



ANTI-GASPILLAGE

De l'âge de pierre à notre ère numérique, les sociétés humaines ont inventé et perfectionné toutes sortes de productions pour subvenir à leurs besoins : se nourrir, habiter, se vêtir, se déplacer. Ces inventions qui ont ouvert la voie à une vie plus facile, du moins pour ceux qui y ont accès, se sont déployées en exploitant les ressources de la nature, modifiant tous les écosystèmes et engendrant souvent des inégalités sociales.

A l'heure de la transition écologique, **la lutte contre le gaspillage n'est pas seulement une action individuelle**, elle doit s'inscrire dans un partage car tout ce dont nous avons besoin ne se trouve pas ailleurs que dans les richesses de notre planète Terre.

A. LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Jeter de la nourriture à la poubelle, on est d'accord, c'est déprimant ! Et pourtant, dans chaque foyer français, 30 kg de denrées sont ainsi en moyenne éliminées par personne et par an, ce qui représente l'équivalent d'un repas par semaine. A ce gâchis domestique et économique s'ajoutent les rebuts de la production agricole, ceux de la transformation, du transport, de la distribution des aliments et de la consommation au restaurant et à la cantine. On atteint alors le chiffre vertigineux de **173 kg de nourriture gaspillée au niveau européen, par personne et par an**. Un chiffre indécrottable au regard des plus de 800 millions d'humains sous-alimentés ans le monde, y compris dans les pays dit « développés » où, comme en France, plus de 9 millions ont eu recours à l'aide alimentaire en 2021. Ce fléau a pris son essor au cours de la seconde moitié du ^{xx}e siècle, dans le sillage d'une société tournée vers une consommation de masse, servie par une agriculture intensive et une industrie agroalimentaire opportuniste. Cette belle gabegie s'adosse sur nos achats compulsifs, sur la mauvaise estimation de nos besoins, sur notre manque d'idées pour accommoder les restes, sans oublier le système marchand qui nous y pousse car il s'en accommode bien.

En France, l'Agence de la transition écologique (ADEME) considère qu'au long de la chaîne alimentaire du champ à l'assiette, 30 % de la production est gaspillée. En avoir conscience permet de tenter de limiter la casse. La nature nous offre quelques leçons car pour chaque espèce trouver à manger est une préoccupation quotidienne, mais aucune autre que la nôtre ne s'amuse à gaspiller ses aliments.



SE SUSTENTER COMME UN LYNX

Avez-vous déjà vu l'assiette d'un lynx boréal à la fin de son repas ? Quand il capture un chevreuil, ce qui ne lui arrive pas tous les jours, il ne laisse que la tête, la peau retournée et les plus grands os qu'il ne peut croquer. Cet as de l'anti-gaspi tire tous les profits d'une proie, quitte à l'exploiter pendant une semaine, en cachant les restes sous un tas de feuilles ou de neige pour les conserver d'une nuit à l'autre.

Car le lynx ne mange que la chair des proies qu'il tue lui-même, et pour obtenir ses 1 à 3 kg quotidiens, il lui faut parcourir sur une année un domaine de 100 à plus de 400 km², selon la présence plus ou moins dense de ses proies. Parions que si, comme un lynx, nous n'avions sur la table que nos collectes individuelles, nous exploiterions mieux le fruit de nos récoltes : cueillettes, culture et élevage, et nous ne mangerions peut-être pas tous les jours à notre faim. Il n'est bien sûr pas question de vivre en autarcie, mais d'utiliser au mieux chaque aliment qui nous parvient.



EN PRATIQUE, ESQUIVEZ LES REBUTS ALIMENTAIRES

 **Cajolez les restes !** Conservez-les soigneusement soit en les congelant, soit en les mettant au réfrigérateur dans des contenants propres qui ferment hermétiquement : des bocaux en verre, des bols ou des saladiers recouverts d'une assiette ou d'un *bee wrap*, tissu imperméabilisé à la cire d'abeille (à acheter ou à fabriquer).

 **Accommodez les restes sans traîner.** Des restes de viande, de pâtes, de riz, de lentilles peuvent faire de délicieux frichtis, en gratin, en clafoutis ou pour farcir des légumes, courges, champignons, tomates.

