

# MANGER BIEN, JETER MOINS



bruxelles  
environnement  
.brussels

[WWW.ENVIRONNEMENT.BRUSSELS](http://WWW.ENVIRONNEMENT.BRUSSELS)

Investing in Opportunities





# SOMMAIRE



<b>Intro</b>	<b>3</b>
<b>Gaspi : quoi, qui, pourquoi, combien ?</b>	<b>4</b>
<b>Limiter le gaspillage, c'est ...</b>	<b>6</b>
<b>Préparer nos achats ? En voilà une bonne idée...</b>	<b>9</b>
<b>L'achat des aliments : le moment d'alléger notre pression sur l'environnement.</b>	<b>10</b>
<b>Au retour des achats : bien ranger les courses pour mieux gérer les réserves.</b>	<b>14</b>
<b>Frigo guide</b>	<b>15</b>
<b>La préparation : un moment crucial pour un repas convivial.</b>	<b>19</b>
<b>Pendant les repas, être bien chez soi</b>	<b>22</b>
<b>Bien repus sans rebuts...</b>	<b>23</b>
<b>A l'extérieur</b>	<b>26</b>
<b>Notre pouvoir comme maillon dans la chaîne</b>	<b>27</b>
<b>Les effets de la chasse au gaspi</b>	<b>29</b>
<b>Outils existants à votre disposition</b>	<b>30</b>

## **ATTENTION**

**La sécurité alimentaire reste une priorité :**

**Pas question de manger un aliment suspect sous prétexte d'éviter un déchet !**



**GoodFood**  
MIEUX PRODUIRE, BIEN MANGER

.brussels

## OUI AU PLAISIR SANS GASPI

Se nourrir : un besoin primaire mais aussi un plaisir ! Le plaisir de manger sain et équilibré, de savourer des aliments goûteux et de saison, de redécouvrir les savoir-faire culinaires... Mais un plaisir qui a un revers : le gaspillage alimentaire !

Chez les ménages bruxellois, le gaspillage alimentaire représente plus de 12% du poids de la poubelle blanche : la moitié représente des aliments entamés mais non terminés, un quart est constitué de restes de repas et un quart des aliments jetés sans même avoir été entamés. Ce gaspillage est pourtant un enjeu concret, directement lié à la consommation, aux déchets et au changement climatique. Les impacts négatifs du gaspillage alimentaire sont réels : pour les ménages, les collectivités, l'environnement et l'économie.

Cette brochure nous invite à réduire le gaspillage : économies et plaisir à la clef ! Elle répond à de nombreuses questions, propose trucs et astuces et encourage à l'action : nous, consommateurs, nous avons le pouvoir de réduire ce gaspillage ! Que ce soit avant, pendant ou après nos achats, la préparation et la consommation des repas, chez nous ou à l'extérieur.

Réduire le gaspillage alimentaire, c'est le défi que Bruxelles Environnement a lancé en participant au projet européen GreenCook. Au menu : des actions dans les cantines de collectivités, les écoles, les grandes surfaces, des actions de sensibilisation du grand public, comme cette brochure.

## GASPI : QUOI, QUI, POURQUOI, COMBIEN ?

*Dans le monde, environ 1/3 de la nourriture destinée à la consommation humaine est perdue ou gaspillée, ce qui représente 1,3 million de tonnes par an.*

*Dans les pays en développement, jusqu'à 60 % des récoltes sont perdues principalement en amont de la transformation : lors de la production, aux champs, pendant le transport et le stockage.*

Dans les pays industrialisés, le gaspillage alimentaire survient essentiellement en aval de la chaîne de production, soit davantage au niveau de la consommation. Là, le gaspillage concerne plus directement la grande distribution, la restauration et les consommateurs particuliers que nous sommes.

Au cours des dernières décennies en Europe, les quantités de nourriture disponibles dans les magasins et restaurants ont considérablement augmenté. Mais la part de l'alimentation dans nos dépenses a diminué. Avec un effet immédiat : notre relation à la nourriture s'est modifiée. Sans y faire attention, nous nous sommes mis à jeter des aliments. La moindre valeur accordée à

nos aliments constitue une des principales raisons du gaspillage dans les pays industrialisés. A cela s'ajoutent bien sûr d'autres explications :

- la modification des structures et de l'organisation familiales ;
- le changement des rythmes de vie ;
- une mauvaise interprétation des dates de consommation ;



- les comportements d'achats compulsifs ;
- la gestion inadéquate des quantités tant à l'achat qu'à la préparation ;
- la perte des savoirs quant à la réutilisation des restes, etc.

Certaines caractéristiques des marchés et d'autres pratiques commerciales semblent aussi influencer le gaspillage :

- les promotions ;
- les offres non adaptées en quantité ou en qualité ;
- le souhait de disposer de produits visuellement «parfaits» ou de calibre standard, etc.

**Gaspillage alimentaire** : se produit quand de la nourriture destinée à la consommation humaine n'est pas utilisée à cette fin.

# GASPILLAGE ET PERTES ALIMENTAIRES : DEPUIS LES CHAMPS ET OCÉANS JUSQU'À LA FOURCHETTE



## LIMITER LE GASPILLAGE, C'EST :

### UN ENJEU SOCIAL ET ÉTHIQUE :

- Près d'un milliard de personnes souffrent de la faim dans le monde.
- Rien qu'en Belgique, 100.000 personnes dépendent directement de l'aide alimentaire pour leur subsistance.
- En 2010, près de 20.000 personnes ont eu recours à la Banque alimentaire Bruxelles-Brabant.



### UNE NÉCESSITÉ ENVIRONNEMENTALE :

Le gaspillage alimentaire a des impacts importants sur notre planète. Avant d'arriver dans nos frigos ou assiettes, les aliments sont produits, transportés, emballés, stockés... Tout cela nécessite diverses matières premières : énergie, eau, fertilisants.

- L'alimentation représente 1/3 de l'impact sur l'environnement et de 20 à 30% des émissions de CO<sub>2</sub>.
- Plus on se rapproche du bout de la chaîne d'acheminement des aliments, plus le gaspillage alimentaire a un impact environnemental important. D'où l'utilité d'agir en consommateur averti.

### DES ÉCONOMIES EN VUE :

#### GARE AUX PORTEFEUILLES !

- La collecte et le traitement des déchets représentent un coût élevé pour la collectivité.
- La perte financière liée au gaspillage alimentaire en Belgique est évaluée à 1,4 milliard d'euros

par an. Selon la FEVIA (Fédération de l'Industrie alimentaire), le poids total de la consommation alimentaire belge s'élèverait à 9 millions de tonnes par an et représenterait 21.200.000.000 d'euros. Le gaspillage atteindrait 660.000 tonnes d'aliments par an.

