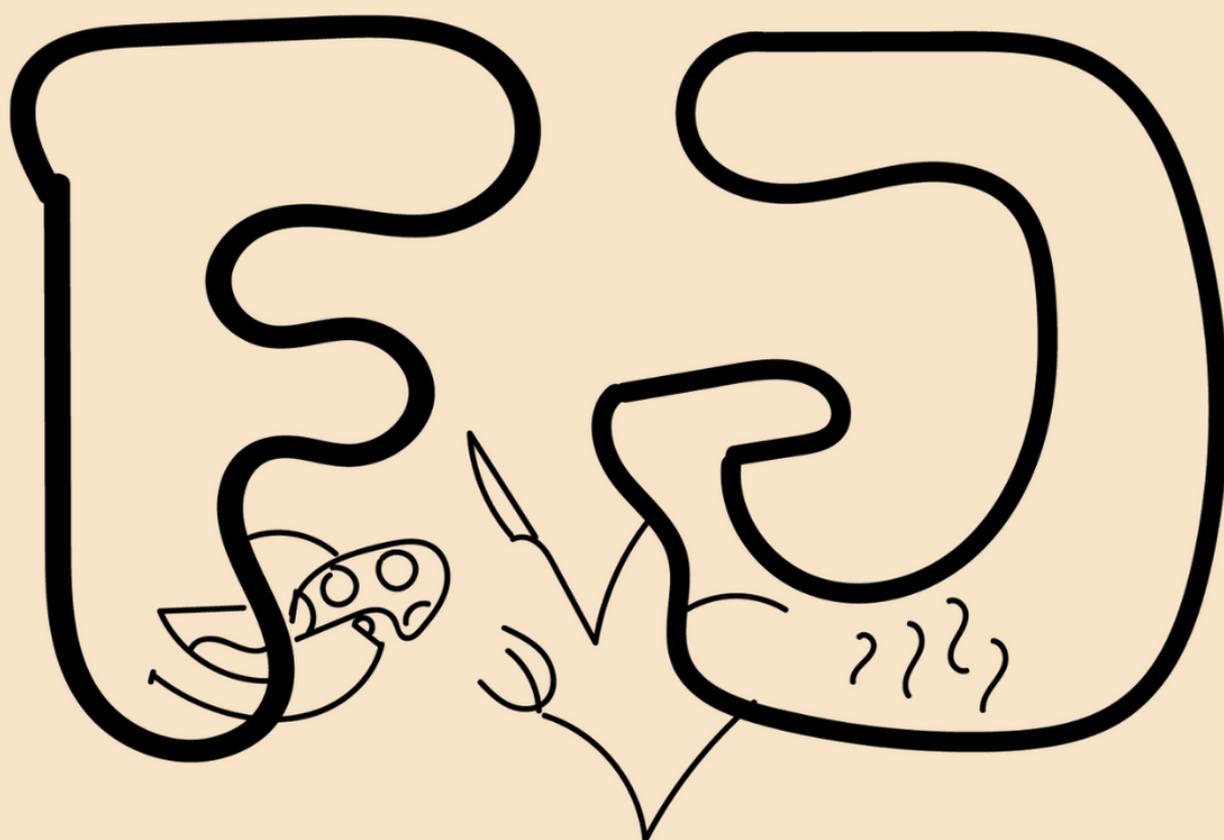


FAIM POUR LE GASPILLAGE

Le livret lyonnais
sur et contre le gaspi'



*Pour avoir accès aux liens avec
le livret en version papier
vous pouvez utiliser le QR code*

FAIM POUR LE GASPILLAGE



| | |
|---|----------------|
| <i>Introduction - Qui sommes-nous?</i> | <i>Page 2</i> |
| <i>Partie 1 - Données anti-gaspillage</i> | <i>Page 5</i> |
| <i>Partie 2 - Tips pour faire les courses</i> | <i>Page 7</i> |
| <i>Partie 3 - Déculpabilisation</i> | <i>Page 28</i> |
| <i>Partie 4 - Recettes</i> | <i>Page 34</i> |
| <i>Liens et adresses utiles</i> | <i>Page 43</i> |
| <i>Sources</i> | <i>Page 47</i> |
| <i>Remerciements</i> | <i>Page 49</i> |

Faim pour le gaspillage

Introduction - Qui sommes-nous?

Derrière le livret....

JASMINE - L'alimentation a toujours été au centre de ma vie. Étant "non-écologique" je me suis toujours demandé : "comment bien manger dans une société qui bourre bon nombre d'aliments de sucre et d'additifs" ? . En lisant des recettes anti-gaspi je me disais "je n'ai pas ça dans ma cuisine". Avec mon groupe, nous avons ainsi eu l'idée de ce livret.



LAURA - Je viens d'Italie, j'ai 20 ans et je suis étudiante à l'université de Turin.

La faim dans le monde est un sujet qui me tient à cœur car on est ce qu'on mange et je voudrais que tous les enfants aient la possibilité de choisir qui être donc quoi manger.

AYA - Je suis née en Italie, j'ai 20 ans et je fais des études en commerce marketing. J'ai eu un coup de cœur pour cette thématique car elle est en adéquation avec mes valeurs dans la vie quotidienne, j'adore me sentir utile auprès des gens.



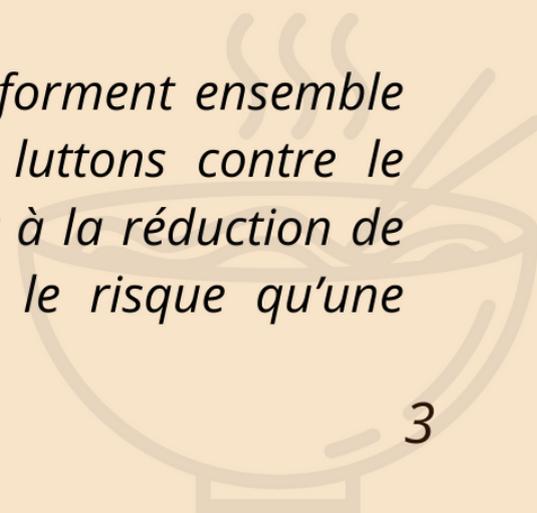
Pourquoi "Faim pour le gaspillage"?

La manière avec laquelle nous luttons contre le gaspillage alimentaire est qu'à force de sensibiliser, le gaspillage lui-même aura faim car plus personne ne contribuera à le nourrir.

La cible de ce livret :

Nous voulons sensibiliser les personnes qui ont la chance de se nourrir correctement et leur montrer comment gaspiller le moins possible.

Les petits gestes qu'on met en œuvre forment ensemble un bouclier contre la faim. Si nous luttons contre le gaspillage, en contribuant grandement à la réduction de la faim dans le monde, on diminue le risque qu'une personne manque de nourriture..