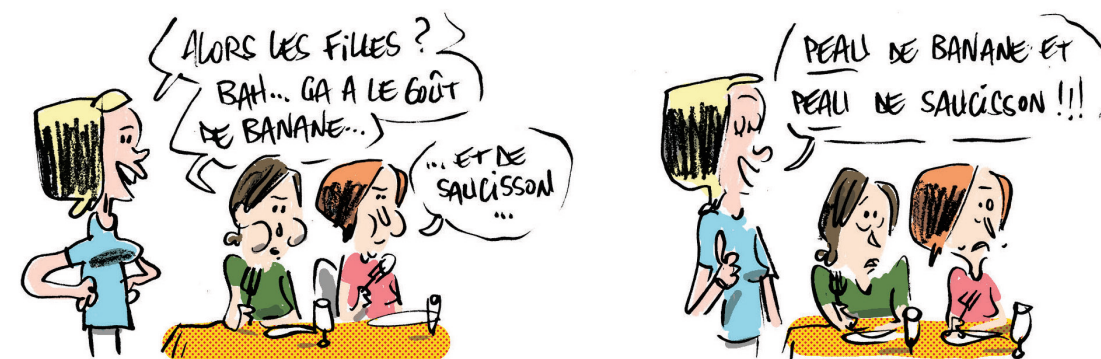
 **Tentez de nouvelles recettes.** Vous pouvez tester ou vous inspirer de celles publiées sur de nombreux blogs : confiture de peau de melon, chips d'épluchures de carottes, tisane de queues de cerises, cake en peau de banane... Lâchez-vous, faites preuve d'innovation, et amusez vos convives en leur faisant deviner les ingrédients d'une recette.

 **Dispensez-vous d'éplucher.** Certains légumes et fruits issus d'une agriculture biologique n'ont pas besoin d'être pelés. Prenez une brosse et frottez carottes, navets, pommes de terre nouvelles en les lavant bien. Faites cuire avec leur peau les courgettes mais aussi des courges comme le potimarron, la butternut, la pomarine, le patidou. Celle-ci devient alors assez tendre à manger, sans parler du temps de pluche économisé et du risque de blessure évité.

 **Encouragez les cantines scolaires** de vos enfants à réduire le gaspillage alimentaire. Appuyez-vous dans les programmes développés dans des centaines de classes par l'association De mon assiette à notre planète fondée en 2006. Vous enclenchez ainsi un cercle vertueux : moins jeter fait économiser de l'argent et permet d'acheter de meilleurs produits qui sont davantage appréciés, donc moins gaspillés. Mieux manger va de pair avec moins gâcher.

 **Un citron qui moisit ?** Utilisez son jus pour nettoyer une planche à découper, les robinets chromés ou l'aluminium terni, pour détartrer un lavabo, ou encore blanchir vos ongles en les enfonçant dans la pulpe du citron.

 **Des fruits qui mûrissent trop vite ?** Faites-les cuire. En compote, ils pourront se conserver quelques jours de plus au réfrigérateur, et en confiture, plusieurs mois hors réfrigérateur. Et pour ne pas mettre en œuvre la recette pour une pomme et trois fraises, éliminez les parties endommagées et congelez les parties saines, jusqu'à en avoir suffisamment pour les transformer en confiture.



PLUS D'ASTUCES ENCORE...

 **Adoptez une maryse de cuisine.** Pour ne pas perdre une miette de soupe ou de pâte à crêpes, plutôt que de racler le bol avec votre doigt ou de le saucer avec votre langue, utilisez cette spatule en bois au bout en caoutchouc ou silicone que les professionnels appellent une « maryse ». Valeur ajoutée : une vaisselle moins sale et une canalisation moins grasse !

