

alimentation & environnement



MARS
2010

MOINS D'EMBALLAGES

Cuisiner sainement
et savoureusement
soi même

Chaque année, 69 kg d'emballages par habitant sont mis sur le marché en Belgique. L'augmentation du nombre d'emballages résulte des changements intervenus dans nos modes de consommation et l'individualisation de notre société. Les producteurs ont surfé sur cette vague d'évolutions sociales et ont fait en sorte qu'il y ait davantage d'aliments préemballés et préparés individuellement disponibles sur le marché.

Tout le monde peut goûter la différence entre des légumes frais et des légumes en conserve. Mais cette différence n'est pas seulement une question de goût, elle se marque aussi au niveau de votre santé, de votre budget et de l'environnement. Privilégier les produits frais est une des façons d'éviter trop d'emballages. Il y a bien d'autres idées...

Votre porte-monnaie épargné

Une étude de l'Observatoire bruxellois de la Consommation durable (OBCD) datant de 2008 a révélé qu'il était possible d'avoir 10 x moins d'emballages pour les mêmes achats. Mais l'avantage est aussi financier: vous pouvez économiser pas moins de 42% sur le prix d'achat pour la même quantité d'aliments (voir cadre).

Consommation moyenne d'une famille de 4 personnes sur 1 an

	POIDS DES EMBALLAGES	PRIX D'ACHAT
Pour des achats avec un maximum d'emballages	200 kg	5.574 euros
Pour des achats avec un minimum d'emballages	18 kg	3.229 euros
Economie maximale par an		2.345 euros

Comment arriver concrètement à cette économie ?

- Préférons les produits vendus en vrac ou à la découpe (fruits, légumes, viandes, fromages)
- Préférons les produits frais plutôt que préparés
- Refusons les produits suremballés : les produits contenus dans plusieurs emballages alors qu'un seul suffirait, comme les produits présentés dans des emballages trop grands par rapport au contenu ou trop luxueux.
- Prévoyons un panier, un sac ou un filet pour faire les courses et refusons les sacs jetables.





- Limitons les produits conditionnés en mini-portions, sauf si elles correspondent vraiment à nos besoins.
- Choisissons des emballages réutilisables, remplissables ou consignés.
- Buvons l'eau du robinet : elle est de bonne qualité, ne nécessite aucun emballage et coûte 500 fois moins cher que la plupart des eaux en bouteille !

Et pour les emballages inévitables...choisissons des emballages qui peuvent être facilement recyclés.



Les meilleurs emballages sont ceux qui n'existent pas

La production de chaque emballage requiert l'utilisation de ressources naturelles et d'énergie. Certes, nous recyclons de plus en plus d'emballages mais le recyclage d'emballages requiert lui aussi de l'énergie et des matières premières: il subsiste donc un coût environnemental. L'exemple des emballages en PET (bouteilles d'eau, notamment) montre clairement que même les emballages recyclés ont un impact sur l'environnement:

Certains emballages ne peuvent pas être recyclés, ils sont éliminés à l'incinérateur, lequel produit des émissions de CO₂ et à ce titre, contribue au réchauffement de la planète.

Pour l'environnement, le mieux est d'éviter de produire des déchets.

Impact de 1 kg d'emballages en PET	4,514 CO ₂ -eq	= rouler 18 km en voiture
Pour des achats avec un maximum d'emballages	1,468 CO ₂ -eq	= rouler 6 km en voiture

? Le saviez-vous ?

Tous emballages confondus, les yaourts présentent le plus grand nombre d'emballages, soit 8.500 millions par an. Mais en tonnage ce sont les boissons qui tiennent le haut du panier.



Plus de vitamines dans les fruits et les légumes frais

Les fruits en conserve peuvent contenir jusqu'à 50% de vitamines en moins que leurs équivalents frais, si ceux-ci sont fraîchement récoltés. Les produits en conserve ou en bocaux perdent leurs vitamines notamment en raison des températures extrêmement élevées du processus de production. Mieux vaut donc privilégier les fruits et légumes frais que vous pouvez acheter sans emballage.



Tout dans la boîte

Si vous avez des restes, mieux vaut les conserver dans une boîte que dans un film plastique ou aluminium : vous évitez ainsi les déchets d'emballage et le gaspillage alimentaire. Pourquoi ne pas aller avec votre boîte réutilisable chez votre commerçant ?

Pour plus de conseils pour éviter les déchets et consommer durable, demandez la brochure gratuite "Réduire ses déchets - 100 conseils pour consommer durable".

? Le saviez-vous ?

Ces logos permettent de repérer les bouteilles (en verre ou en plastique) consignées. Ils signifient que la vidange peut être ramenée au magasin afin d'être réutilisée. C'est la solution la plus écologique pour les emballages de boisson, étant donné qu'ils peuvent être réutilisés jusqu'à 60 fois.



Le verre consigné est à promouvoir. Mais le verre jetable n'est pas un emballage écologique. A cause de leur poids et du coût énergétique nécessaire pour les produire et les recycler, les emballages en verre non consignés sont moins écologiques que les emballages en carton à boisson ou même en plastique recyclable.

Les recettes durables



Les conseils de Claude Pohlig

Voici quelques conseils qui allient produits frais, absence d'emballage superflu et accommodation des restes. Voir aussi : www.potager.be

La salade

Pourquoi acheter des salades préemballées, chères, sans fraîcheur, et sans saveur ?