Notre mission

Nous faisons partie du programme PrODDige (Promouvoir et Réaliser les Objectifs de Développement Durable pour Innover et Grandir Ensemble) qui travaille autour des objectifs de développement durable pour améliorer la qualité de vie de la métropole de Lyon tout en respectant l'agenda 2030 de l'ONU.



- PARTIE 1 - DONNÉES ANTIGASPILLAGE



- Données mondiales -

Chaque année 1/3 des aliments comestibles sont gaspillés. Cela correspond à 1,3 milliard de tonnes.

Plus d'une personne sur 10 souffre de la faim dans le monde, pour un total de 820 millions.

- Données nationales -

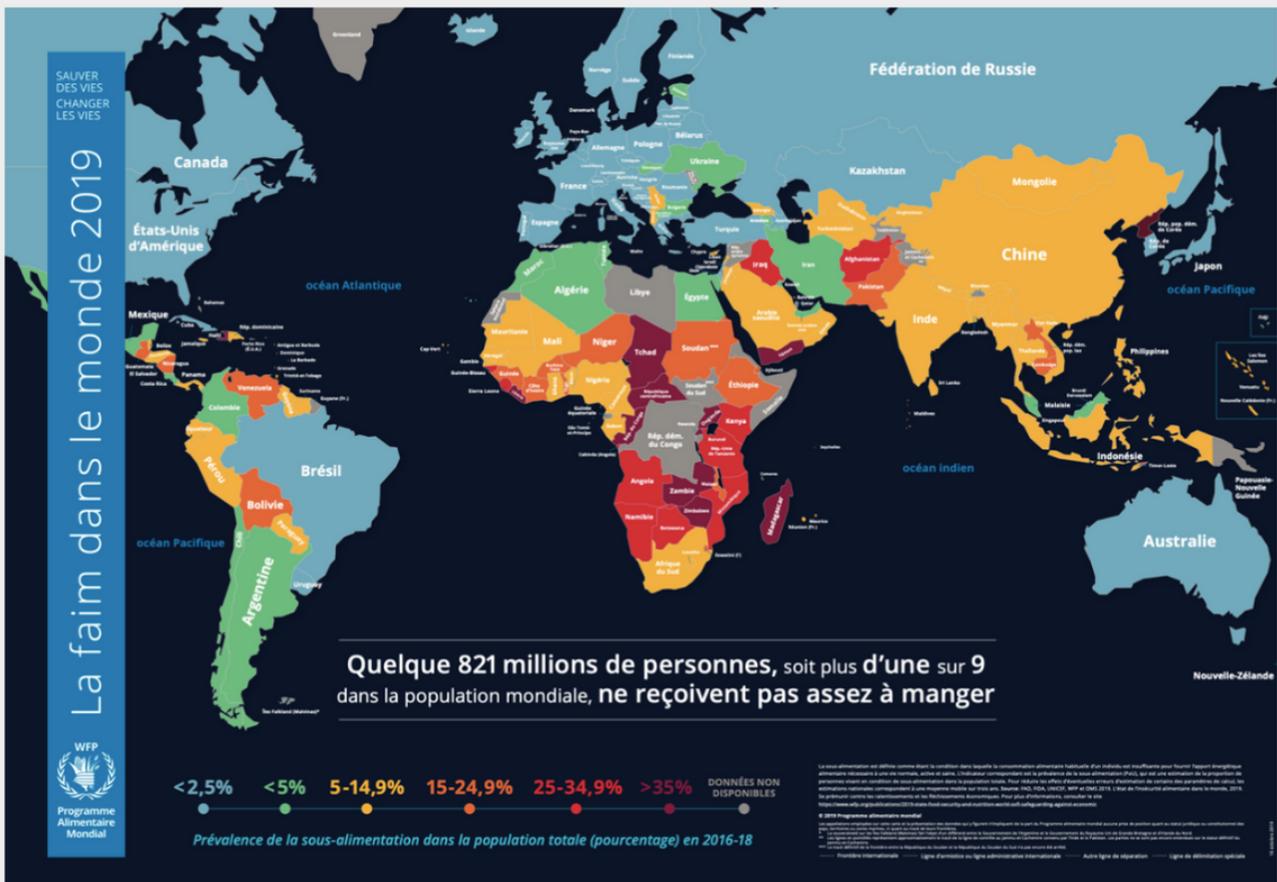
10 millions de tonnes d'aliments non consommés chaque année ce qui équivaut à 10% de la production alimentaire.

Chaque français jette de 20 à 30 kilos de nourriture par année dont 7 kilos encore emballés.

- Données lyonnaises -

• 529 635 tonnes de déchets ménagés soit environ 16 fois le volume de la Part-Dieu ou encore 230 kilos par an et par habitant.

• Un fort taux de refus de tri soit 30% des déchets sont mal triés et repartent à l'incinérateur.



Le savais-tu?

Le 29 Septembre c'est la Journée internationale de sensibilisation au gaspillage et à la perte de denrées alimentaires.

La fête est née en 2020 par une initiative de la FAO.

Pour aller plus loin

Aussi connue en France que l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture, la FAO (Food and Agriculture Organisation) est une agence de l'ONU qui lutte pour la sécurité alimentaire à l'échelle de la planète. Son l'objectif est la Faim 0.

- PARTIE 2 - TIPS POUR FAIRE LES COURSES

Lyonnaises, lyonnais manger est une nécessité et même si parfois on boude cette étape essentielle qui a tendance à alourdir notre budget (surtout dans une si grande ville), sachez qu'il existe des astuces pour alléger la note.

Avant de passer à la casserole

Avant d'aller faire vos courses, faites une inspection des placards pour voir ce dont vous avez réellement besoin. Cela permet d'éviter un trop-plein de nourriture dite « inutile » et également (atout non négligeable) de ne pas exploser votre budget.

Planifier vos menus à la semaine, c'est un gain précieux de temps surtout lorsqu'on a des enfants et ça permet de ne pas avoir de mauvaises surprises au moment de passer aux fourneaux (« oh mince, j'ai oublié d'acheter de la crème fraîche »).

Faire une liste de courses. Simple, efficace.

Avant même de penser à aller aux courses, regardez votre frigo, vous voyez des restes, des légumes en fin de vie ? Réutilisez-les!

Faites en potages, soupes, quiches... ça vaut pour beaucoup d'ingrédients.

Selon le magazine ELLE, il existe une méthode spécifique pour la conservation des aliments au réfrigérateur.

