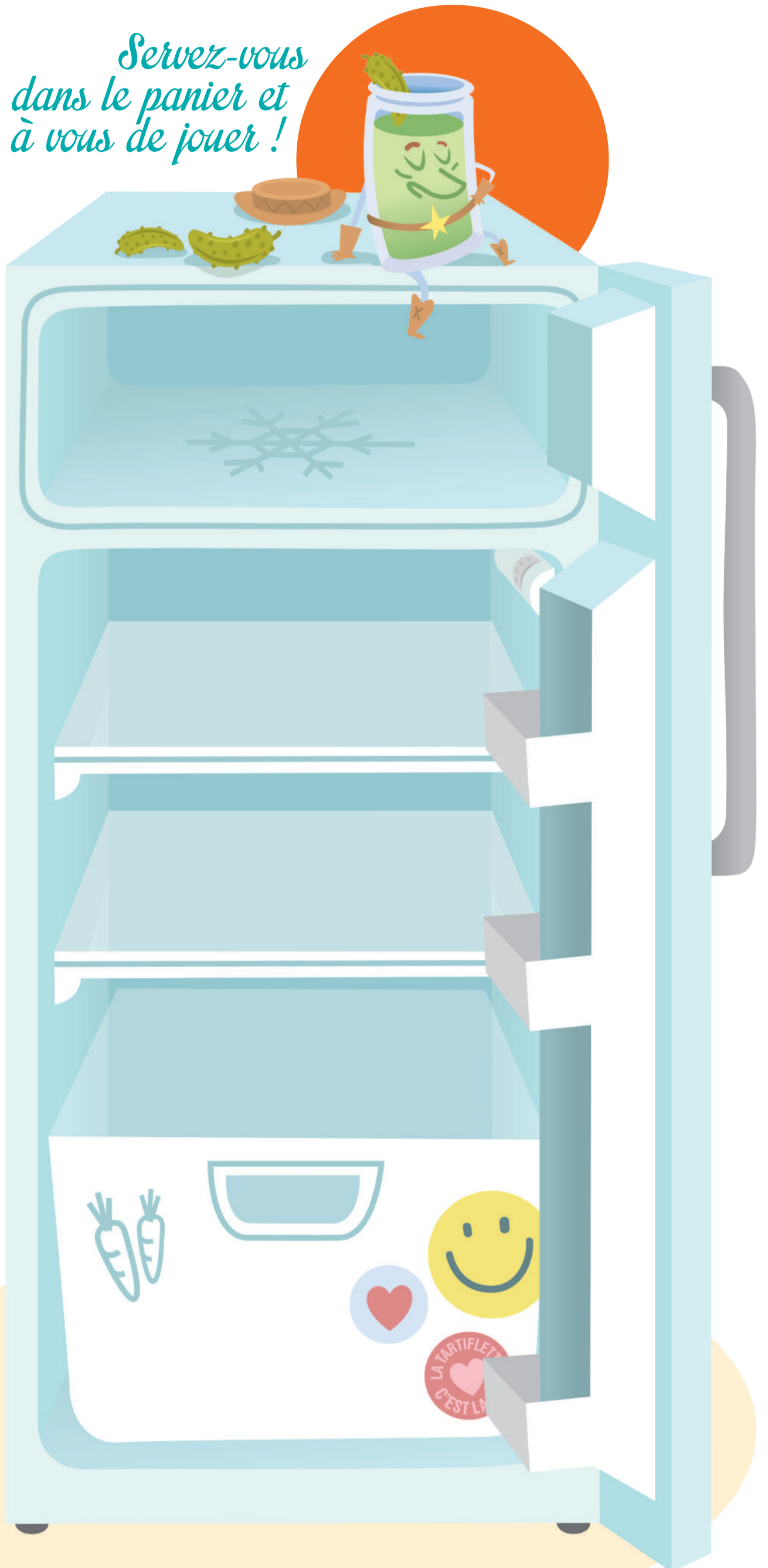
Pour retenir les bons gestes et les astuces à adopter, **testez-vous avec le FrigiGame !**

OBJECTIF :

Placer chaque **magnet-aliment** dans le frigo **à sa bonne place**, en fonction des différentes zones de température, ou **dans le placard** si vous considérez qu'il ne va pas au frigo, ou encore **dans la panier** à l'air libre.

