

Seine
Normandie

AGGLOMÉRATION



le livret **ANTI
GASPI**



à lire en famille

Seine
Normandie
Agglomération
présente

les **MIDIS
SANS GÂCHIS !**

Ensemble, réduisons le gaspillage alimentaire

TROP DE GASPI !

LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE, C'EST QUOI EXACTEMENT ?

« Toute nourriture destinée à la consommation humaine qui, à une étape de la chaîne alimentaire, est perdue, jetée, dégradée »

(source : Pacte contre le gaspillage alimentaire)

Gaspillage du producteur au consommateur : l'exemple de la pomme de terre

- Au moment de la récolte : les pommes de terre sont mises dans des hangars d'où certaines ne repartiront jamais
- Au moment de la distribution, plusieurs seront invendues (non conformes, abimées)
- Chez le consommateur : achetées voire cuisinées et non consommées

+ de 20 kilos de nourriture sont gaspillés par an et par foyer

- restes de repas : 24%
- fruits et légumes : 24%
- produits entamés : 20%
- produits non déballés : 18% :
- pain : 14%



à la cantine

Qu'est ce qui finit à la poubelle ?

Entrées : 26 %

Plats : 43 %

Desserts : 12 %

Pain : 20 %



à la cantine

Pour ta santé

Les repas, élaborés avec des diététiciens, doivent comprendre :

- des légumes
- des féculents
- de la viande, du poisson ou des œufs
- un produit laitier
- un fruit
- de l'eau

Et on fait attention aux graisses et aux sucres !



**ES-TU
CERTAIN
DE
MANGER
TOUT
CE PAIN ?**

POURQUOI ÇA NE PEUT PLUS DURER ?

Trop d'argent gaspillé !

- le gaspillage coûte **400 euros** par an à une famille de 4 personnes
- le gaspillage coûte **20 000 euros** par an à une cantine de 200 élèves, soit 3 à 4 tonnes de nourriture gâchée

Trop de nature gaspillée !

On n'y pense pas toujours, mais quand on gâche de la nourriture, on gâche aussi **les ressources naturelles** : utilisation inutile des terres agricoles, gaspillage d'énergies (eau, électricité..).

Sans compter le coût que représentent tous ces déchets à traiter : **chaque tonne d'ordures ménagères coûte 218 euros** à la communauté d'agglomération, donc à nous tous.

Paroles d'enfants

« **La nourriture est une richesse** » Élève de CM2, Vernon

« **Dans d'autre pays, il n'y a rien à manger** » Élève de CM2, Pacy-sur-Eure

« **Ce n'est pas bien, jeter de la nourriture qu'on a payée** » Élève de CM2, Pacy-sur-Eure

« **Il y a des gens qui se donnent du mal pour nous préparer à manger** » Élève de CM1, Saint-Marcel

« **Le gaspillage alimentaire c'est de la bonne nourriture qu'on jette à la poubelle. On devrait tous finir notre assiette** » Élèves de CE1 et CM2, Vernon

Extraites du questionnaire « Les midis sans gâchis »



ON ARRÊTE LE GASPI

LES ASTUCES ANTI-GASPI À LA CANTINE

Je n'aime pas ? Je goûte !

Pourquoi ?

- Je n'ai jamais goûté ce plat, mais il me plaira peut-être. C'est important de **découvrir** de nouvelles recettes, de nouvelles saveurs.
- Je connais ce plat, je ne l'aime pas. Je goûte quand même ! Car je grandis, et **mes goûts évoluent**. Quand je serai grand, j'aimerai beaucoup plus de choses qu'aujourd'hui. Alors je me sers une petite part pour goûter, on ne sait jamais, peut-être qu'aujourd'hui j'ai grandi !
- Et si je n'aime vraiment pas, je n'insiste pas. Je ne me ressers pas : **inutile de gaspiller**.

Je commande en fonction de mon appétit

- Si j'ai un appétit d'oiseau aujourd'hui : je me sers une petite assiette
- Si j'ai un appétit d'ogre aujourd'hui : j'irai me resservir
Je me sers la juste dose, pour éviter de gaspiller la nourriture !

MENUS ÉQUILIBRÉS

A l'école, les menus doivent garantir l'équilibre alimentaire nécessaire à la bonne santé des enfants, qui sont en pleine croissance.

Ils doivent aussi tenir compte des spécificités de l'enfant : leurs goûts évoluent à mesure qu'ils grandissent. C'est pourquoi ils doivent pouvoir découvrir sans cesse de nouveaux aliments. C'est l'éducation au goût.