Point réfrigérateur :

Symbole par excellence de nos cuisines, il n'a pas fini de nous surprendre. Pour vérifier d'un coup d'oeil ce qu'on a chez soi et avoir un réfrigérateur écologique, pratique et économique suivez ces quelques règles :

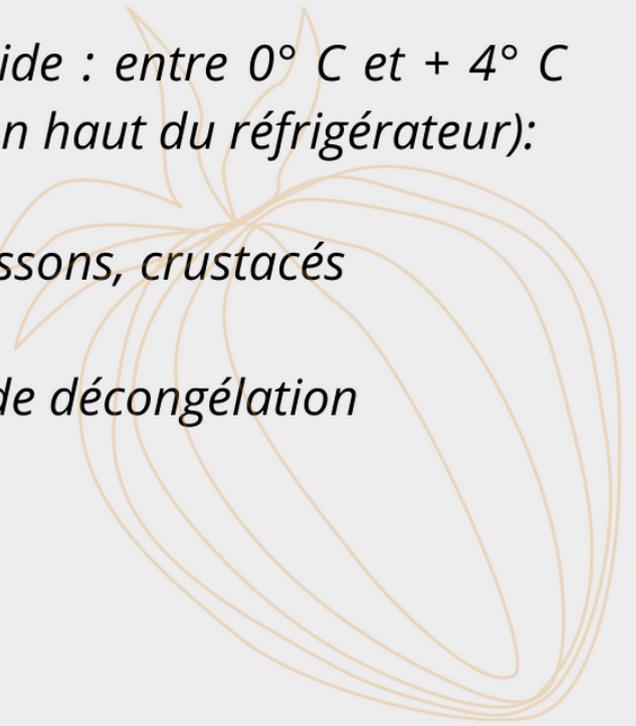
Règle numéro un : respectez la chaîne de froid, c'est une condition essentielle pour vous maintenir vous et votre famille en bonne santé, casser une chaîne de froid revient à inviter toutes les bactéries dans votre aliment, on s'en passera bien !

- *Du même genre, ne JAMAIS recongeler un produit congelé, je vous vois venir avec vos hamburgers tout faits (« finalement je n'en veux plus, je vais le remettre au réfrigérateur pour quand j'aurais faim »). STOP, si votre aliment congelé à la base a été décongelé à température ambiante, typiquement sur votre plan de travail, il sera précurseur d'une possible intoxication alimentaire. Oui oui, encore à cause de cette fameuse chaîne de froid, utile mais énervante.*
- *Pour vos aliments: inutile de conserver les emballages, vos yaourts ne vont pas mourir s'ils sont sans leur tonne d'emballage en carton, au contraire avec cet emballage le froid ne passe plus aussi bien qu'il ne devrait, ce qui, à terme, favorise les agents pathogènes. Seuls des aliments bien spécifiques comme ceux portant une DDM (voir plus bas) et les fromages peuvent conserver leur emballage, au moins ça enrayer l'odeur!*
- *Encore une astuce implacable mais contraignante, la place des aliments dans les différentes parties du frigo.*



Dans la partie la plus froide : entre 0° C et + 4° C (les deux derniers étages en haut du réfrigérateur):

- *Viande, charcuterie, poissons, crustacés*
- *Plats préparés*
- *Produits frais en cours de décongélation*
- *Produits frais entamés*
- *Produits à base d'oeufs*
- *Jus de fruits*



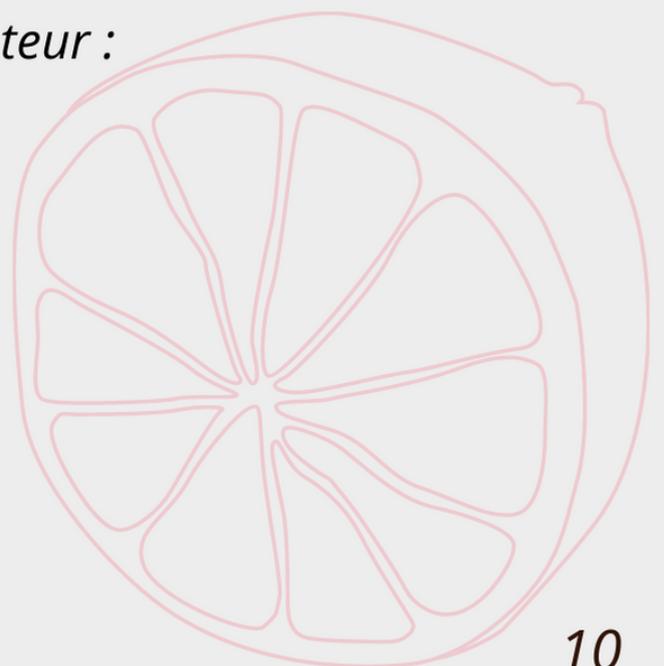
Dans la partie fraîche : entre + 4 ° C et + 6 ° C (les deux étages au centre du réfrigérateur):

- *Les produits laitiers (yaourts et fromages frais)*
- *Fruits et légumes cuits*
- *Viandes et poissons cuits*



Dans la partie du réfrigérateur :

- *Les boissons*
- *Les condiments*
- *Les sauces*
- *Les oeufs*
- *Les confitures*
- *Le beurre*



Nous avons aussi vu une astuce assez maligne via une vidéo d'une créatrice de contenu eco-friendly. Pour les aliments ouverts ou "croqués" vous pouvez mettre un bac avec écrit "mange moi en premier", vous n'oublierez plus rien au fond du frigo.

J'imagine qu'écrit comme ça, ça ressemble plus à du charabia qu'à une astuce concrète donc voici une image plus parlante. C'est plus visuel.

Le congélateur
Les aliments qui y sont stockés doivent être consommés dans les mois qui suivent la congélation.
Durée : < 12 mois

Le poisson et la viande sont des aliments **très périssables** qui doivent être conservés dans la zone **la plus froide** du frigo (entre 2 à 4°C) ou dans le bac prévu à cet effet.
Durée : 2 à 3 jours.

Les fruits et légumes se gardent dans... le bac à légumes (température de 8 à 10°C). On peut également y mettre le fromage.
Durée : 4-5 jours



Les oeufs : il n'est **pas nécessaire** de les conserver au frigo.

Premier entré, premier sorti !
Les aliments qui sont **bientôt périmés** doivent être placés devant les autres.

Placer un **thermomètre** permet de déterminer les **zones de froid** du frigo.

Aliments cuits, potages, se gardent dans la partie intermédiaire du frigo (5 à 7°C). On peut aussi y mettre les pâtisseries, les laitages...
Durée : 4-5 jours

source: cuisine-addict.com

Point placard :

Un mot d'ordre : le tri ! Regardez les dates de péremption de vos produits, ceux qui vont périmer et ceux qui le sont déjà, sont à jeter quant aux premiers, ils sont à mettre dans un placard à part. Dans la mesure du possible, un placard près de votre gazinière serait l'idéal avec toutes les épices. Ainsi, vous vous rappellerez qu'il faut consommer ces aliments au plus vite. Pour économiser de l'espace, mettez vos céréales, vos pâtes et même vos bretzels dans des bocaux hermétiques. Vous aurez rapidement en vue ce que contiennent les différents bocaux.