 **Courez au marché ou chez un producteur !** Les légumes et les fruits seront plus frais et dans toute leur d'intégralité : (> voir recettes des fanes p. 16-17). Vous éviterez au passage une collection d'emballages ! Au supermarché ou plus encore sous forme de surgelés, ils sont en partie ou totalement épluchés. Les feuilles, les fanes, les trognons et les noyaux sont partis à la poubelle, même si ce n'est pas la vôtre. Au mieux, ces épluchures ont été compostées, ou passées dans un méthaniseur industriel pour produire de l'énergie, alors que certaines sont consommables.

 **Etonnez vos commerçants.** Empêchez-les de déshabiller les choux fleurs et les poireaux et arrêtez-les quand ils veulent arracher les fanes des carottes ou des navets. Aucune honte à ça, c'est compris dans le prix ! L'état des fanes témoigne de la fraîcheur des légumes. Cuisinez-les en priorité.

 **Quoi du pain dur !** Il est classiquement proposé de le transformer en croûtons, en pain perdu ou en chapelure. A moins d'être un grand fan d'aliments panés, il vaut mieux veiller à ce qu'il n'en reste pas, en choisissant un pain qui se conserve bien, en ajustant ses achats à ses besoins, en le congelant par portion.

 **Manger les coquilles d'œufs ?** Et puis quoi encore, il ne faut pas exagérer ! Mais si vous avez un compost ou un lombricompost, pensez à les concasser avant de les recycler. Si vous avez un jardin, broyez-les finement au pilon ou au rouleau à pâtisserie, puis dispersez-les autour des salades pour éloigner les limaces. Vous pouvez aussi les donner aux poules ou aux oiseaux. Ils en ont besoin pour fortifier leurs œufs, et les escargots pour consolider leur coquille. Enfin, vous pouvez décrasser une casserole en aluminium en la frottant avec ces débris coquilliers.

 **Des légumes défraîchis ?** Faites les cuire pour une soupe ou une garniture de quiche. Des tomates trop mûres ? Vite, direction cuisson en coulis ! Des fruits plus très appétissants ? Epluchez-les et concoctez une salade de fruits, une compote ou du chutney. Une salade mollassonne ? Offrez-lui un bain d'eau tiède de 1/4 d'heure puis une douche rafraichissante pour qu'elle retrouve son croquant.

 **L'artichaut serait-il la bête noire du zéro déchet ?** C'est vrai qu'on en a plus dans son assiette à la fin du repas qu'au début. Alors la question se pose : faut-il renoncer à ce légume facile à cuisiner mais aux restes encombrants ? Dans la même catégorie, les déchets de crustacés et les coquilles de fruits de mer plombent nos poubelles. Si on habite à quelques pas d'une côte, on peut les rendre à la mer (pas sur la plage !). Les carapaces de crustacés se prêtent aussi à des consommés ou des fonds de sauce que l'on conserver congelés. Les coquilles d'huîtres font parfois l'objet de collecte sélective dans certaines municipalités du littoral.

 **Et les noyaux ? Plantez-les !** Vous aurez des plantes vertes à bas prix. Dans le top 10 des réussites : les noyaux d'avocat, mais aussi ceux de datte, de mangue, les pépins de pamplemousse, de citron, de courge...

MES RECETTES TESTÉES ET APPROUVÉES

PESTO DE FANES DE RADIS

Je commence par couper les fanes d'une botte de radis et je les lave en retirant les cotylédons s'ils ont jauni.

J'égoutte puis je mixe avec **2 cuillères à soupe d'huile d'olive**, 1 gousse d'ail pressée et **2 cuillères à soupe** de poudre d'amande.

J'ajoute du sel et quelques gouttes de jus de citron.

C'est prêt ! A servir sur des pâtes ou sur des tartines à l'apéritif.

Variante homologuée : pour plus de couleur sur les tartines, j'applique cette recette à des feuilles de chou rouge crues.

CAKE OU TARTE AUX FANES DE BETTERAVES

Je coupe et lave de belles feuilles d'une botte de betteraves rouges bien fraîche. Je fais revenir 1 oignon émincé dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive.

J'ajoute les feuilles de betteraves coupées aux ciseaux, avec éventuellement 1 verre de bouillon. Je couvre et je compte 5 min, puis j'égoutte sans traîner.

J'incorpore ensuite à ma recette habituelle de cake ou de tarte salée, en complément de champignons par exemple.

