

Réduire le gaspillage - On mange quoi demain ?

Gare au gâchis ! On cuisine l'entièreté des produits et on jette le moins possible.



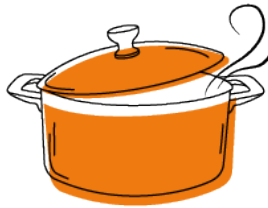
On considère qu'on gaspille en moyenne **127 kilos de nourriture par personne et par an en Europe**. ^[1] Réduire le gaspillage alimentaire est un des leviers de la [résilience alimentaire](#) !

> Lire : [Gaspillage alimentaire : combien de nourriture gaspille-t-on ?](#)

On fait le plein de conseils pour diminuer ce gaspillage bien trop courant. On adopte les bons réflexes : fixer ses menus à l'avance, dresser une liste de courses, anticiper les dates de péremption, bien ranger son frigo...

Et on cuisine les produits dans leur entièreté ! C'est le moment d'apprendre à cuisiner les fanes et les épluchures. Bref, on chasse le gaspillage et on respecte les produits.

> Lire : [Comment va-t-on manger demain ?](#)



ON MANGE QUOI DEMAIN ?

Jeter moins

Plus facile à dire qu'à faire ! On agit sur ce qu'on met dans la poubelle ou le compost. Mais comment faire ?

Saviez-vous que de nombreux fruits et légumes ne se conservaient pas dans le frigo ? Que signifient réellement les dates de péremption ? Savez-vous que tout les étages du frigo n'ont pas la même température ? Qu'il y a des sites sur lesquels on peut encoder les restes de notre frigo afin qu'ils nous concoctent des menus ?

> On en apprend plus encore dans l'article [12 conseils pour éviter le gaspillage alimentaire](#)

Cuisiner tout

(Pratiquement) tout est bon dans les fruits et légumes.

On a tendance à jeter les fanes, épluchures, pelures ou pépins ? On peut pourtant en faire plein de choses ! Des fanes de carottes ou radis ? On peut en faire des pestos ou des tapenades. Et nos épluchures de légumes ? On les transforme en bouillon, en chips, en soupes...

> On fait le plein de trucs et astuces dans l'article [Comment cuisiner les épluchures et les fanes des fruits et légumes ?](#)

Composter les restes

Si on ne peut plus rien en faire dans notre assiette, direction le compost ! Une bonne façon de recréer de la matière. Différents types de composts existent : des composts d'intérieur, d'extérieur, de ville... On voit ce qui nous convient le mieux.

> Voici un tas de conseils dans l'article « [tout ce qu'il faut savoir pour réussir son compost](#) »



[1] Selon les [dernières statistiques européennes](#) d'octobre 2022 (chiffres 2020). Ces stats sont les premières sur base de la nouvelle méthodologie de comptage dont tous les [détails sont disponibles ici](#). Selon [un précédent rapport de l'UE](#), on jetait 173 kg par personne et par an. Le [rapport FUSIONS \(2016\)](#) reprenait cependant une autre définition du gaspillage alimentaire (incluait par ex. les cultures non récoltées).

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Source URL: <https://www.ecoconso.be/content/reduire-le-gaspillage-mange-quoi-demain>