Point DLC, DLUO, DDM :

Selon le site Doctissimo: DLC ou Date Limite de Consommation:

« À consommer le » ou « à consommer jusqu'au » sont autant de mentions attribuées à la DLC. Passées les dates indiquées, la consommation des produits peut être dangereuse pour votre santé.

C'est le cas, entre autres pour la viande, la charcuterie, les produits laitiers et les préparations à base d'œuf.

- *La DLUO (Date Limite d'Utilisation Optimale) aussi appelée DDM (Date de Durabilité Minimale) apparaît sous la phrase « à consommer de préférence avant le » . Passé cette date, le produit peut être consommé sans danger mais sa qualité peut être altérée. Par exemple : les sachets de thé, ce n'est pas un produit qui périmé rapidement mais passé la DDM qui garantit sa saveur, le thé peut avoir un goût plus âpre.*
- *Il existe aussi la date après ouverture signifiée avec la mention « à consommer pendant tel temps après ouverture ». Cette notion indique que l'emballage joue un rôle essentiel dans la conservation de l'aliment surtout s'il se conserve au frais. Il évite que certains micro-organismes n'entrent dans le produit et le rendent impropre à la consommation. Par exemple, certains poissonniers vous emballent dans des films alimentaires plastiques ou d'une matière qui n'a rien d'anodin.*

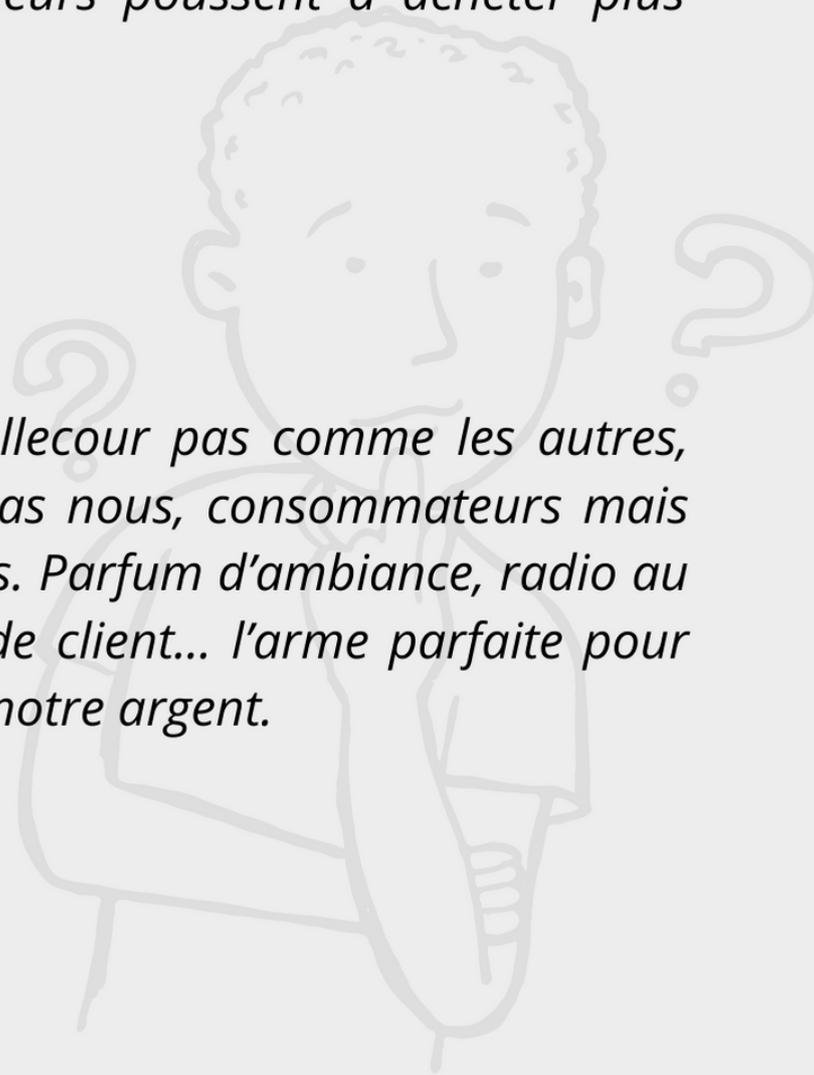


Pendant les courses:

- *Évitez les tentations, privilégiez les petits magasins de préférence bio, les tarifs vous dissuadent de faire des extras. Dans le cas où vous n'auriez pas les moyens de consommer bio, évitez au maximum les magasins qui jouent sur les sens (douce musique d'ambiance, senteur de bougies ou de parfums agréables mais manipulatrices ces odeurs poussent à acheter plus que de raison).*

Le savais-tu?

Il existe un magasin à Bellecour pas comme les autres, Deepidoo. La cible n'est pas nous, consommateurs mais les entreprises elles-mêmes. Parfum d'ambiance, radio au son calibré selon le type de client... l'arme parfaite pour les entreprises voraces de notre argent.



Le savais-tu ?

Selon une étude menée par Business Voice, les clients restent 40 % plus longtemps dans les environnements parfumés.

Les bonnes odeurs issues du marketing olfactif ont donc pour effet d'allonger le temps passé en magasin et donc la tentation d'acheter augmente.

- Si vous allez à Auchan, Carrefour ou tout autre grande surface, sachez que vous n'avez pas besoin de sacrifier les produits que vous aimez, il existe pléthore d'applications qui font des promotions régulières sur certains produits. Il y a l'application Bring, elle vous permet de faire votre liste de courses numériquement, elle analyse aussi les nombreuses promotions de Carrefour, Auchan et Leclerc. Elle vous propose également des recettes. Exit la liste qu'on perd ou qu'on oublie, le numérique a parfois ses bons côtés.*

- *Toujours du côté des promos : soyez très vigilant sur les fameux lots de 2 ou tout autre emballage rouge et jaune est suspect. Il faut toujours regarder le prix de l'article au kilo ! Les géants de l'industrie agro-alimentaire se targuent d'être les moins chers, les meilleurs magasins de l'année (et oui Lidl on finit toujours par payer une publicité trompeuse) pour éviter de se perdre dans ce blabla marketing regardez au kilo et non le prix affiché bien en gros et en gras pour cacher celui qui est vraiment important et qui indique le classement des produits selon leur prix dans les différentes enseignes. Soyez plus malin qu'eux ! Qui vous dit que ce fameux paquet de Granola est vraiment moins cher si on le prend par 2 ?*