Variante homologuée : en fonction de la disponibilité, je remplace les fanes de betteraves par celles de chou-rave.

SOUPE DE FANES DE CAROTTES

J'utilise les fanes d'une botte de carottes bien fraîche. Je les lave et les hache aux ciseaux. Je laisse la base des tiges de côté si elle me paraît trop dure. Je fais revenir dans une sauteuse, avec **1 cuillère à soupe d'huile d'olive**, **1 gousse d'ail** et **1 oignon émincé**. J'ajoute les **fanés hachées** et **3 pommes de terre moyennes coupées en morceaux**. Je couvre d'eau et laisse cuire 20 min avant de mixer. Je sale et poivre. Selon vos goûts, vous pouvez ajouter une cuillère de purée de sésame ou d'amande, un peu de curcuma, etc. Variante homologuée : en fonction de la saison, j'applique cette recette aux fanes de navets nouveaux, aux côtes de chou-fleur, aux queues d'asperges, aux cosses de petits pois ou de fèves, aux épluchures de navets...

Evitez les bouillons cubes du commerce qui contiennent trop d'additifs. Vous pouvez trouver des recettes de bouillons cubes maison sur Internet, à base d'épluchures de légumes, de restes de volaille, de poisson ou de crustacé.

SE RAVITAILLER COMME UNE HYÈNE

Dans la savane africaine, les prédateurs ne partent en chasse que poussés par la faim.

Ils n'ont pas l'habitude de passer à table 3 fois par jour ou de faire des provisions, même quand les proies abondent. Les hyènes tachetées qui passent souvent pour d'horribles charognards sont aussi de redoutables chasseresses. En clan, elles abattent de grosses proies. Quand le repas commence, chacune arrache sa portion. Leur mâchoire puissante leur permet de tout avaler – peau, os broyés, dents, chair –, mais elles recrachent les sabots indigestes. Leur curée est souvent interrompue par les lions, qui, à 2 ou 3, les font reculer. Dans cette razzia, les chacals arrivent aussi à chiper de bons morceaux. Et en moins de 1 h, il ne reste aucun relief d'un zèbre ou d'un gnou. **Repas zéro déchet !** L'alimentation des herbivores est plus pondérée, car ils doivent ingurgiter de grosses quantités de végétaux qui sont généralement abondants et faciles à prélever. Mais ce sont des proies potentielles, et elles sont limitées dans leur repas par la crainte d'une attaque.



EN PRATIQUE, MODÉRER SA CONSOMMATION

 **Comme les prédateurs** qui ne partent en chasse que 1 jour sur 2 ou 3, mettez-vous aux fourneaux et cuisinez pour plusieurs repas, en établissant les menus, en prévoyant les restes qu'on pourra accommoder ou congeler. C'est la technique du *batch cooking* ou du *meal prep*, que la langue française n'a pas encore adoptée. Cela consiste à cuisiner 1 ou 2 fois par semaine afin de préparer plusieurs plats pour ensuite n'avoir qu'à les réchauffer pour passer à table. C'est plus économique et on gagne du temps.

 **Comme les hyènes et les lions**, mais avec plus d'élégance, mangez en groupe chaque fois que c'est possible. Cuisinez pour plusieurs personnes, c'est plus convivial. En partageant, il y a moins de restes. On se répartit la fin des plats. La voracité des gros mangeurs équilibre la frugalité des petits estomacs. Certaines cantines scolaires appliquent d'ailleurs ce principe en proposant des volumes de hors-d'œuvre différents. Et si les restaurants proposaient eux aussi des parts de tailles variables ?

 **Si vous avez prévu trop grand** pour un repas familial ou entre amis, n'hésitez pas à répartir les restes pour que vos invités repartent avec un *doggy bag*. Avantage : cela vous évitera de manger le même menu à plusieurs repas de suite.

 **Partagez !** Si avant un départ en vacances ou en week-end, vous avez des denrées consommables qui risquent de périr, donnez-les à vos voisins, à un réfrigérateur solidaire comme il en existe dans certains quartiers (identites-mutuelle.com/lesfrigossolidaires), ou via l'appli Geev, qui proposent de donner de la nourriture ou des objets entre particuliers.