**CE MNDI,
TU AS UN
PETIT
CREUX OU
UNE FAIM
DE LOUP ?**

LES ASTUCES ANTI-GASPI À LA MAISON

Quand j'achète

- je fais l'inventaire de mon frigo et de mes réserves avant de faire les courses
- je fais une liste de courses et des menus
Finie la question « on mange quoi ce soir ? »
- j'achète la juste dose : allons-nous vraiment manger tous ces yaourts ?
- j'évite le suremballage : inutile, il coûte cher
- je privilégie les circuits courts et les produits de saison

Quand je conserve

- je range les produits en fonction de leur date limite de consommation (DLC) : je place les dates les plus proches devant, et les dates plus lointaines au fond du frigo
- je pense à conserver mes restes : au frigo, pour les finir ou les cuisiner demain, ou au congélateur, pour les consommer plus tard
- je peux rafraîchir certains produits : faire tremper une salade fatiguée par exemple

Quand je cuisine

- j'utilise la juste dose : 1 kg de pâtes si nous sommes deux à table, est-ce nécessaire ?
- je privilégie le fait-maison : plus économe, moins d'emballage et tellement meilleur !
À coup sûr, les assiettes seront vides, et les poubelles aussi.
- j'utilise en premier les produits dont la date limite est la plus proche
- je cuisine les restes
(idées recettes en pages suivantes)

avant de jeter

J'adopte de nouveaux réflexes

- Je cuisine ou congèle mes restes.
- Je composte mes déchets organiques : épluchures, marc de café... (en maison et en appartement, c'est possible)
- J'adopte une poule ! Elle se réglera de nos déchets alimentaires et nous offrira des œufs bien frais.
- Je donne mes restes aux animaux : le chien, le chat, ou les poules des voisins peut-être ?
- Au restaurant, je demande à emporter mes restes (vous pouvez prévoir une boîte alimentaire)



IDEES RECETTES

QUELQUES IDÉES DE RECETTES « ANTI-GASPI »

Pour recycler les épluchures

- Faites-en du bouillons
- Les chips d'épluchures, c'est extra à l'apéro !
- Vous connaissez le gâteau de peaux de bananes ?

Avec des légumes

- Faites des soupes, des gratins
- La soupe aux fanes de radis, ça vous branche ?
- Le gâteau de courges, pour remplacer la matière grasse

Avec des restes de fromage, viandes, légumes

- Réalisez des garnitures pour pizzas, flans, quiches ou bricks improvisés !

La cuisine des restes, c'est aussi la cuisine de l'imagination !

Avec des restes de pâtes

- À vos croquettes et gratins de pâtes !

Croquettes, vous avez dit ?

Il suffit de mélanger une grosse cuillère à soupe de farine et un oeuf dans un verre de lait, d'y ajouter un reste de pâtes et du fromage râpé. Faire des petits tas aplatis, et faire revenir à la poêle quelques minutes de chaque côté dans un peu d'huile.



**IL Y A
PLEIN
D'AUTRES
RECETTES
SUR
INTERNET !**





recette

Le clafoutis

- **Battre 4 œufs avec 60 grammes de sucre et 1 pincée de sel**
- **Ajouter 80 g de farine, 50 g de beurre fondu et 30 cl de lait**
- **Verser la préparation sur les fruits disposés au fond d'un plat**
- **Enfourner 35 minutes à 210°**

Pensez-y pour utiliser vos restes de fruits !

Avec des croûtes de pain

- Le pain-perdu (recette ci-dessous)
- Le pudding
- Les croûtons pour la soupe
- La chapelure, pour dorer vos gratins

Avec des fruits

- Smoothies
- Jus
- Coulis
- Clafoutis (recette ci-contre)

Avec des restes de chocolat

- Trop de chocolats à Noël ou Pâques ? Faites-les fondre et intégrez-les à vos recettes.

Recette

Le pain-perdu

Battre 2 œufs dans une assiette.

Ajouter 20 g de sucre, 20 cl de lait (et éventuellement 1 cuillère à café de fleur d'oranger).

Temper 8 tranches de pain rassis dans la préparation.

Faire dorer les tranches de pain à la poêle dans du beurre fondu.

Servir les tranches encore chaudes, nature ou saupoudrées de sucre glace ou pépites de chocolat... Simple et délicieux !

Pensez-y pour utiliser vos restes de pain dur !

Contacts utiles

Marion VOISIN

Animatrice

Service Déchets SNA

02 32 53 87 19

ADEME

www.ademe.fr

Suite à l'opération « Les midis sans gâchis » menée par Seine Normandie Agglomération dans 4 écoles pilotes du territoire, vous trouverez dans ce livret des tas d'astuces pour poursuivre la démarche à la maison.

Ce livret vous permettra de comprendre en famille les enjeux d'une telle opération : pourquoi sensibiliser nos enfants au gaspillage alimentaire ? Pourquoi devient-il urgent de changer nos comportements ?

à lire en famille

à lire également :

Anti-gaspi : ne gaspillez plus vos produits ! Sonia Ezgulian : près de 200 recettes de cuisine pour éviter le gaspillage alimentaire en accommodant les restes. (Electre 2017)

Manifeste contre le gaspillage Arash Derambarsh : guide pratique de lutte contre le gaspillage alimentaire, avec des conseils pour l'achat, la préparation et la conservation des aliments (Electre 2016)

> Ouvrages disponibles dans le réseau des médiathèques SNA : www.biblio.sna27.fr

Service Déchets

12, rue de la Mare à Jouy
27120 Douains
02 32 53 50 03
www.sna27.fr