- *Pour les amateurs de fruits, achetez-les de saison !*



- *Si vraiment vous avez une fringale de framboise ou de tomate, ayez des envies de saison! Sinon achetez-les congelés.*
- *Pour les légumes, les fruits, les oléagineux (comme les amandes) et j'en passe le marché est toujours plus avantageux, les marchands ne veulent pas repartir avec leurs biens périssables et donc les mettent à prix attractifs. Par expérience, les meilleurs marchés de Lyon sont le marché aux puces, à Vaulx-En-Velin, le marché des Minguettes à Vénissieux et le marché Grand Clément. L'heure idéale est 11h, après une longue matinée, les vendeurs n'ont qu'une envie : faire tout partir ! Et c'est ainsi qu'apparaissent un peu partout des promotions de dernière minute.*
- *Durant vos courses, prêtez attention à l'étiquette, il existe des applications comme Yuka ou BuyorNot qui analysent la composition (c'est parfois compliqué de s'y retrouver, la composition est entre l'anglais et le latin, je soupçonne une stratégie pour nous décourager à pousser l'investigation...). Yuka analyse la qualité nutritionnelle du produit si pour son poids c'est équilibré ou non. BuyorNot analyse aussi comme Yuka mais l'appli va encore plus loin, elle calcule l'empreinte environnementale qu'a laissé le produit. En gros, il regarde si ton huile a nécessité de brûler une forêt ou si ton carton vient de la forêt des Landes.*

Point Culture

La forêt des landes est selon l'émission capital le réservoir d'eau des emballages cartons Amazon, pour faire des milliers de cartons, il faut plusieurs millions de litres. Alors avant de commander vos pots pourris, réfléchissez-y à deux fois.

- *Acheter vos produits en vrac, par exemple les flocons d'avoine sont à 0,31 centimes les 100 grammes à Naturalia avenue Victor Hugo entre Perrache et Bellecour. Il y aussi le riz à 0,39 centimes les 100 grammes soit 3,90 le kilo, pour du bio c'est pas mal...*

Bon, j'avoue que c'est pas le moins cher possible mais à vous de vous faire votre opinion, bio, pas bio, Leclerc, Auchan, Aldi...

Hormis les magasins traditionnels que l'on connaît tous, il existe ce qu'on appelle des hard-discount littéralement des produits alimentaires à -80% en comparant aux grandes surfaces ou pire aux petites épiceries de proximité.

- *La Fourmi : magasin d'invendus alimentaires, les prix y sont plus bas qu'ailleurs. Il y en a plusieurs à Lyon :
- 21 cours Gambetta
- 68 rue Pierre Corneille*
- *Destockage alimentaire
55 rue de Gerland*
- *AGORAé épicerie solidaire située à Villeurbanne Lyon 2*

~ RÉSERVÉ AUX ÉTUDIANTS ~

Vos pâtes passent de 2,20 euros à 0,22 centimes selon leur site officiel. C'est une belle initiative pour lutter contre la précarité étudiante.

AGORAé – Site de La Doua

Bâtiment Déambulatoire

12-14 Rue Raphaël Dubois.

69100 Villeurbanne

AGORAé – Université Lyon 2

Bâtiment Ur

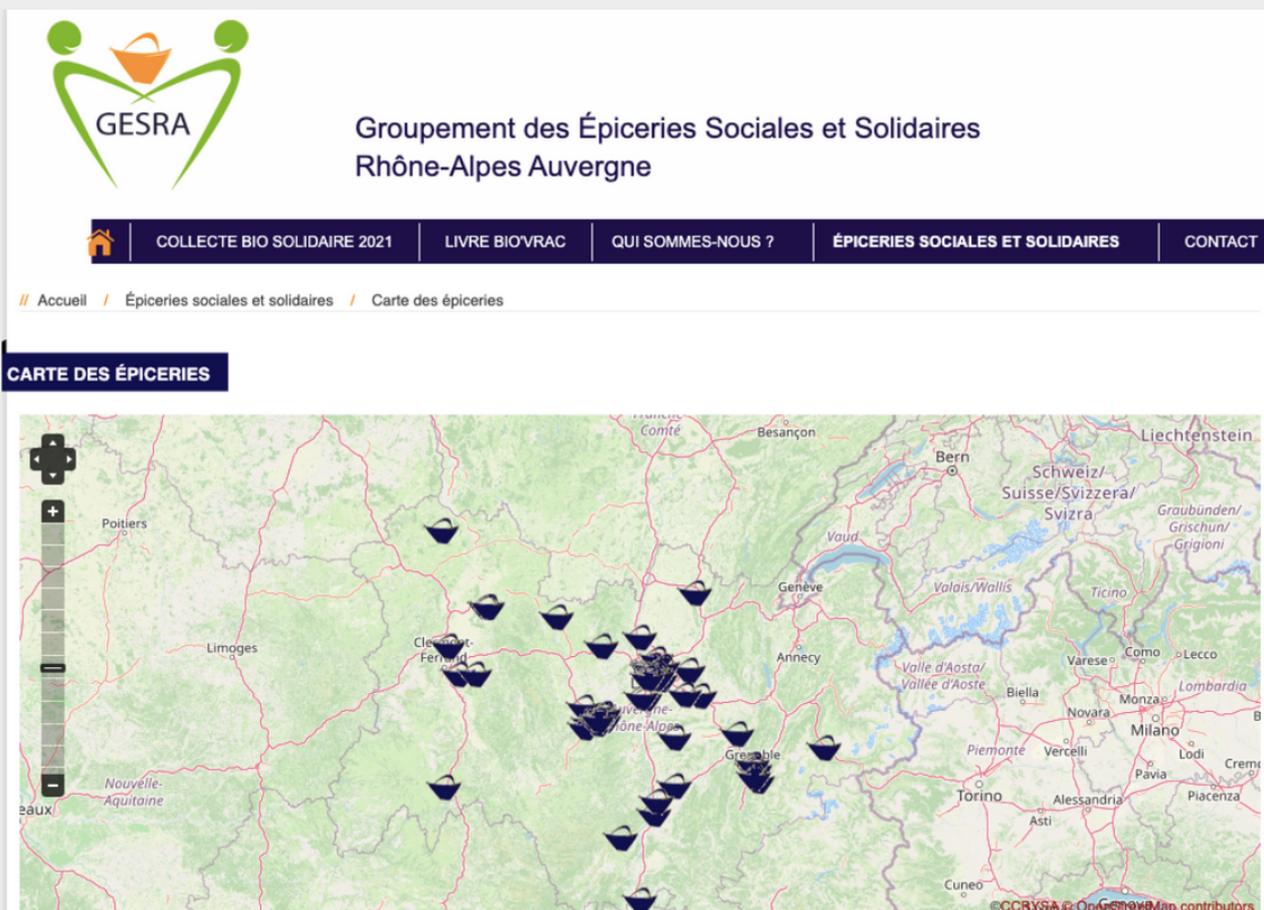
5 Avenue PierreMendes

69676 Bron

Et sinon si tu veux agir et manger bio, il y a Demain, une épicerie coopérative, elle est située à Gerland (Lyon 7) au 2 place des Pavillons. Contre un minimum de 3h de bénévolat par mois tu as accès au magasin. Je trouve ça assez rassurant de manger de la nourriture que tu as géré toi-même et qui plus est est certifié bio.