### CONSOMMATEURS, NOUS AVONS UN ÉNORME POUVOIR!

#### SUR TOUTE LA CHAÎNE

Faire changer les modes de fonctionnement tout au long de la chaîne alimentaire est possible en adoptant de nouvelles pratiques de consommation. Par exemple : diminuer notre consommation de viande entraînera une réduction du gaspillage lié à sa production (voir P 11) ; choisir des poissons labellisés MSC (voir P 11) permettra de réduire les pertes engendrées par la pêche industrielle... Nous avons un véritable pouvoir à exercer en ce sens, avec un impact réel et concret.

## A LA MAISON

En passant à l'action, nous pouvons réduire notre gaspillage alimentaire. Une expérience pilote menée avec des familles bruxelloises a permis de chiffrer cette réduction à 70% ! De quoi faire de sérieuses économies, préserver les ressources et réduire les quantités de déchets envoyés à l'incinérateur.

## A L'EXTÉRIEUR

Du côté des cantines d'entreprises, des initiatives ont montré qu'en gérant mieux le service et en sensibilisant la clientèle au gaspillage alimentaire, il était possible de réduire celui-ci de 40%.

### QUE REPRÉSENTE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE À BRUXELLES ?



## ACCEPTER, RÉALISER, AGIR...

### GASPILLER ? MOI, JAMAIS !

C'est ce qu'indiquent les sondages : rares sont les personnes qui admettent gaspiller. Pourtant d'après les analyses de poubelles, même ceux qui pensent être vigilants sont concernés par le gaspillage. Jamais vu d'aliments périmés squatter le frigo ? Il nous arrive à tous de gaspiller, même sans le vouloir ou sans en avoir l'impression. En cause : des quantités inadaptées, une mauvaise conservation des aliments, une mauvaise gestion des restes alimentaires, etc.

### PRENDRE CONSCIENCE DE L'AMPLEUR DU GASPILLAGE ET DE SON COÛT.

Une astuce simple pour s'en rendre compte : mesurer son gaspi en notant le prix de chaque aliment jeté à la poubelle. A la fin du mois, on additionne tous les montants... Prêts à faire le test? Le total étonnera à coup sûr !

### COMMENT ÉVITER LE GASPI ?

En tant que consommateurs, pas toujours facile de bien planifier nos achats ni de savoir comment s'y prendre pour réduire ce gaspillage. Voici quelques pistes pour évaluer nos façons de faire et nous encourager à adapter nos comportements, voire à changer durablement nos habitudes.





## PRÉPARER NOS ACHATS? EN VOILÀ UNE BONNE IDÉE...

*A part la liste de courses, quels moyens utiliser pour gérer nos provisions de façon optimale et mieux faire nos emplettes ? Bien connaître nos réserves, sauver ce qui peut l'être et l'intégrer dans nos menus. Le but de cette « préparation », c'est d'acheter uniquement ce dont nous avons besoin et d'en retirer un maximum.*

Toujours vérifier les réserves disponibles au domicile. Vérifier le congélateur, le frigo, ouvrir les armoires et en détailler le contenu. Repérer ce qui est sur le point de se dégrader, comme les fruits



et légumes bien mûrs, le pain moins frais et les produits proches de leur date de consommation. Prévoir de les manger au plus vite, recourir à quelques trucs et astuces pour leur redonner vie... C'est autant qu'il faudra acheter en moins ! Pour éviter de gaspiller, intégrer ces provisions dans une liste de menus hebdomadaires. Pourquoi ne pas prévoir dans cette liste un repas composé des restes des autres jours ? Sur base des menus de la semaine, rédiger la liste des courses en fonction des aliments disponibles et estimer les quantités en fonction des besoins.

**Une autre bonne idée ?** La liste de courses préétablie, où il ne reste qu'à cocher les aliments qui manquent et noter les quantités nécessaires. Encore une manière de gagner du temps !



D'autres l'ont déjà fait : tapez «modèle liste de courses» dans un moteur de recherche sur internet.

## L'ACHAT DES ALIMENTS : LE MOMENT D'ALLÉGER NOTRE PRESSION SUR L'ENVIRONNEMENT

*Consommer de manière durable au quotidien, c'est choisir des produits qui utilisent moins de ressources (eau, matières premières), moins d'énergie, génèrent moins de déchets et qui sont fabriqués dans des conditions sociales acceptables. Mais acheter malin, c'est aussi bien choisir son lieu d'achat et acheter les quantités adéquates pour réduire notre gaspillage alimentaire.*

### QUELS PRODUITS ACHETER ?

#### DES PRODUITS QUE L'ON EST SÛR DE POUVOIR CONSOMMER... AVANT LEUR DATE LIMITE DE CONSOMMATION !

Important ! Bien vérifier et comprendre les dates de consommation sur les emballages :

- « A consommer avant le... » Ou « A consommer jusqu'au... » = DLC ou date limite de consommation. Concerne les produits périssables (charcuterie, viande, poisson...). Cette date est à respecter car un produit dont la date limite de consommation a expiré peut présenter un risque pour la santé.



- « A consommer de préférence avant le... » = DLUO ou date limite d'utilisation optimale. Concerne les autres produits (conserves, produits secs...). A la date indiquée, les aliments ne sont pas dangereux, mais peuvent avoir perdu leurs qualités gustatives et nutritionnelles. Il est donc préférable de les consommer avant cette date, mais ils peuvent toujours être consommés après. Attention toutefois : il faut vérifier que le produit ne présente aucun signe de dégradation: odeur, aspect, goût...

Une fois un produit entamé, la date de consommation reprise sur l'emballage n'aura plus aucune valeur : se référer aux instructions de consommation et de conservation après ouverture.

#### DES FRUITS ET LÉGUMES LOCAUX DE SAISON : MEILLEURS EN GOÛT ET NUTRIMENTS.

C'est bon de se familiariser avec la saisonnalité des aliments et de composer des menus adéquats. Les producteurs aussi s'y retrouvent : moins de stockage, de pertes et donc moins de gaspillage.



**GoodFood**  
MIEUX PRODUIRE, BIEN MANGER

.brussels

Penser à se munir d'un calendrier des saisons.  
Pour connaître la provenance des autres aliments,  
bien lire les étiquettes pour éviter le nombre de  
kilomètres inutiles dans nos assiettes...