 **Avant de foncer au supermarché** avec une idée en tête, explorez votre réfrigérateur et vos fonds de placard qui recèlent souvent de denrées tout à fait consommables. Et customisez-les pour les rendre attrayantes.

 **Contrairement aux prédateurs**, n'attendez pas d'avoir faim pour faire vos courses alimentaires. Cela conduit souvent à des choix impulsifs de plats cuisinés avec leur cortège d'additifs aux noms indéchiffrables. Les portions préparées sont dosées pour des appétits standard, et il n'est pas recommandé de conserver une barquette ouverte, ni de recongeler un produit décongelé.

PLUS D'ASTUCES ENCORE...

 **Faites-vous plaisir en déjouant les pièges du marketing.** Changez votre mode d'approvisionnement, en suivant des circuits alternatifs : ventes à la ferme, coopératives de producteurs, AMAP* qui, en soutenant des paysans, livrent chaque semaine des fruits et légumes frais, de saison et locaux. Il n'y a alors plus qu'à s'organiser pour cuisiner, en laissant libre cours à son imagination, sans attendre que la récolte s'abîme.



***AMAP, QUÉSAKO ?** Littéralement : association pour le maintien d'une agriculture paysanne. Inspiré des *teikeis* nés au Japon à la fin des années 1960, il s'agit d'un mode d'approvisionnement direct entre un paysan et un groupe de consommateurs. Le paysan s'engage à produire en toute transparence une grande variété d'aliments issus de l'agriculture biologique, et les consommateurs s'engagent à acheter la production à un prix équitable, en payant par avance. Les risques liés aux aléas climatiques sont partagés, et tout ce qui est produit est distribué et consommé. Chaque semaine, les légumes bio sont distribués non emballés. Plus besoin de se poser la question « Qu'est-ce qu'on mange ce soir ? », on cuisine et on déguste le contenu du panier. Découvertes de nouveaux goûts et de nouvelles recettes assurées ! Voir miramap.org

COMMENT FAIRE UNE LISTE DE COURSES ?

 **Si vous ne pouvez vous approvisionner ailleurs** que dans des commerces traditionnels et supermarchés, prévoyez des menus pour plusieurs jours et dressez une liste des produits à acheter. Et faites fi des tentations ! Tenez-vous-en à cette liste pour limiter les achats impulsifs. Un atout pour mieux contrôler votre budget.

 **Notez au fil des jours les aliments de base**, tels que la farine, le sel, l'huile, etc., qui viennent à manquer. Puis, après avoir fait l'inventaire de vos placards et réfrigérateur, établissez les menus des repas, en y intégrant de potentiels restes dans les volumes à acheter selon le nombre de convives. Répartissez les aliments dans votre liste suivant vos lieux habituels d'approvisionnement : marché, petits commerçants spécialisés, supermarché. Enfin, n'oubliez pas la liste sur la table de la cuisine et achetez seulement ce que vous avez noté !

 **Au moment de choisir**, vérifiez la date de péremption des aliments en fonction du moment prévu pour les consommer.

 **Faites des économies !** Récupérez de bons produits invendus dans votre quartier grâce à des applis comme Too Good to Go ou Phenix. Choisissez un panier selon vos goûts, en moyenne 50 % moins cher, et récupérez-le dans un commerce du coin.

 **Ne vous prenez pas la tête !** Sur le site quecuisiner.fr ou avec les applis Frigo Magic, lCuisto-Le frigo intelligent ou Kuri, trouvez des recettes à faire avec ce que vous avez au réfrigérateur ou en vous procurant des denrées de saison. De plus, vous pourrez consulter la note environnementale et le bilan carbone de chacune des recettes.

