Fiches-conseils

Objectif zéro déchet dans la cuisine

On peut alléger sa poubelle dans la cuisine. Voici des conseils, astuces et idées pratiques pour faire ses courses et ses repas zéro déchet.

Objectif zéro déchet en cuisine et lors des courses

Avec cette fiche, on fait le tour des idées zéro déchet dans la cuisine et lors des courses.

- Réflexes zéro déchet
- Idées récup
- En savoir plus
- Télécharger ou commander cette fiche

- - - - - - - - - - - - - - - -

Réflexes zéro déchet

On jette 19kg de nourriture par an et pas habitant.* Pour réduire ce **gaspillage alimentaire**, on peut :

- Faire une **liste de courses**. On l'établit en vérifiant ce qui reste dans les armoires et le frigo, ainsi qu'en fonction des menus de la semaine.
- Vérifier les **dates de péremption**.
- Connaître la **température** des différentes **zones du frigo** pour bien conserver les

aliments.
- **Faire des conserves** **ou** **congeler** pour ne rien gaspiller du potager ou des courses.
- Cuisiner les **épluchures**, les fanes (si bio)…

On **limite** le plus possible les **emballages** :

- Acheter les fruits et légumes en **vrac**, viande et fromage à la **découpe**, pas de barquettes…
- Boire l'**eau du robinet**, choisir du café **sans capsules**, des bouteilles consignées, des cubis…
- Utiliser une **gourde** et des **boîtes** à pique-nique.
- Troquer les plats préparés contre de la **cuisine maison**.

Quand on fait une fête, on utilise de la **vaisselle réutilisable**.

Idées récup

- Pour les courses en vrac, utiliser des bocaux de récup ou coudre des chutes de tissu pour faire des sacs à vrac.
- Fabriquer un emballage en tissu et cire d'abeille.

En savoir plus

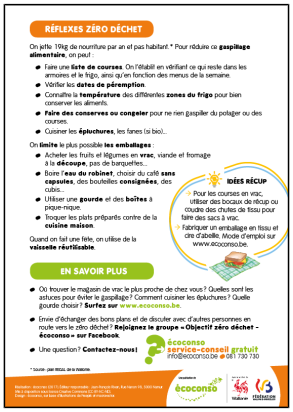
- Où trouver le magasin de vrac le plus proche de chez vous ?
- Quelles sont les astuces pour éviter le gaspillage alimentaire ?
- Comment cuisiner les épluchures et fanes des fruits et légumes ?
- Quelle gourde choisir ?

Envie d'échanger des bons plans et de discuter avec d'autres personnes en route vers le zéro déchet ? Rejoignez le groupe « Objectif zéro déchet - écoconso » sur Facebook.

Une question ? Contactez-nous !

Télécharger ou commander cette fiche

> Télécharger la fiche "Objectif zéro déchet dans la cuisine" en pdf (format A5).



RÉFLEXES ZÉRO DÉCHET

On jette 19kg de nourriture par an et pas habitant.* Pour réduire ce **gaspillage alimentaire**, on peut :

- Faire une **liste de courses**. On l'établit en vérifiant ce qui reste dans les armoires et le frigo, ainsi qu'en fonction des menus de la semaine.
- Vérifier les **dates de péremption**.
- Connaître la **température** des différentes **zones du frigo** pour bien conserver les aliments.
- **Faire des conserves ou congeler** pour ne rien gaspiller du potager ou des courses.
- Cuisiner les **épluchures**, les fanes (si bio)...

On **limite** le plus possible **les emballages** :

- Acheter les fruits et légumes en **vrac**, viande et fromage à la **découpe**, pas de barquettes...
- Boire l'**eau du robinet**, choisir du café **sans capsules**, des bouteilles **consignées**, des cubis...
- Utiliser une **gourde** et des **boîtes** à pique-nique.
- Troquer les plats préparés contre de la **cuisine maison**.

Quand on fait une fête, on utilise de la **vaisselle réutilisable**.

IDÉES RÉCUP

- Pour les courses en vrac, utiliser des bocaux de récup ou coudre des chutes de tissu pour faire des sacs à vrac.
- Fabriquer un emballage en tissu et cire d'abeille. Mode d'emploi sur www.ecoconso.be.

EN SAVOIR PLUS

- Où trouver le magasin de vrac le plus proche de chez vous ? Quelles sont les astuces pour éviter le gaspillage ? Comment cuisiner les épluchures ? Quelle gourde choisir ? **Surfez sur** www.ecoconso.be.
- Envie d'échanger des bons plans et de discuter avec d'autres personnes en route vers le zéro déchet ? **Rejoignez le groupe « Objectif zéro déchet - écoconso » sur Facebook**.
- Une question ? **Contactez-nous !**

écoconso service-conseil gratuit info@ecoconso.be ☎ 081 730 730

* Source : Jean Bricmont, Ce qu'il faut faire, Aden, 2010

Vous pouvez aussi **commander cette fiche en version papier**. Contactez notre service-conseil via info@ecoconso.be ou au 081 730 30 (du lundi au vendredi, de 9h30 à 12h30).

Voir aussi :

- La fiche Objectif zéro déchet dans la salle de bain
- La fiche Objectif zéro déchet pour le ménage
- La fiche Objectif zéro déchet pour les électros
- La fiche Objectif zéro déchet avec des enfants
- Tous les conseils de notre campagne Objectif zéro déchet

Source URL: *https://www.ecoconso.be/content/objectif-zero-dechet-dans-la-cuisine*