### GRÂCE AU BIO, ...

plus nécessaire d'enlever les épluchures, pleines  
de nutriments et exemptes de pesticides (mais  
toujours bien les laver).

### MOINS DE VIANDE :

limiter sa consommation et réduire les protéines  
d'origine animale, c'est diminuer le gaspi lié à sa  
production.

Pour produire 1 kg de viande, plusieurs kilos  
de céréales sont nécessaires. Réduire sa  
consommation de viande est donc un moyen  
efficace de lutter contre le gaspillage en amont de  
la chaîne alimentaire.

### DES POISSONS BIEN CHOISIS :

la pêche industrielle engendre de 40 à 60%  
de perte (poissons rejetés car trop petits ou  
appartenant à une espèce peu consommée).  
Privilégier le label MSC (Marine Stewardship  
Council) qui garantit que les poissons proviennent  
d'une pêche durable.

Taper « consoguide » dans le moteur de recherche  
du site [www.wwf.be](http://www.wwf.be) ou appeler le 02 340 09 99  
pour l'obtenir.



## LES BONNES QUANTITÉS : NI PLUS NI MOINS

- Acheter en fonction de nos besoins réels, en résistant à la pression publicitaire et technologique. Réévaluer régulièrement les quantités nécessaires au ménage.
- Attention promotions ! Les 2 + 1, 6 + 2, 12 + 4 gratuits... Allons-nous pouvoir consommer le surplus de produit « gratuit » avant sa date de consommation ?
- Acheter à la découpe et en vrac. Certains commerçants offrent la possibilité d'acheter la juste quantité dans les rayons fruits et légumes, viande, charcuterie, fromage ou poisson.

**Filière courte** : proximité des lieux de production, de vente et de consommation des produits

## OÙ ACHETER ?

- **Acheter sur Internet** : plusieurs enseignes permettent d'aller chercher ses courses dans le magasin de son choix ou de se les faire livrer à domicile. Avantages : gain de temps, on achète ce dont on a besoin sans se laisser tenter dans les rayons. Idéal pour acheter tous les produits « secs ».
- **S'approvisionner via des filières courtes.** Plus les lieux de production sont éloignés des lieux de consommation, plus la chaîne d'approvisionnement devient longue et les risques de gaspillage augmentent. Acheter en circuits courts, c'est limiter les pertes liées aux longs transports, au stockage des aliments et permettre l'écoulement de produits moins standardisés.
- **Adhérer à un GASAP** (Groupe d'Achats Solidaires de l'Agriculture Paysanne) : filière courte, achat direct au producteur, garantie de qualité pour le consommateur, critères sociaux, environnementaux et économiques favorables. [www.gasap.be](http://www.gasap.be), 0487 90 62 69.
- **Visiter les marchés et/ou acheter directement chez les producteurs locaux** pour trouver plus facilement des produits locaux et de saison, opter pour le panier bio. L'idéal : trouver un fournisseur de fruits et légumes qui combine bio et circuit court : [www.bioguide.be/](http://www.bioguide.be/) panier

- **Produire soi-même les fruits et légumes : en participant à un potager ou verger collectif,** ou dans son jardin. Produire soi-même peut aussi entraîner du gaspillage, si l'on récolte de grandes quantités en une fois, par exemple. Grâce au site [www.topino.be](http://www.topino.be), on peut vendre, acheter ou échanger des fruits et légumes, histoire de se faire plaisir tout en contentant les autres !



## A GARDER EN TÊTE...

- **Mieux vaut faire ses courses le ventre plein** : une façon de ne pas être attiré par tout ce qui passe devant nos yeux.
- **Faire périodiquement ses courses de « produits secs »** et acheter au jour le jour les produits frais dans son quartier.
- **Outil indispensable** : la liste de courses, à bien préparer (voir plus haut) et à suivre fidèlement. Dressée par rayon, elle facilite les déplacements dans le magasin.
- **Toujours respecter la chaîne du froid** : terminer les courses par les surgelés et se munir de sacs isothermes pour les transporter.
- **Sur le lieu de vente**, vérifier si les emballages sont intacts.
- **Favoriser les emballages refermables** et dont le contenu peut facilement être vidé.
- **Prendre le temps de lire les étiquettes** : si un produit n'est pas à notre goût ou contient des ingrédients auxquels on est allergique, l'acheter c'est aussi du gaspi !



## AU RETOUR DES ACHATS: BIEN RANGER LES COURSES POUR MIEUX GÉRER LES RÉSERVES



*Embouteillages dans les armoires, engorgement du frigo, entassement des réserves, oubli d'aliments non utilisés... Pour éviter cela, mieux vaut ranger directement et efficacement les marchandises une fois de retour chez nous. Une bonne organisation pour un minimum de perte des précieuses rations ...*

Produits :	Congelé le	À consommer au plus tard le :	Localisation : où ? (pour facilement retrouver le tiroir du congélateur)

### COMMENT RANGER LES COURSES ET DANS QUEL ORDRE ?

- Toujours ranger les produits récents dans le fond, et disposer bien en vue ce qui doit être consommé en premier.
- Ranger les produits à conserver au congélateur entre -18°C et -9°C.
- Mettre les produits frais au frigo, entre 0°C et 8°C. Respecter les différentes zones de température du frigo.
- Placer les produits « secs » (pâtes, riz, conserves, biscottes, farine, sucre ...) dans les armoires, placards ou étagères : à température ambiante, à l'abri de l'humidité et/ou de la lumière.
- Une astuce pour toujours savoir ce que contiennent les armoires, le frigo et le congélo ? Compléter directement une liste pratique qui en détaille le contenu et l'afficher sur la porte : efficace, anti gaspi et sans pertes d'énergie !



**SE CONSERVE  
AU FRIGO**

*Artichauts, aubergines, asperges, betteraves, brocolis, carottes, céleris, champignons, chicons, choux-fleurs, choux de Bruxelles, courges, haricots, herbes fraîches, laitues, maïs, navets, poireaux, radis, poivrons, salades... Cerises, fraises, framboises, raisins...*

**SE CONSERVE  
HORS FRIGO**

*Ail, citrouilles, concombres, courgettes, échalotes, haricots verts, moutarde, oignons, pain, patates douces, pommes de terre... Bananes, fruits exotiques, pastèques, pommes et agrumes.*

**SE CONSERVE AU  
FRIGO UNE FOIS  
ARRIVÉ À MATURITÉ**

*Ananas, abricots, avocats, kiwis, mangues, melons, nectarines, papayes, pêches, poires, prunes, tomates...*

- *Les zones fraîcheur varient d'un frigo à l'autre : consulter le mode d'emploi.*
- *Ne pas trop remplir le frigo favorise la circulation d'air froid et assure une meilleure conservation.*
- *Disposer vers l'avant ce qui doit être consommé en premier.*

## BIEN CONSERVER = MOINS GASPILLER

### ✓DU PAIN FRAIS ET MOELLEUX À SOUHAI ?

Le conserver dans une boîte avec une moitié de pomme. Idem pour garder des biscuits croquants.