S'APPROVISIONNER COMME UN GEAI

Sous nos latitudes, des animaux sédentaires comme le geai et l'écureuil font des réserves en période d'abondance pour affronter les temps de disette. Chaque automne, **le geai des chênes stocke des glands**. Il peut en récolter plus de 5 000. L'hiver suivant, il vient les rechercher et retrouve ses provisions même sous la neige. Il prélève d'abord ceux qui risquent de pourrir vite, car il se souvient précisément de tout ce qu'il a caché. Il a donc intégré leur date de péremption ! **L'écureuil, qui fait aussi des provisions à l'automne**, retrouve moins fréquemment ses cachettes, mais ce n'est pas perdu ! Car les graines enterrées contribuent à la régénération de la forêt. Ainsi, ces provisions abandonnées ne sont pas du gaspillage puisqu'elles participent au reboisement.



EN PRATIQUE, ACHETER À BON ESCIENT

 **Vérifiez l'état des stocks au réfrigérateur** et dans les placards avant d'aller faire vos courses pour utiliser en priorité ce qui n'a pas été consommé et qui risque de s'abîmer.

 **Contrôlez que vous avez les éléments essentiels** pour accommoder les restes, comme de la sauce tomate, du lait de coco, des œufs, du fromage à râper... Inscrivez-les sur la liste de courses dès que l'un d'eux s'épuise.

 **Résistez aux sirènes du marketing** : « 2 pour le prix d'1 » n'est pas le seul argument à prendre en compte quand on fait ses courses. Aurez-vous l'opportunité de consommer 2 fois plus de cet aliment avant qu'il soit périmé ? Profitez, en revanche, des produits déclassés car proches de leur date de péremption pour les manger rapidement. Vous contribuez ainsi à la lutte collective contre le gaspillage alimentaire.

PLUS D'ASTUCES ENCORE...

 **Achetez des produits en vrac** permet d'ajuster la quantité nécessaire à ses besoins et à ses capacités de stockage. Combien d'années met-on à écouler certains flacons d'épices, qui finissent par s'éventer ?

 **Organisez plusieurs fois par an** une opération « Frigo vide » en inventant des recettes pour utiliser les aliments en déshérence.

STOCKER COMME UN HAMSTER

A la belle saison, le hamster d'Europe est friand de feuilles, de graines, de racines, ainsi que d'insectes et de petits mammifères. Prévoyant, ce rongeur se constitue un stock de nourriture, surtout des graines de plantes sauvages ou cultivées. Il en entasse ainsi plus d'une douzaine de kilos qu'il transporte grâce à ses grandes joues. Un travail herculéen pour cet animal qui pèse entre 200 et 450 g. Il remplit ainsi plusieurs chambres de son terrier, où il s'enferme de l'automne au printemps suivant. Confiné sous terre, **il n'hiberne pas vraiment et doit se nourrir**. Il consomme ainsi tout ou partie de ses réserves bien conservées.



EN PRATIQUE, BIEN CONSERVER SES ALIMENTS



Lisez bien les dates indiquées pour éviter de jeter des aliments encore consommables. Ne confondez pas la date limite de consommation (DLC) et la date de durabilité minimale (DDM) ou date limite d'utilisation optimale (DLUO).

EST-CE ENCORE MANGEABLE ?

DLC (date limite de consommation)	Comprendre : à consommer jusqu'au... Produits : denrées très périssables, comme la viande, le poisson, les plats cuisinés, certains produits laitiers comme les fromages blancs.	Risque : sanitaire, quand la date est dépassée.	Action : ne pas consommer au-delà de cette date.
DDM ou DLUO (date de durée minimale ou date limite d'utilisation optimale)	Comprendre : à consommer de préférence avant le... Produits : denrées peu ou moyennement périssables, type farine, pâtes, café, cornichons, gâteaux secs, jus de fruits, conserves.	Risque : perte de certaines propriétés, dont les vitamines, la couleur, la saveur, la consistance.	Action : peut être bon après la date, mais veiller aux signes de dégradation éventuels (odeurs, moisissures...) avant de consommer.

De préférence avant... mais jusqu'à quand ?

Pour une date jour/mois/année, la qualité du produit est garantie 3 mois de plus.
Pour une date mois/année, la qualité du produit est garantie 3 à 18 mois de plus.
Pour une date avec juste l'année, la qualité du produit est garantie plus de 18 mois.