INTÉRÊT :

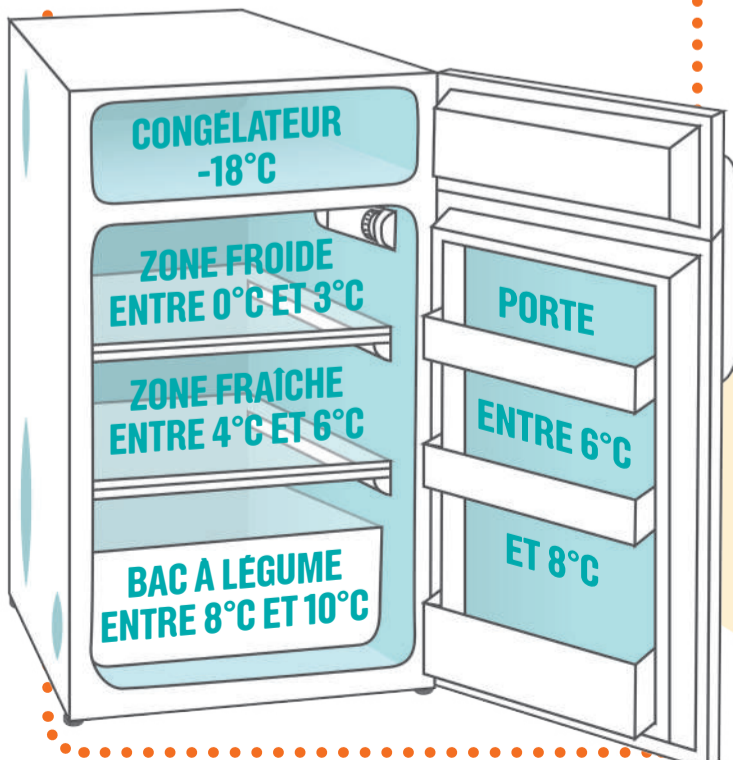
Optimiser le rangement de son frigo, **découvrir** des aliments dont la conservation est assurée au placard.



TEMPÉRATURES :

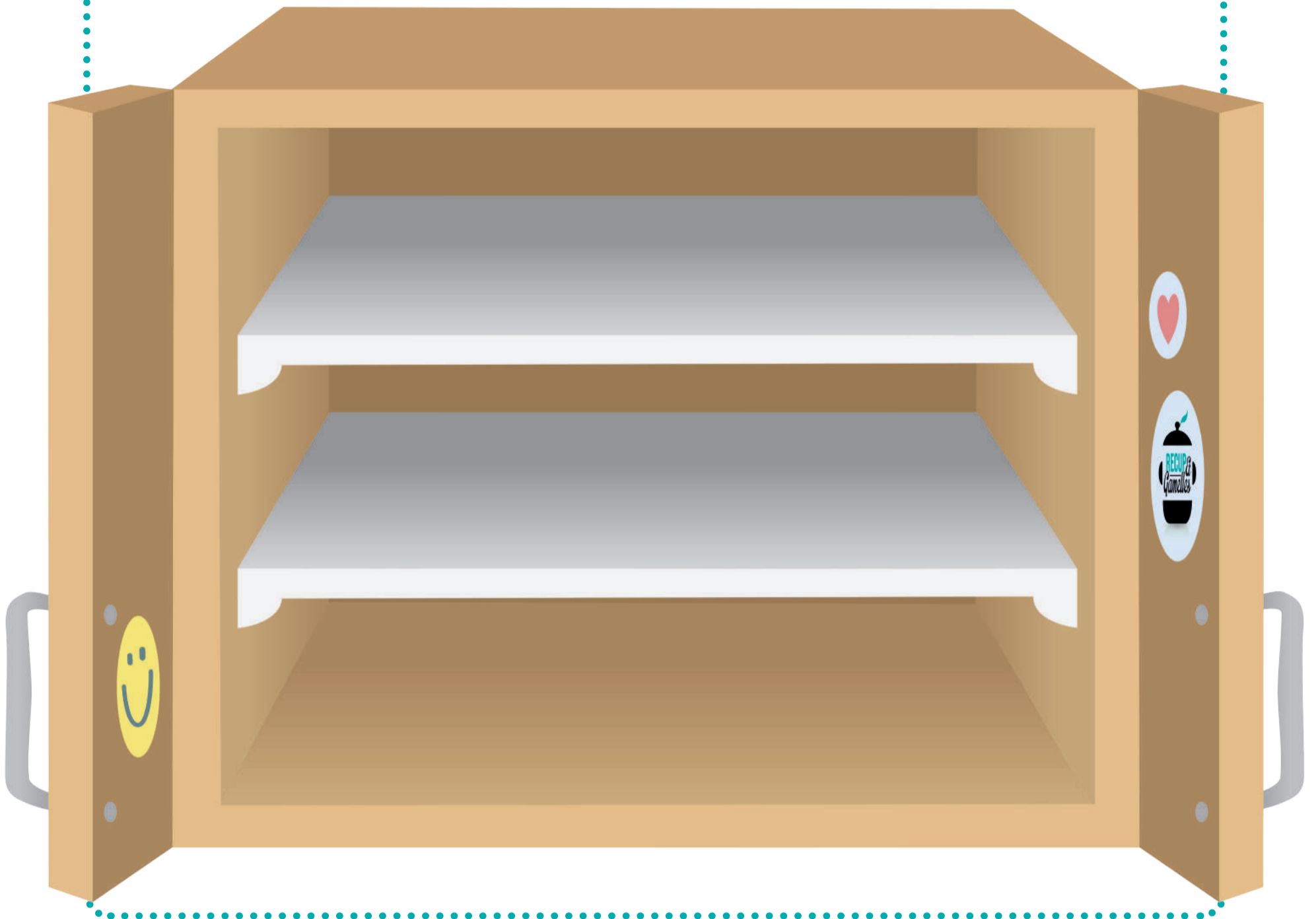
Pour connaître précisément la température et les modalités de rangement dans votre frigo à la maison, reportez-vous à sa notice d'utilisation ou utilisez un thermomètre :