### ✓ARROSER LES FRUITS ENTAMÉS DE JUS DE CITRON

pour qu'ils ne s'oxydent pas au contact de l'air ambiant : ils se conserveront plus longtemps.

### ✓EVITER LA GERMINATION des pommes de terre,

oignons, ails, échalotes : les maintenir dans un endroit sec et à l'abri de la lumière.

### ✓CIBOULETTE, PERSIL, BASILIC vivent plus

longtemps en pot : on profite dans la cuisine d'une petite jardinière sympa, qu'on arrose régulièrement.

### ✓GARDER PLUS LONGTEMPS LA CRÈME FRAÎCHE :

la transférer dans un pot hermétique pour la conserver jusqu'à un mois au frigo.

### ✓CONSERVER UN CITRON ENTAMÉ : le couper en

tranches et les congeler. Elles serviront pour rafraîchir de futures boissons ou dans d'autres préparations.

### ✓L'ARTICHAUT LES PIEDS DANS L'EAU : il se

conservera plus longtemps en trempant sa queue dans de l'eau.

### ✓DES RAISINS FERMES PLUS LONGTEMPS :

plonger le bout de la tige principale dans un verre d'eau également.

### ✓DES SALADES SAINES ET SOLIDES ? Les laver, les

essorer, les placer dans un torchon humide et les conserver dans un sac plastique ou une boîte de conservation au bac à légumes.

### ✓LES CHAMPIGNONS DE PARIS AIMENT LA

LECTURE... Les enrouler dans du papier journal, ils garderont leur fraîcheur plus longtemps.

### ✓BOISSON GAZEUSE : COMMENT GARDER SES

BULLES ? Une fois la bouteille ouverte, lui mettre la tête à l'envers, elle les perdra beaucoup moins vite.

### ✓FONDS DE VOLAILLE, DE VEAU, DE POISSON : en

faire des glaçons. A la prochaine utilisation il suffira de prélever 1 cube du fond souhaité.



**GoodFood**

MIEUX PRODUIRE, BIEN MANGER

.brussels



## OPÉRATION « SAUVETAGE AVANT POUBELLE » :

### PAIN :

- **PAIN RASSIS ?** Penser toasts, chapelure, croque-monsieurs, pain perdu, brusquettes, « bodding » bruxellois...
- **PAIN TROP SEC OU TROP MOU ?** Humidifier légèrement une baguette trop dure ou trop molle en la mettant sous un filet d'eau, puis la placer 5 à 10' au four préchauffé. Ça croustille à nouveau !

### FRUITS :

- **COUP DE JEUNE POUR POMMES FRIPÉES ?**  
Les arroser à l'eau bouillante ou les y laisser tremper un instant, elles retrouvent leur croquant !
- **FRUITS PLUS TROP APPÉTISSANTS ?** Penser tartes, compotes, salades de fruits, chutneys...

### LÉGUMES :

- **LÉGUMES DÉFRAÎCHIS (CAROTTES, CÉLERIS...)?** Les couper, les laver, les laisser tremper dans de l'eau (avec un peu de sucre) au frigo. Le lendemain, ils seront prêts à être consommés crus ou dans une recette.
- **SALADE FLÉTRIE ?** Un bain tiède, puis un bain glacé : ça lui donnera un bon coup de fouet ! La tremper ¼ d'heure dans l'eau tiède, puis la passer sous l'eau froide, elle retrouvera son croquant.
- **LÉGUMES PLUS ASSEZ FRAIS POUR ÊTRE MANGÉS CRUS ?** Penser soupes, quiches ou ratatouilles...

Le projet GreenCook visait à réduire le gaspillage alimentaire en mobilisant l'ensemble des acteurs de l'alimentation. Cette approche était rendue possible par un partenariat international (Belgique, France, Pays-Bas, Allemagne, Royaume Uni) rassemblant des acteurs de différents secteurs. Ce projet était cofinancé par le FEDER dans le cadre du programme INTERREG IVB Europe du Nord-Ouest.



## LA PRÉPARATION : UN MOMENT CRUCIAL POUR UN REPAS CONVIVAL

*Prendre le temps de cuisiner, cela peut être un moment de détente et de plaisir. C'est aussi le moment où il faut penser au bon dosage des quantités en fonction du nombre de personnes présentes à table. Ou encore prendre en compte les goûts et envies de chacun en fonction des réserves disponibles... Pas toujours évident ! Mais rien qu'en y pensant, on imagine déjà plein de solutions !*

### CUISINER LES QUANTITÉS EXACTES

Nous avons souvent tendance à faire un peu trop lorsque nous cuisinons. Des petits restes à première vue difficiles à récupérer et qui filent illico dans le sac blanc. Au bout du compte : des kilos de bonne nourriture qui viennent gonfler la masse de déchets ménagers. Une solution : adapter les quantités aux besoins réels, doser correctement et si nécessaire, peser les ingrédients des recettes.

Les dosages par personne sont inscrits sur la plupart des emballages alimentaires. Veillons à les respecter et au besoin, les adapter en créant une mémo-liste accessible et réutilisable à chaque fois

que l'on cuisine.

En suivant une recette, respecter les quantités mentionnées, puis évaluer si c'était adapté. Sinon, inscrire les ajustements directement sur la recette pour la prochaine fois.

Se baser sur notre expérience pour anticiper les bons dosages et développer nos propres outils, trucs et astuces de mesure : tasse, cuillère, mémo-mesure...

Des instruments de mesure appropriés existent également dans le commerce pour nous aider : doseur à spaghetti, à soupe, balance alimentaire, verre mesureur, etc.



**12% (dont 1/4 de restes cuisinés) d'aliments consommables composent les sacs blancs bruxellois. Ce chiffre grimpe à 17% en période de fêtes.**

## RIEN NE SE PERD, TOUT SE MANGE !

Pourquoi ne manger que le blanc du poireau ou n'employer que les feuilles du persil ? Alors que dans les fruits et légumes, tout - ou pratiquement tout - peut être mangé et faire l'objet de recettes saines, délicieuses et super-économiques. Il suffit d'apprendre à préparer ces «fractions secondaires» au moyen d'astuces culinaires.