Achetez plutôt une salade bien pommée non emballée, lavez-la, et arrosez les plantes avec l'eau de lavage. Essorez, assaisonnez. Si c'est trop pour un repas, emballez le reste dans un essuie et gardez au frais.

Si vous ne souhaitez pas manger le reste de salade crue, faites-le revenir avec une pointe d'ail et cuisez-le quelques minutes. Vous pouvez également l'ajouter ciselée dans des petits pois, dans une omelette. Si les dernières feuilles sont fanées, elles peuvent toujours être mises dans la soupe.

Le riz

Prendre le riz en grand conditionnement (ou mieux, en vrac, dans certains magasins bio par exemple) évite beaucoup d'emballage, carton, plastique pour les sachets, etc. Très souvent, on a peur d'en cuire trop, d'où malheureusement les sachets portionnés.

Avec le reste de riz, on peut pourtant faire plein de choses, des salades, l'ajouter en fin de préparation à un Wok de légumes ou de volaille, lier une soupe de courgette par exemple, etc. Privilégiez le riz issu du commerce équitable.



La recette du lecteur : pizza "maison"

Ingédients pâte à pizza :

375 gr de farine blanche ou complète,
2 dl d'eau chaude, 30 gr de levure fraîche,
3 cs d'huile d'olive, 2 cuillères à café de sel,
une pincée de sucre,
2 cuillères à soupe d'origan séché,
une poignée de farine

Préparation

(pour 3 fonds de pizza):

Mélangez l'eau, la levure et le sucre jusqu'à ce que la levure soit complètement dissoute. Laissez reposer une dizaine de minutes et ajoutez l'huile d'olive. Ajoutez la farine, puis le sel et l'origan au mélange. Utilisez un grand bol pour ce faire. Pétrissez au moins 10 minutes, jusqu'à obtention d'une pâte élastique. Laissez reposer au moins une heure sous un linge humide et dans un endroit chaud. Pétrissez à nouveau brièvement. Divisez la pâte en 3 boules égales et passez-les au rouleau à tarte pour obtenir un fond de pizza d'environ 30 cm. Lors de cette opération, saupoudrez régulièrement la pâte de farine pour éviter qu'elle ne colle. Vous pouvez garnir votre pizza "maison" au choix avec des légumes de saison. Faites-la cuire dans un four préchauffé à 220 degrés pendant +/-30 minutes.

Les collations durables

LES RECETTES SANS DÉCHETS

Les biscuits emballés individuellement sont pratiques pour les enfants à l'école ou à emmener au travail. Mais rien n'est meilleur que des biscuits ou des boissons faits maison : vous pouvez les transporter sans emballage (dans la boîte à tartines ou dans la gourde). Essayez ces recettes...



Boisson fraîche

La boisson la plus saine, la moins chère et qui produit le moins de déchets est l'eau du robinet ! Pas d'emballage et elle ne nécessite pas de transport. Vous trouvez que l'eau goûte un peu le chlore ? Laisser reposer dans une carafe au frigo et ajouter quelques gouttes de citron.

De nombreuses autres possibilités existent pour donner plus de "goût" à l'eau du robinet.

Ingrédients:

Eau du robinet, au choix: thé, sirop (biologique) sans colorant, citron, ...

Préparation:

Pour un thé glacé fait maison, laissez refroidir votre thé, en ajoutant éventuellement un peu de jus de citron. Si vous voulez un autre goût, vous pouvez ajouter du sirop (biologique) sans colorant, mais faites attention aux quantités. En effet, les quantités prescrites sont exagérées et généralement, la proportion 1 volume de sirop pour 14 volumes d'eau suffit. Ainsi votre boisson fraîche contient moins de calories et de sucres, et est meilleur marché. Il existe depuis peu des appareils qui permettent de faire soi-même de l'eau pétillante ou des limonades à base d'eau du robinet. Vous évitez ainsi de nombreux emballages. Faites attention aux quantités de sirop que vous ajoutez.



Biscuits aux flocons d'avoine et raisins secs

Ingrédients:

100 gr de beurre à température ambiante, en petits blocs
125 gr de sucre de canne + 1 petit sachet de sucre vanillé
1 gros œuf
(ou un petit œuf et une cuillère d'eau)
100 gr de farine fermentante + 2 cuillères à soupe dans une assiette
100 gr de flocons d'avoine
60 gr de raisins secs

Préparation:

Préchauffez le four à 180°. Versez sucre et beurre dans un bol, et remuez jusqu'à obtention d'un mélange lisse. Cassez l'œuf à part, mélangez le jaune et le blanc et ajoutez au mélange beurre/sucre. Tamisez la farine au-dessus du mélange et mêlez le tout avec les flocons d'avoine et les raisins secs. Dès que tout le beurre est couvert de farine et que la pâte fait des grumeaux, cessez de mélanger. Pétrissez la pâte à la main, faites-en une grosse boule. Confectionnez des petites boules de pâte et roulez-les dans la farine qui se trouve dans l'assiette. Aplatissez-les (1cm) et déposez-les sur un plat à four, recouvert d'un papier de cuisson. Cuisez un petit quart d'heure au four ou jusqu'à ce que l'extérieur des biscuits devienne plus brun que le centre. Ils ne doivent pas être durs, ils deviendront plus croquants en refroidissant.

