

Réduire le gaspillage - On mange quoi demain ?

Gare au gâchis ! Pour réduire le gaspillage alimentaire, on s'organise, on cuisine l'entièreté des produits et on jette le moins possible.



On gaspillerait 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 adopte les bons réflexes : planifier ses menus à l'avance, faire une liste de courses,

anticiper les dates de péremption, bien ranger son frigo, cuisiner les restes...

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 ?

> Voir les [articles, vidéos et podcasts "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 n'ont pas besoin d'être conservés au frigo ?](#)
- pour les dates de péremption, "à consommer jusqu'au" et "à consommer de préférence avant le" ne veulent pas dire la même chose ?
- tous les étages du frigo n'ont pas la même température ?
- il y a des sites sur lesquels on peut encoder ce qu'il reste dans son frigo et recevoir des propositions de menus ?

> Plus d'infos : [12 conseils pour éviter le gaspillage alimentaire](#)

On peut aussi congeler un produit qu'on n'aura pas l'occasion de manger à temps.

> Lire : [Peut-on congeler un produit presque périmé ?](#)

Cuisiner tout

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

On a tendance à jeter les fanes, épluchures, pelures ou pépins alors qu'on peut en faire plein de choses ! Des fanes de carottes ou radis peuvent être transformés en pestos ou tapenades par exemple. Et les épluchures de légumes servent à préparer un bouillon, des chips, une soupe...

> Voir : [Comment cuisiner les épluchures et les fanes des fruits et légumes ?](#)

Si on a des restes de repas, on veille [à bien les conserver et à les manger rapidement](#) ou à [les congeler directement](#).

Composter les restes

Dans le doute, on ne se rend pas malade ! Si un aliment ne semble plus bon, direction le compost. Il permettra de recréer de la matière. Il existe différents types de composts : des composts d'intérieur, d'extérieur, de ville... On voit ce qui nous convient le mieux.

> Plus d'infos : [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://ecoconso.be/content/reduire-le-gaspillage-mange-quoi-demain>