### UTILISER TOUTES LES PARTIES DES FRUITS ET LÉGUMES: DES FEUILLES À LA RACINE POUR LES LÉGUMES. PAR EXEMPLE :

- Salade de fanes de radis ou de feuilles d'autres légumes.
- Garder les feuilles de brocoli pour les ajouter aux soupes et aux ragoûts.
- Laisser sécher les feuilles vertes des branches de céleri puis les passer au mixeur. Mise en pot, cette poudre parfumerait potages et pots-au-feu.
- Certaines recettes ne nécessitent que quelques gouttes de jus de citron ou d'orange. Économiser le fruit en ne perçant qu'un petit trou dans la pelure, presser, et reboucher l'orifice à l'aide d'un cure-dent.

- La plupart des épluchures sont riches en fibres et vitamines. Au lieu de les jeter, manger les fruits et légumes avec leur peau après les avoir lavés soigneusement ou les acheter bio : ils seront exempts de pesticides.
- D'autres recettes proposent de tirer le meilleur parti des épluchures : chips de pelures de pommes ou de pommes de terre (pas si elles ont commencé à germer) ; écorces d'oranges ou de citrons confites, etc.

### D'EXCELLENTS PLATS PEUVENT AUSSI ÊTRE PRÉPARÉS AVEC LES MORCEAUX DE SECOND CHOIX POUR LES VIANDES ET LES POISSONS :

- De nombreux chefs diront que le secret de la bonne cuisine réside dans les fonds. Un fond est un bouillon fortement réduit à base de restes de viande, de légumes ou d'arrêtes et déchets de poisson. On peut le rehausser de fines herbes et d'épices. Connus en cuisine depuis des siècles, les fonds font partie de la bonne cuisine qui déteste le gaspillage.
- Les abats de viande (foie, langue, ris, rognons, cervelle, cœur...) sont des pièces souvent boudées, mais qui peuvent s'avérer délicieuses si on les prépare correctement. Voir les innombrables conseils sur Internet ou dans les livres de cuisine.

## ACCOMMODER LES RESTES

Nos restes de repas sont souvent encore parfaitement comestibles, mais il nous arrive de les jeter, faute de savoir comment leur donner une nouvelle vie. D'excellentes recettes peuvent être réalisées à base de restes, en les transformant, réutilisant, sublimant... On peut même programmer plusieurs autres repas à partir de ces restes : dans certains cas on ne cuisinera qu'une seule fois. Dans d'autres, on accommodera nos restes différemment. Voici une série d'astuces pour redonner vie et goût aux restes, plutôt que de nourrir nos poubelles.



Chaque semaine, on peut planifier au moins un repas composé de restes. Et varier les saveurs en utilisant des épices ou des sauces, différentes sortes de pâtes (brisées, à beignets ou à crêpes), etc.

Nos parents ou grands-parents sont souvent des mines d'or en matière de savoir-faire et connaissances oubliées pour la récupération ou l'utilisation des restes. D'autres cultures peuvent aussi nous apporter des trucs et astuces pour faire des merveilles tout en gaspillant moins. Et si la cuisine antigaspi s'avérait également un moyen de tisser un lien entre générations et cultures ?

Un autre outil super pratique pour les restes : les boîtes fraîcheur. Elles permettent de les emporter pour un pique-nique ou de les congeler.



### Petits trucs pour réchauffer les restes

- Toujours bien réchauffer les restes (au moins à 60°C), ainsi la plupart des bactéries seront détruites.
- Pour éviter que le riz réchauffé au micro-ondes ne soit trop sec, le rincer d'abord à l'eau chaude, puis l'arroser de quelques gouttes d'huile.
- Réchauffer les pâtes : les plonger dans une casserole d'eau bouillante additionnée d'une cuillère à soupe d'huile.

### Des tas d'autres idées sur :

[www.quefaireavec.com](http://www.quefaireavec.com), [www.miam-miam.fr](http://www.miam-miam.fr).

### Trouver une recette en indiquant les ingrédients dont nous disposons :

[www.marmiton.org](http://www.marmiton.org). Mais c'est surtout notre créativité qui nous donnera les meilleures idées !

### Des fiches recettes antigaspi sont disponibles gratuitement sur

[www.environnement.brussels/alimentation](http://www.environnement.brussels/alimentation) > Mon alimentation > Stop au gaspillage alimentaire.

## A GARDER EN TÊTE...

Tout vider : pots de choco, de mayo, berlingots de crème ou de coulis de tomates, bouteilles de yaourt... Le fond des emballages est tout aussi bon ! Presser, vider, racler, découper pour ne pas jeter de la nourriture parfaitement comestible.

Réorganiser sa cuisine pour avoir toujours les ustensiles antigaspi à portée de main : boîtes, sacs et pinces de conservation, verre mesureur, balance, mémo-liste des quantités nécessaires par personne, etc.

Cuisiner ensemble : avec les enfants ou même certains invités. On mange mieux ce que l'on connaît, ce que l'on a découvert ensemble ; on respecte davantage ce que l'on déguste quand on est conscient des produits et du temps de préparation.

## PENDANT LES REPAS, ÊTRE BIEN CHEZ SOI

*Boire et manger font partie des plaisirs les plus simples et les plus intenses de la vie ! Savourer ce qu'on a préparé, se retrouver ensemble autour d'une bonne table : peu de satisfactions égalent ces plaisirs... Pour que la planète en profite aussi, voici quelques conseils pour limiter le gaspi qui entoure les moments des repas.*

Et si on (re)goûtait avant de dire «j'aime pas»? Le goût s'affine avec le temps et l'expérience. Pourquoi ne pas organiser des dégustations les yeux bandés pour (re)découvrir les véritables saveurs des aliments ? Ou jouer à la découverte des goûts avec nos enfants et les habituer dès leur jeune âge à la diversité des saveurs ?

Manger ses croûtes, ça ne mange pas de pain... Mieux : ça renforce les dents, ça protège les intestins... Et c'est toujours cela de gaspillé en moins !