Transition entre le pendant et le après avoir fait ses courses, méfiez-vous des étalages qui sont près de la caisse, oui les piles à 6 euros se retrouvent à 4 euros et quelques en rayon. Et ce n'est qu'un exemple assez générique alors imaginez les bénéfiques...

Voici un petit bonus, une carte des épiceries solidaires sur Lyon et ses alentours:



The image is a screenshot of the website for the Groupement des Épiceries Sociales et Solidaires Rhône-Alpes Auvergne (GESRA). At the top left is the logo, which consists of two stylized green figures holding a basket. To the right of the logo, the text reads "Groupement des Épiceries Sociales et Solidaires Rhône-Alpes Auvergne". Below this is a dark navigation bar with several menu items: "Accueil", "COLLECTE BIO SOLIDAIRE 2021", "LIVRE BIO'VRAC", "QUI SOMMES-NOUS ?", "ÉPICERIES SOCIALES ET SOLIDAIRES", and "CONTACT". Underneath the navigation bar is a breadcrumb trail: "Accueil / Épiceries sociales et solidaires / Carte des épiceries". The main content area features a map titled "CARTE DES ÉPICERIES" showing the Lyon region and its surroundings. The map is marked with numerous blue icons of baskets, indicating the locations of cooperative grocery stores. The map includes labels for various regions and cities, such as Poitiers, Limoges, Nouvelle-Aquitaine, Clermont-Ferrand, Rhône-Alpes, Grenoble, Besançon, Comté, Genève, Anancy, Vaud, Valais/Wallis, Ticino, Valle d'Aosta/Vallée d'Aoste, Biella, Novara, Piemonte, Vercelli, Torino, Alessandria, Asti, Cuneo, Liechtenstein, Schweiz/Suisse/Svizzera/Svizra, Graubünden/Grischun/Gigioni, Lombardia, Milano, Monza, Pavia, Lodi, Cremona, and Piacenza. A scale bar and a compass are visible on the left side of the map.

▪ *PANIER DES GONES*

www.entraideprotestantedelyon.fr

11 rue saint Georges

69005 LYON

Pour accéder à cette épicerie et à leur boutique de vêtements vers Saxe Gambetta, il faut avoir été préalablement orienté par un.e travailleur.se social.e

▪ *L'EPICERIE DE L'OLIVIER*

http://olivierdessages.com

8 rue de l'Epée

69003 LYON

▪ *EPI C'EST BON*

epicestbon.fr

107 rue Laënnec

69008 LYON

~ RÉSERVÉ AUX ÉTUDIANTS ~

- *AGORAé Lyon 2*

gaelis.fr

5 Avenue Pierre Mendès France

69500 Bron

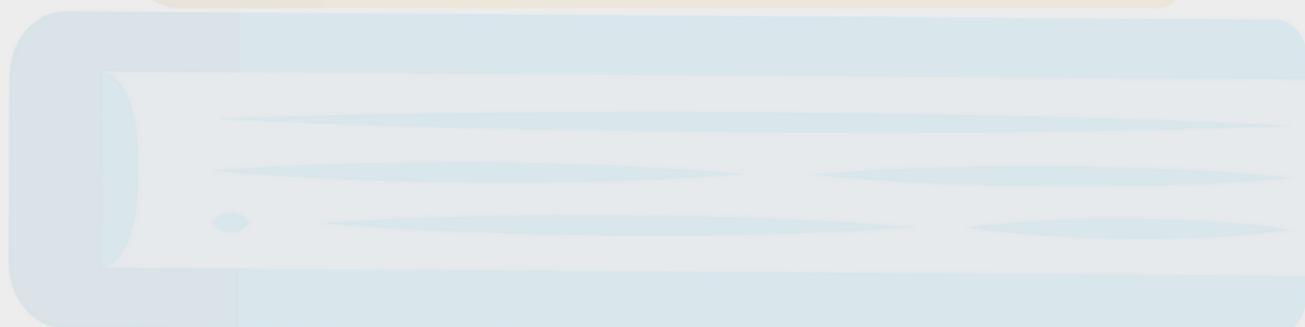
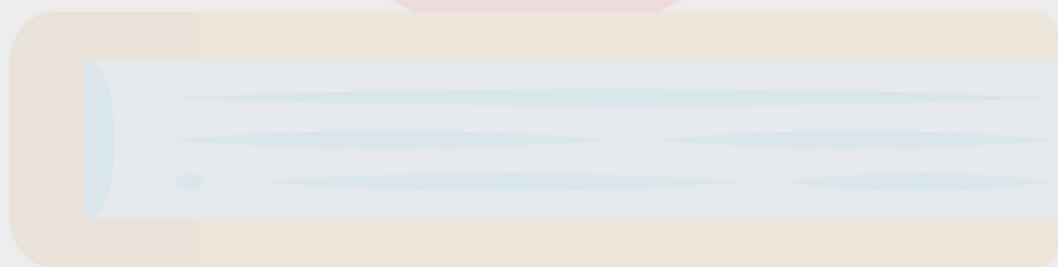
- *Epicentre*

www.epicentre-lyon.fr

104 route de Vienne

69008 LYON

Nous avons lu de bons avis sur l'épicentre, cette épicerie fait même la une des épiceries solidaires dans le guide d'Anciela. Anciela fait un guide chaque année qui répertorie toutes les initiatives solidaires sur l'agglomération lyonnaise.



Pendant les courses:

Etes-vous enfin rentré·e·s de ce long périple ? Vous êtes face à votre planche à découper avec vos fruits et légumes ? Utilisez un économome pour éplucher la peau et pas le produit entier ! Spécial astuce pomme de terre : pensez à les faire bouillir dans de l'eau, la peau cédera sous la chaleur.

Dans le pire (ou le meilleur selon les points de vue) des cas, vous pouvez choisir de ne pas faire vos courses traditionnellement. Il y a toujours Too Good To Go ou Trop Bon pour Partir en bon français, ce sont les invendus des magasins grands comme petits, à des prix dérisoires et font des paniers surprises, vous payez en carte bleue via l'appli et vous allez chercher votre panier reste plus qu'à déguster.



Vous pouvez aussi choisir de vous faire livrer vos courses, toutes les grandes et moyennes surfaces s'y mettent, la livraison peut vous coûter cher selon la taille de la livraison mais ça a le mérite d'avoir deux avantages. Le premier vous n'aurez pas les enfants dans les pattes, un clic et c'est commandé donc pas de caprices pour le kinder maxi arrivé à la caisse. Malgré tout, pour des soucis de bonne conscience je ne vous conseille cette option qu'en ultime recours.

Vous vous rendez compte que finalement il y avait des restes cachés derrière ? Invitez vos voisins (conseil non valable avec la crise sanitaire) et faites une soirée restes ! À plusieurs vous saurez redonner une vie à cette tomate à la mine déconfite.