- ❄ Le **congélateur** : -18°C
- ❄ La **zone froide** : entre 0°C et 3°C
- ❄ La **zone fraîche** : entre 4°C et 6°C
- ❄ Le **bac à légumes** : entre 8°C et 10°C
- ❄ La **porte** : entre 6°C et 8°C



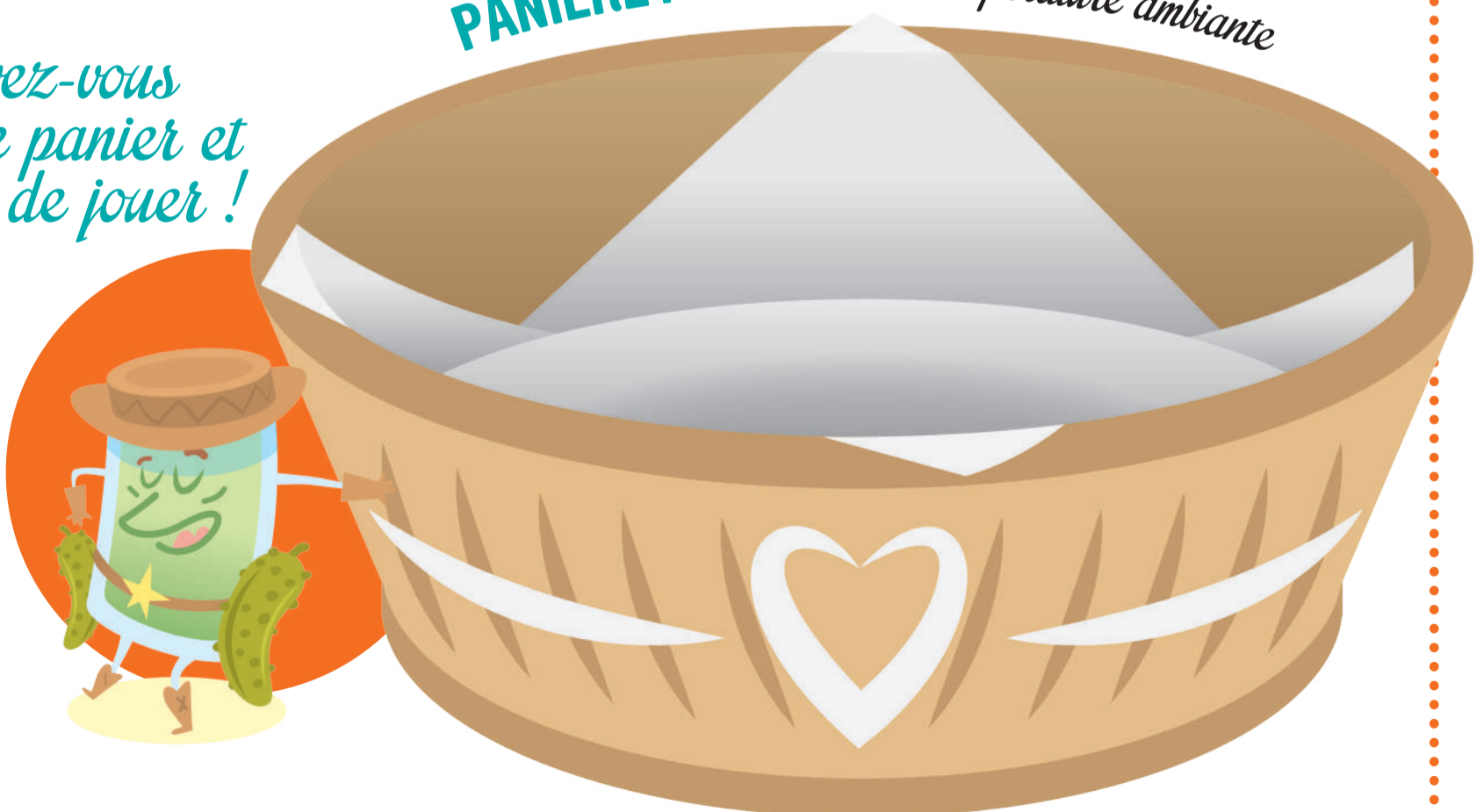
SUITE DU JEU : PLACARD ET PANIÈRE

PLACARD : à l'abri de la lumière, à température ambiante



PANIÈRE : à l'air libre, à température ambiante

Servez-vous dans le panier et à vous de jouer !



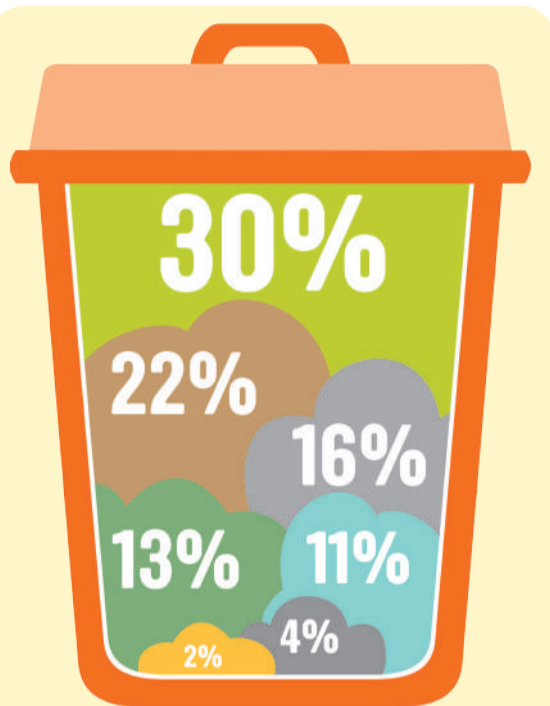
VERS UNE DÉMARCHE ZÉRO DÉCHET

Un aliment gaspillé, c'est un déchet créé ! Mais son chemin n'est pas fini pour autant, il est encore temps de le valoriser.

LE ZÉRO DÉCHET REPOSE SUR LE PRINCIPE DES 4R : REFUSER, RÉDUIRE, RÉUTILISER, RECYCLER

LA POUBELLE DOMESTIQUE

En France, **1kg de déchet** est jeté par jour et par habitant. Plus de **80%** de ces déchets peuvent être valorisés dans une filière de recyclage.



30% de notre poubelle sont constitués de **matières fermentescibles**, dont **2/3** pourraient être évités. (le 1/3 restant est constitué d'épluchures, d'os, d'arêtes etc.).

C'est quoi la démarche zéro déchet ?



Quelques exemples...

«Je **donne** mes **jouets** que je n'utilise plus, au lieu de **les jeter**.»



«Je fais **ma propre compote**, c'est super **bon** et en plus j'apprends à **cuisiner** !»

«**À table**, au lieu de prendre du sopalin, je préfère une **serviette en tissu**.»



POURQUOI RECYCLER ?

Le traitement des déchets coûte **14 milliards € par an** à l'État français. Le recyclage permet de réaliser des économies, d'éviter le gaspillage, et de limiter la pollution de l'air, des sols et des eaux.

LE SAVIEZ-VOUS ?



Le produit ou l'emballage est **techniquement recyclable** ou composé de matières recyclées, mais il n'est pas ou ne sera **pas forcément recyclé**.



Ce logo ne signifie pas que le produit se recycle automatiquement. **Le fabricant** s'est simplement acquitté d'une **éco-contribution** pour organiser la filière des emballages ménagers.