## BIEN REPUS SANS REBUTS...

*Après le repas, vient la gestion des restes alimentaires et leur conservation. En les préservant correctement, on évite le gaspillage alimentaire. Bien conserver nos aliments, c'est aussi bien gérer nos frigos et congélateurs à tout moment. Et se familiariser avec d'autres techniques de conservation : fumage, salage, mise en conserves, déshydratation...*

### COMPRENDRE LES NOTICES DE CONSERVATION

- Lire sur les étiquettes le mode de conservation recommandé. Voir carnet central.
- Toujours strictement tenir compte des conseils de conservation : au frais, à l'abri de la lumière, etc.
- Le délai de conservation après ouverture est le plus souvent établi par le producteur qui prend des marges de sécurité. A nous d'évaluer, sans prendre de risque pour notre santé, jusqu'à quand consommer un produit entamé. En cas de doute, s'abstenir...

### BIEN CONNAÎTRE SON FRIGO POUR MIEUX Y CONSERVER LES RESTES

- Réfrigérer ou mettre au frigo, c'est conserver par le froid les aliments périssables en diminuant ainsi le développement des microbes et bactéries. Ce mode de conservation ne peut en général excéder quelques jours.
- 4°C est la température idéale du frigo, celle qui assurera une meilleure conservation des aliments. Elle varie en fonction des différentes zones du frigo (voir carnet central).
- Toujours veiller à bien refermer la porte du frigo. L'ouvrir le moins longtemps possible pour éviter le réchauffement et la condensation d'eau. Attendre que les restes de repas aient refroidi avant de les mettre au frigo.

- Eviter de surcharger le frigo, sinon l'air froid circulera moins bien. Conséquence : cela augmente la consommation d'énergie et diminue la durée de conservation des aliments.
- Entretien du frigo : idéalement, le réfrigérateur doit être nettoyé une fois par mois pour éviter la prolifération des bactéries. L'appareil, les étagères et les bacs doivent être lavés à l'eau tiède, avec du détergent de vaisselle ou mieux encore avec du vinaigre blanc ou du bicarbonate de soude dilué dans l'eau.
- Prévenir la dégradation des denrées entamées : utiliser des boîtes de conservation hermétiques et réutilisables.
- Indiquer la date d'ouverture des emballages alimentaires : la date de consommation figurant sur l'emballage n'est plus valable une fois les produits ouverts.

## CONGÉLATION ET CONGÉLATEUR

- La congélation est un excellent moyen pour augmenter la durée de conservation des aliments, tout en maintenant leurs caractéristiques sensorielles : couleur, saveur et texture. Cette technique consiste à abaisser la température du produit et à la maintenir jusqu'à -12 ou -18°C afin de supprimer toute activité biologique.
- Attention : aucun aliment ne conserve indéfiniment sa qualité au congélateur d'où l'importance de maintenir à jour une liste de son contenu (voir page 16).
- En principe, de nombreux aliments peuvent être congelés, mais attention aux gâteaux secs, laitages, œufs et pâtisseries à base de crème, qui réagissent moins bien à ce type de conservation.
- Eviter de congeler des fruits et les légumes frais qu'on voudrait manger crus : radis, pommes, poires, bananes, tomates, etc. Ils ne retrouvent pas un aspect appétissant après décongélation. Par contre, la congélation convient parfaitement pour les coulis, sauces ou compotes.
- Congeler les produits les plus frais possible. Si la date de consommation d'un produit est proche, noter précisément le délai restant avant l'expiration de sa date de consommation : il sera le même à partir du moment où l'aliment sera décongelé.
- En cas de grosses quantités, penser à congeler : diviser les grandes quantités en portions, puis les emballer séparément et les congeler.
- Utiliser des sacs ou des boîtes de congélation : de toutes les tailles et les formes, ils sont pratiques pour portionner nos aliments. Toujours s'assurer qu'ils contiennent le moins d'air possible : les aliments conserveront plus longtemps.
- Ne jamais recongeler un produit dégelé ! Par contre, un produit dégelé préparé et passé à la cuisson, peut être recongelé ensuite.
- La congélation entraîne néanmoins une consommation d'énergie supplémentaire. Veiller à ne pas en abuser afin que nos efforts sur le gaspillage alimentaire ne soient pas contrebalancés par une trop importante consommation d'énergie.





## CONSERVATION DES ALIMENTS CUISINÉS

Conserver au mieux nos plats cuisinés et nos restes de repas : voici quelques mesures de précaution afin d'éviter gâchis et intoxication.

- Règle importante : les aliments cuisinés doivent être consommés, réfrigérés ou congelés dans les deux heures.
- Les plats cuisinés se conservent au congélateur jusqu'à deux mois. L'idéal c'est d'en faire des portions individuelles à décongeler plus tard, en fonction du nombre de convives.
- Ne jamais placer au congélateur des aliments encore tièdes : cela augmente la consommation d'énergie et favorise la formation de givre.
- Éviter de trop saler en cuisine : le sel ralentit la congélation.
- Remplacer la farine par de la fécule : sous l'effet du froid, la farine diluée forme des grumeaux dans les sauces ou les gâteaux.
- Certains produits deviennent floconneux à la congélation : pommes de terre, riz, vermicelles, crème et jaunes d'œufs. Éviter d'en ajouter dans une soupe avant de la congeler.

## AUTRES MÉTHODES DE CONSERVATION

Il n'y a pas que le congélateur qui sert à limiter le gaspillage alimentaire... A la belle saison ou au moment des récoltes, on se retrouve parfois avec des quantités abondantes de produits frais. Pourquoi ne pas tenter une des alternatives suivantes : mettre en conserves, fabriquer des coulis ou des confitures, déshydrater les aliments... Autant de techniques qui nous permettront de déguster les aliments dont on raffole en dehors de leur saison de récolte !

- Utiliser le sucre pour mieux conserver : confitures, gelées, coulis, sirops, chutneys, pâtes ou confits... Les livres de recettes et internet regorgent de recettes savoureuses.
- Déshydrater un aliment : le faire sécher afin d'en retirer toute l'eau qu'il contient et empêcher le développement des bactéries et microbes. Au four, au micro-ondes ou à l'aide d'un déshydrateur, de nombreux fruits, légumes ou herbes aromatiques supportent bien cette technique qui conserve les propriétés nutritionnelles des aliments. Avant de manger un aliment séché, le faire tremper dans l'eau tiède afin qu'il se réhydrate.

- Conserver par stérilisation : porter à ébullition des bocaux fermés hermétiquement pendant un temps précis. Ce procédé permet de conserver légumes, fruits, plats préparés...
- Dater les conserves : indiquer la date à laquelle les aliments ont été conditionnés.



Une fiche alimentation avec des procédés de conservation détaillés existe. Voir [www.environnement.brussels/alimentation](http://www.environnement.brussels/alimentation) > Mon alimentation > Stop au gaspillage alimentaire.