Il y a aussi des applications comme Qui toque, vous sélectionnez la recette qui vous plaît parmi une sélection et le nombre de personnes et on vous livre les ingrédients, plus qu'à cuisiner.

Il y a aussi la Cagette Violette, un réseau de produits d'agriculteurs exclusivement issus de la région Auvergne-Rhône-Alpes, vous commandez sur internet les produits il y a de tout, de l'épicerie au fruit. Vous récupérez les produits dans des cages métalliques, il y en a une à la gare d'Oullins mais ce n'est qu'un point de récupération parmi d'autres.

Si vous voulez recycler les biodéchets il y a des composts collectifs dont une 2 rue Pierre Delore à Lyon 8 qui s'appelle Compost du Faubourg, il est géré par la Métropole de Lyon.

Vous avez aussi la possibilité de cuisiner un peu plus que d'habitude pour donner à l'association 'Pour Eux'.

Cette association est née pendant le premier confinement, ce sont des livreurs bénévoles qui viennent chez vous récupérer votre portion en trop et qui la distribuent aux gens dans la rue.

*Pour faire livrer un panier nourriture, vêtements ou pour des produits d'hygiène sur Lyon, c'est par ici :
[https://allan371132.typeform.com/to/kdKG2y?
fbclid=IwAR14BlzqCx2DWUBinhFx7PdZU1pHVb_PJLGFi9Sr
3_jRVhJjwW-IMYoVxfo](https://allan371132.typeform.com/to/kdKG2y?fbclid=IwAR14BlzqCx2DWUBinhFx7PdZU1pHVb_PJLGFi9Sr3_jRVhJjwW-IMYoVxfo)*

Il y a d'autres associations qui récupèrent de la nourriture, parmi elles: Bellebouffe. L'assoc' propose entre-autres des ateliers anti-gaspi, vous cuisinez vous-même dans leurs locaux avec des volontaires à partir d'invendus alimentaires.

- *BelleBouffe propose également son service traiteur original pour vous accompagner dans vos événements. En plus des beaux petits plats qu'on vous propose, BelleBouffe évalue l'impact social et environnemental de l'intervention.*

- *Récup et Gamelle : Cette association développe avec les particuliers une gamme de bocaux savoureux et artisanaux, à petit prix, et accessibles à tous, toujours dans une démarche anti-gaspillage et dans un souci de faible dépense énergétique.*

<https://www.recupetgamelles.fr/> + plus adresse

- *Les petites cantines, vous pouvez aller y déguster de bon petits plats fait à partir de produits encore propre à la consommation mais qui sont généralement gaspillés.*

Les plats sont à prix libres. Il y en a plusieurs sur Lyon:

- *74 rue de la charité, 69002 Lyon*

- *155 avenue Félix Faure, 69003 Lyon*

- *37 rue Saint Pierre de Vaise, 69009 Lyon*

Si vous voulez agir contre le gaspillage alimentaire, il y a Mamaraude qui comme son nom l'indique organise des maraudes sur Lyon ! Comme Pour Eux, cette association est née pendant la crise sanitaire, raison de plus de soutenir l'initiative !

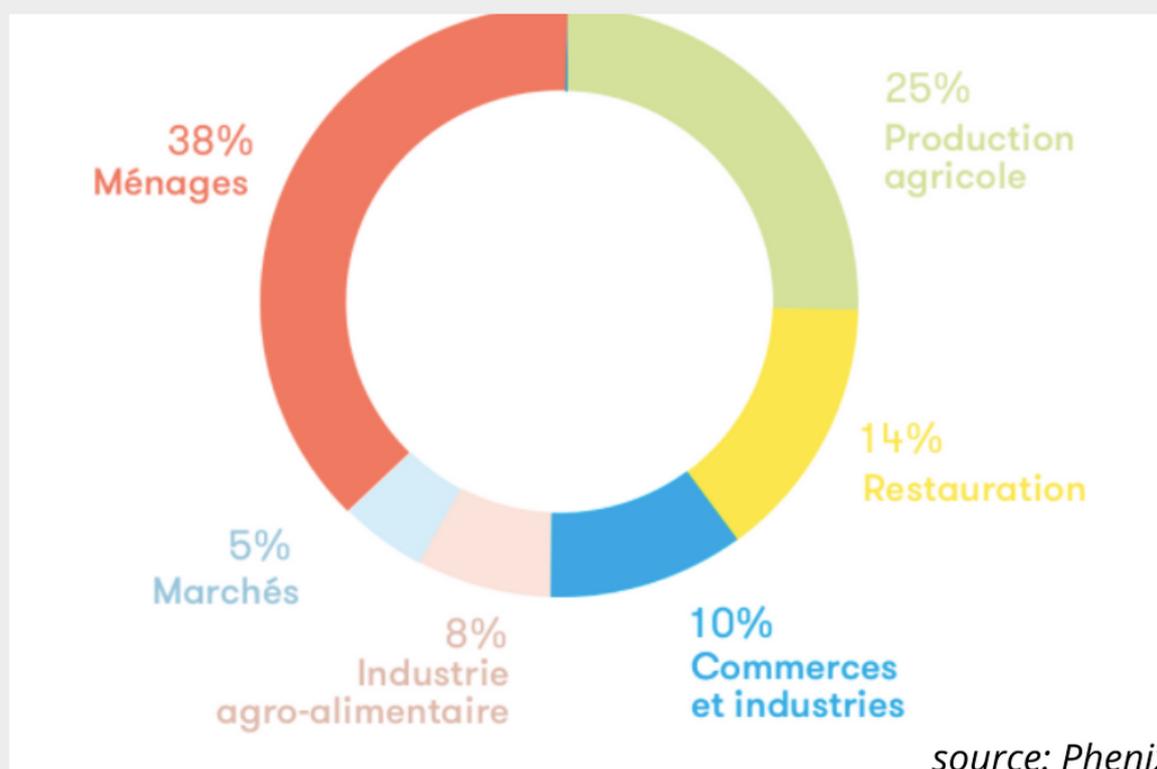
Il y aussi le réseau Entourage, il lie les gens dans la rue aux riverains qui veulent les aider. Le sans-abris peut demander un plaid, un duvet ou autre et le riverain peut y prendre ou proposer autre chose spontanément (mise à disposition de sa douche, de sa machine à laver...). Ce réseau est présent sur l'app store et le play store. N'hésitez plus, il y a des modérateurs pour vous aider, des ateliers de sensibilisation et j'en passe !

Vous remarquez que ces astuces sont aussi économiques qu'en faveur de la démarche zéro gaspi, les deux sont infiniment corrélés, pas besoin de 30 ingrédients pour faire une bonne soupe... l'important est de se dire : "en ai-je réellement besoin ?"