Il est obligatoirement apposé sur **tous les produits et emballages recyclables**, concernés par une consigne de tri. Il doit être **trié**.

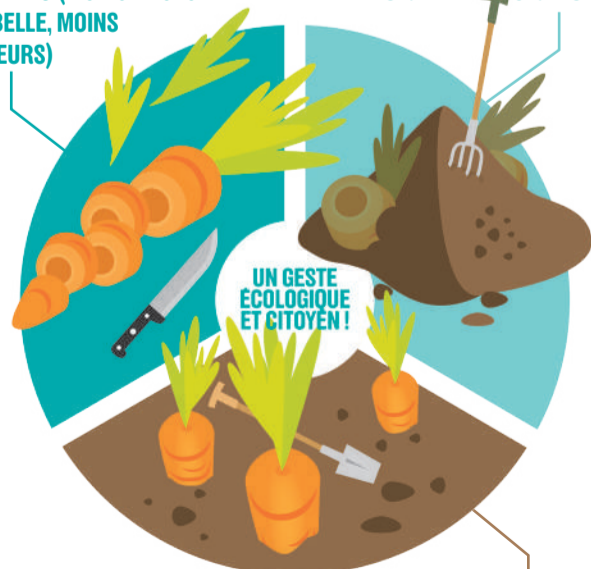
Attention, cette consigne peut varier localement, se renseigner selon votre territoire.

COMPOSTER

CYCLE NATUREL DES ALIMENTS

RÉDUIRE LE VOLUME DES DÉCHETS (MOINS DE SAC POUBELLE, MOINS D'ODEURS)

PRODUIRE UN ENGRAIS NATUREL ET GRATUIT



PERPÉTUER UN CYCLE NATUREL

UN GESTE ÉCOLOGIQUE ET CITOYEN !

Composter, c'est **recycler soi-même les déchets organiques**.

Il s'agit d'un processus naturel de dégradation des déchets organiques en une matière fertile : **le compost**.

COMMENT COMPOSTER ?



COMPOSTAGE EN TAS

On regroupe les biodéchets directement sur le sol, en formant un tas de 0,5 à 1,5 m. L'aération, l'humidité et le retournement sont importants.



COMPOSTAGE EN BACS

Il est recommandé d'avoir 2 à 3 bacs. Le premier pour le compost jeune, le deuxième pour le retournement, le troisième pour la maturation du compost.



LOMBRICOMPOSTAGE

Les vers minéralisent les matières organiques déposées au fur et à mesure dans des plateaux empilés. Le thé de compost obtenu est un excellent engrais bio.

LE CHEMIN DU ZÉRO GASPI

Suis mon parcours pour devenir un as du Zéro Gaspi !



1.
J'ORGANISE MON FRIGO ET MES PLACARDS



2.
JE FAIS UNE LISTE DE COURSES ET JE PLANIFIE MES REPAS



3.
J'ADAPTE MA FRÉQUENCE D'ACHAT EN FONCTION DES PRODUITS



4.
JE RESPECTE LA CHAÎNE DU FROID



5.
BIEN LIRE LES ÉTIQUETTES ET SAVOIR FAIRE LA DIFFÉRENCE ENTRE DDM ET DLC



6.
J'ACHÈTE DES PRODUITS DE SAISON ET LOCAUX



7.
J'ACHÈTE DES FRUITS ET LÉGUMES NON TRAITÉS POUR LES CONSOMMER EN INTÉGRALITÉ (ÉPLUCHURES, FANES, TRONCS, ZESTES...)



8.
JE CUISINE LES RESTES EN DÉVELOPPANT MA CRÉATIVITÉ



11.
APPRENDRE À CONSERVER ET CUISINER LES SURPLUS OU LES FRUITS ET LÉGUMES DÉFRAÎCHIS



10.
NE PAS AVOIR LES YEUX PLUS GROS QUE LE VENTRE À LA MAISON, AU RESTAURANT OU À LA CANTINE



9.
PENSER À DE NOUVEAUX GESTES ANTIGASPI (GOURMET BAG, APPLICATIONS MOBILES ETC...)



De mon côté je m'engage à...



Crédits : Exposition conçue et réalisée par l'association Récup et Gamelles.
www.recupetgamelles.fr | contact@recupetgamelles.fr

Partenaire financier : Direction Régionale de l'Agriculture, de l'Alimentation et de la Forêt.

Illustrations et graphisme : Clémence de Chambrun | www.unebiche.com