## A L'EXTÉRIEUR



*En dehors de chez nous, on peut aussi éviter les déchets et le gaspillage alimentaire. Mais ce n'est pas toujours facile de mettre en œuvre ailleurs les règles fixées à la maison. Voici quelques petits trucs et idées que l'on peut appliquer à la cantine, en pique-nique, au restaurant... Afin que la réduction du gaspi soit l'affaire de tous, pas seulement « de celui qui ne finit pas son assiette ».*

### À LA CANTINE DU BUREAU, AU RÉFECTOIRE DE L'ÉCOLE :

- Comme pique-nique, on peut toujours amener les restes de la veille et les réchauffer au bureau. Les plats en sauces sont même souvent meilleurs réchauffés le lendemain.
- Préparer nous-mêmes pique-niques ou tartines afin d'être sûr d'aimer ce qu'on mange et de prévoir les quantités justes.
- Éviter le gaspillage en finissant repas et collations. On peut toujours partager ce qui reste, si on n'arrive pas au bout ou le garder pour plus tard.

### AU RESTAURANT :

- Prendre conscience des quantités que l'on commande et choisir celles qui conviennent à notre appétit. Se renseigner sur le volume des plats avant de prendre une entrée et demander une portion adaptée à notre faim.
- Demander ou apporter un « doggy bag ». On a parfois les yeux plus grands que le ventre. Au resto, ne pas hésiter à demander d'emporter ses restes. Ils pourront être dégustés le lendemain, alors que laissés sur place, ils fileront tout droit à la poubelle.
- On reçoit souvent une corbeille de pain à table. Si on n'en veut pas, celui-ci finit par durcir et termine à la poubelle. Pourquoi ne pas décliner la corbeille de pain si on n'en mange pas ?



## NOTRE POUVOIR COMME MAILLON DANS LA CHAÎNE

*En matière de gaspillage, chaque maillon de la chaîne alimentaire a une implication et un rôle à jouer. En bout de course, il y a nous, les consommateurs, qui achetons et mangeons des aliments. Nous pouvons agir à deux niveaux : directement sur nos achats et nos pratiques en cuisine, et indirectement grâce aux quelques idées suivantes que nous pourrions suggérer aux autres maillons de la chaîne alimentaire.*

### PRODUCTION

Certains producteurs génèrent du gaspillage alimentaire en raison d'emballages inappropriés. En tant que consommateurs, nous pourrions demander aux producteurs de :

- Concevoir des emballages qui répondent à nos besoins, avec mention claire des instructions de conservation, pouvant être vidés complètement et permettant de conserver les aliments de manière optimale. Un site web nous permet de poser nos questions concernant des emballages que nous jugerions inappropriés : [www.fostplus.be](http://www.fostplus.be)

### DISTRIBUTION

Les commerçants préfèrent ne proposer que des produits visuellement parfaits. Ils incitent parfois à acheter plus (voire trop), éliminent des fruits et légumes abîmés, etc.

Nous, consommateurs, pourrions demander aux distributeurs de :

- Développer un système d'information qui nous permette d'interpréter correctement les dates de consommation sur les étiquettes.



- Entamer avec nous un dialogue qui ne se concentre pas seulement sur les prix, mais qui prenne également en compte les autres caractéristiques des denrées alimentaires : qualités nutritives, aspect, saisonnalité, provenance, etc.
- Instituer des promotions responsables dans la grande distribution. Beaucoup de magasins proposent des offres alléchantes qui invitent le consommateur à acheter au-delà de ses besoins. Certaines enseignes donnent le bon exemple avec des opérations du type « un produit acheté = un produit offert... plus tard ! », au moyen d'un coupon qui est remis au client et à valoir lors d'un achat ultérieur.
- Favoriser les filières courtes : GASAP, paniers de fruits et légumes... (voir P12).

## RESTAURATION

Les restaurants d'entreprises, cantines scolaires et autres réfectoires peuvent être le théâtre où la pièce du gaspi se rejoue tous les midis. Avec une salle comble, les résultats peuvent être vraiment spectaculaires... Pour sortir de ce mélo sans jouer la comédie, voici comment nous pourrions passer à l'action :

- Solliciter le libre-service : chacun se sert des quantités adaptées à ses envies. Certaines cantines d'entreprises ont ainsi opté pour des assiettes « petite faim » ou « grande faim » qui permettent de limiter le gaspillage alimentaire tout en laissant le choix au client.
- Dans le même ordre d'idée, suggérer au restaurateur des menus de différentes tailles en fonction de l'appétit des clients.
- En cas de buffet, on pourrait proposer au restaurateur de faire payer les clients en fonction du poids de ce qu'ils mangent. Ou encore qu'il propose aux clients de ne pas systématiquement remplir leurs assiettes, mais de se resservir en fonction de leur faim.

- Le pain se situe souvent au début de la chaîne du self. On se sert de pain sans même savoir ce qu'il y aura à manger... On pourrait suggérer au gestionnaire de la cantine de placer le pain en fin de chaîne et d'en privilégier des portions adaptées, afin d'en limiter largement le gaspillage. Le faire payer peut aussi être une solution pour ne pas le gaspiller.
- Proposer au gérant de la cantine de mettre sur pied un système de réservation des repas. Au lieu de préparer des centaines d'assiettes sans savoir si elles seront consommées, les cantiniers se limiteraient au nombre de repas réservés. Convaincre le responsable du restaurant d'afficher les menus à la semaine, pour mieux choisir ce que l'on mange.
- Suggérer au responsable du réfectoire de l'école ou de la cafétéria du travail de prendre part à l'action « Cantines Durables » de Bruxelles Environnement.

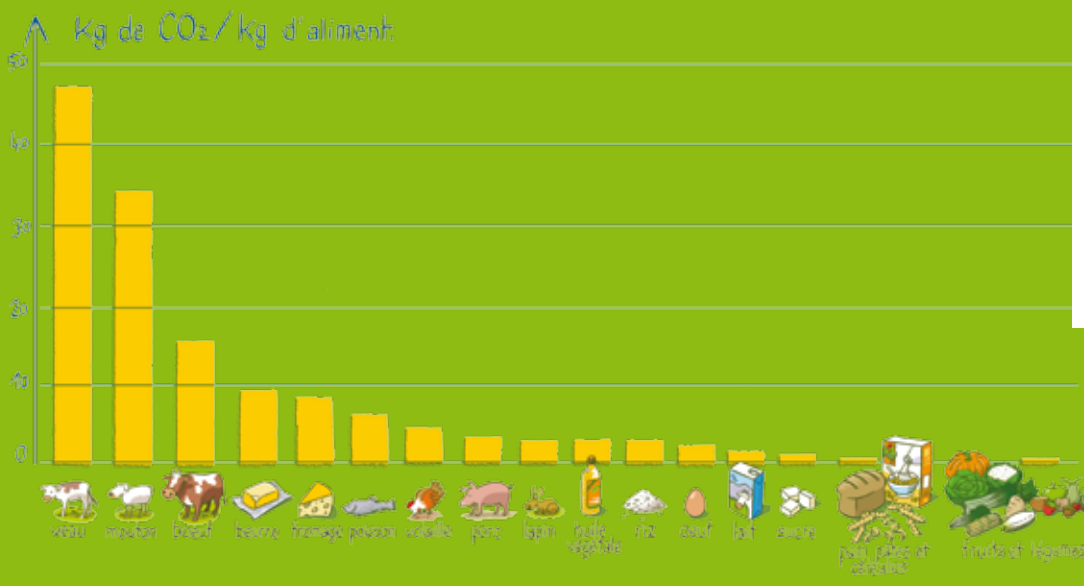
**Pour appuyer nos demandes, pourquoi ne pas faire appel à une association de consommateurs ou à un collectif similaire ? On en trouvera facilement en tapant les mots clefs suivants dans un moteur de recherche : consommateurs, droits, alimentation, etc.**



# LES EFFETS DE LA CHASSE AU GASPI

Quels sont les impacts réels de la lutte contre le gaspillage alimentaire sur l'environnement ? Ils influencent directement notre climat et les quantités de CO<sub>2</sub> émises. Au moyen des chiffres et comparaisons suivants, on réalise que notre action compte. On peut facilement se faire une idée de ce que représente pour notre planète un aliment gaspillé...

## Emissions de gaz à effet de serre par kg d'aliment produit :



**UN REPAS MOYEN = 3KG DE CO<sub>2</sub>.**

**POUR CHAQUE BAGUETTE DE PAIN RASSIS JETÉE, ON JETTE L'ÉQUIVALENT D'UNE BAIGNOIRE D'EAU.**

**CHAQUE TONNE DE NOURRITURE JETÉE EST RESPONSABLE DE 4,5 TONNES DE CO<sub>2</sub>.**



## OUTILS EXISTANTS À VOTRE DISPOSITION

### *BRUXELLES ENVIRONNEMENT :*

- **Plus d'infos sur le gaspillage alimentaire :**  
[www.environnement.brussels/antigaspi](http://www.environnement.brussels/antigaspi)
- **Découvrez les publications « grand public » sur l'alimentation :**  
dépliant « 10 conseils », brochure « 100 conseils », calendrier des fruits et légumes de saison...  
[www.environnement.brussels/doc](http://www.environnement.brussels/doc) > Recherche générale > Recherche par thèmes > Alimentation.
- **Découvrez les publications « Ecoles » sur l'alimentation et l'offre pédagogique disponible :**  
[www.environnement.brussels/alimentationecoles](http://www.environnement.brussels/alimentationecoles)
- **Plus d'infos sur le gaspillage alimentaire pour les professionnels :**  
[www.environnement.brussels/dechetshoreca](http://www.environnement.brussels/dechetshoreca)  
[www.environnement.brussels/dechetspro](http://www.environnement.brussels/dechetspro)

### *AUTRES :*

- Projet européen GreenCook : [www.green-cook.org](http://www.green-cook.org) ; à suivre sur Facebook : [www.facebook.com/GreenCook.francais](http://www.facebook.com/GreenCook.francais)
- Sites de recettes : [www.miam-miam.fr](http://www.miam-miam.fr), [www.quefaireavec.com](http://www.quefaireavec.com), ...
- Sources d'info, trucs et astuces pour mieux conserver les aliments :  
[www.1000-trucs-et-astuces.com/conserver-cuisson-aliment.php](http://www.1000-trucs-et-astuces.com/conserver-cuisson-aliment.php)  
[www.trucsbio.com/-Conservation-](http://www.trucsbio.com/-Conservation-)
- Banques alimentaires : [www.voedselbanken.be/bkaFR/bka6000F.htm](http://www.voedselbanken.be/bkaFR/bka6000F.htm)
- Fédération des Centres de Service Social : [www.fdss.be](http://www.fdss.be)
- Restaurants sociaux : <http://public.guidesocial.be/associations/restaurants-sociaux-1501.html>
- Restos du cœur : [www.restosducoeur.be](http://www.restosducoeur.be)



Rédaction et coordination : Mathieu Molitor

Comité rédactionnel et relecture: Céline Carbonnelle, Rik De Laet, Isabelle Degraeve, Florence Didion, Louis Grippa, Sylvie Clara, Catherine Rousseau, Laurence Stevelinck, Elisabeth Taupinart, Joëlle Van Bambeke.

Layout : Laurent Defaweux

Dépôt légal : D/5762/2012/2

Editeurs Responsables : F. Fontaine & M. Gryseels - Avenue du Port 86C/3000 - 1000 Bruxelles

Imprimé avec de l'encre végétale sur papier recyclé

Illustrations: Frédéric Thiry

Crédits photographiques (©) : Thinkstock, p. - 1, 2, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18,

20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28

Herman Ricour, p. - 9, 14, 20

La stratégie Good Food comprend une série de mesures pour développer une alimentation saine, de qualité, de proximité basée sur les circuits courts et pour répondre à des besoins tant en termes de santé publique, de qualité de vie qu'en termes d'améliorations environnementales et sociales.

Good Food est aussi une réponse très concrète aux enjeux climatiques qui représentent le plus important défi du XXIème siècle.

Plus d'infos : [www.goodfood.brussels](http://www.goodfood.brussels)

Pour s'inscrire à la newsletter Good Food : [www.environnement.brussels/abonnement](http://www.environnement.brussels/abonnement)



INFO



bruxelles  
environnement  
.brussels

02 775 75 75 · [WWW.ENVIRONNEMENT.BRUSSELS](http://WWW.ENVIRONNEMENT.BRUSSELS)

«Le projet GreenCook visait à réduire le gaspillage alimentaire en mobilisant l'ensemble des acteurs de l'alimentation.

Cette approche était rendue possible par un partenariat international (Belgique, France, Pays-Bas, Allemagne, Royaume Uni) rassemblant des acteurs de différents secteurs. Ce projet était cofinancé par le FEDER dans le cadre du programme INTERREG IVB Europe du Nord-Ouest et couvrait une période de quatre ans (2010 – 2013).»



Investing in Opportunities