- PARTIE 3 - DÉCULPABILISATION

Ce chapitre vous est dédié particulièrement (comme tout le livret d'ailleurs). C'est le point positif de notre livret. Cassons ce mythe occidental qui est de diaboliser le consommateur, de le faire constamment culpabiliser. Vous n'êtes pas les seuls à gaspiller, il y a un processus de la fourche à la fourchette. Autrement dit, de l'agriculteur au consommateur il y a un long périple:

Voyez vous-même, nous humbles maillons de la chaîne ne gaspillons "que" 38% , il reste quand même 62% imputé aux différents professionnels de l'industrie agroalimentaire et tout simplement du monde gastronomique.

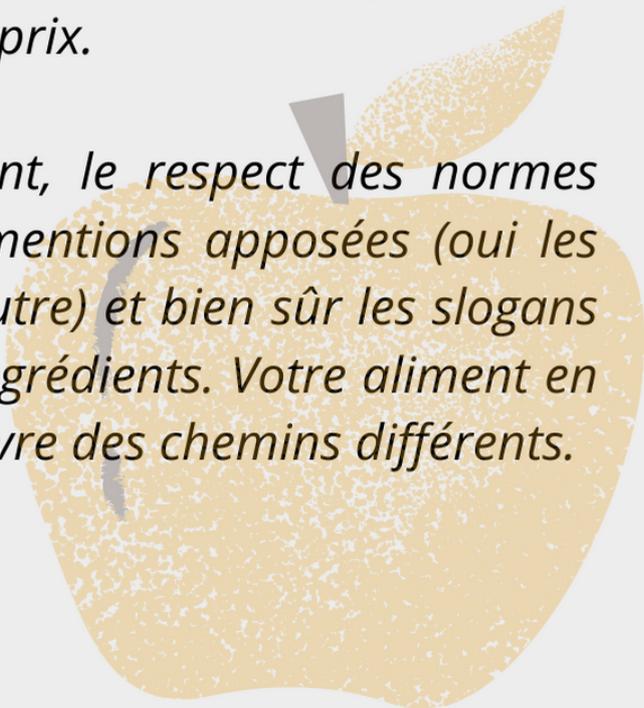


Figurez-vous que votre contenu a fait un long voyage avant d'arriver dans le contenant. Je vous énumère quelques étapes (et il en existe pléthore !)

Il y a d'abord le producteur dans ce nom alambiqué on retrouve notamment les fermiers, les agriculteurs, les cultivateurs, les éleveurs. Donc imaginez un peu tout ça, votre nourriture une fois sortie de terre ou d'une poule va suivre scrupuleusement la chaîne logistique direction la manutention et par ricochet le stockage.

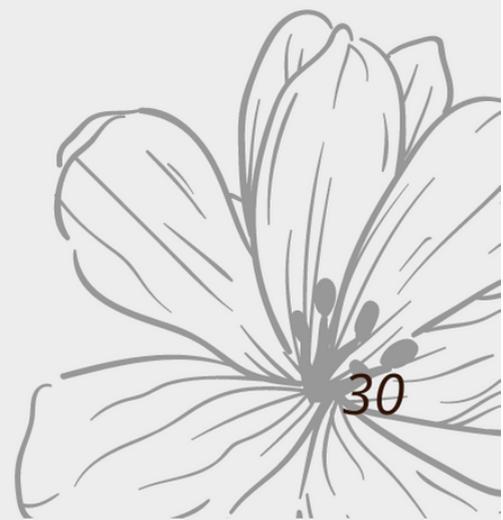
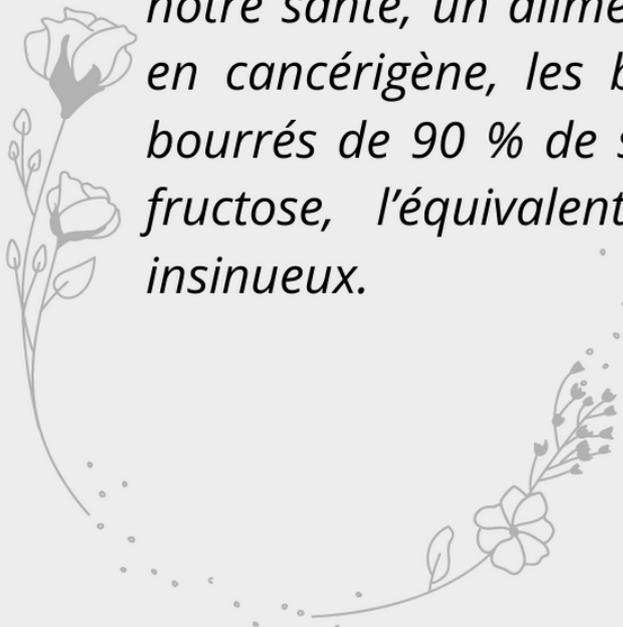
Votre aliment est nettoyé, préparé, conditionné dans des emballages marketing selon la volonté des magnats. La qualité d'un aliment basique se distingue maintenant par son emballage, pourtant on connaît tous cette boisson ou cette friandise qui recopie une marque parfaitement, même goût mais pas le même prix.

Bref, après le conditionnement, le respect des normes d'hygiène et de sécurité, les mentions apposées (oui les fameux DLC, DLUO, DDM et autre) et bien sûr les slogans bien accrocheurs à côté des ingrédients. Votre aliment en fonction de sa catégorie va suivre des chemins différents.



Soit il peut être directement distribué la plupart du temps par les enseignes que nous connaissons bien, soit pour la viande par exemple ils passent par l'étape transformation.

Ainsi votre salami va se retrouver bourré de nitrites (composant controversés utilisés comme conservateurs, les nitrites et les nitrates ou E249 à 252 sont associés à un risque de cancer colorectal selon doctissimo.), vos patates vont être gavées de sel, de paprika et d'E3585467, oui ces fameux additifs, conservateurs, antioxydants viennent s'ajouter au produit original. Pareillement pour la nourriture fast-food. Cette étape est la plus nocive pour notre santé, un aliment naturel à l'origine se transforme en cancérigène, les bonbons des enfants se retrouvent bourrés de 90 % de sucre raffiné et de 10% de glucose-fructose, l'équivalent du sucre blanc mais en plus insinueux.



Encore une fois, voici une illustration de nos propos :



Passée cette torture non nécessaire, (il y a la bio qui n'utilise pas cette étape tout simplement parce qu'elle a tendance à dénaturer tout le goût de ce qu'on mange) on peut ajouter qu'entre toutes ses étapes il y a un long transport qui coûte cher économiquement et environnementalement parlant. Ainsi, votre banane vient d'équateur, vos fraises d'Espagne, vos myrtilles du Maroc et votre sauce soja du fin fond du Japon.

Et il ne faut pas oublier que certains aliments sont sacrifiés car non conformes aux normes ou parce que leur emballage s'est ouvert pendant le transport ou parce qu'il y a eu scandale people ou encore parce que le pôle marketing à juste décidé de changer les emballages (le packaging) pour que ce soit plus vendeur et donc a incinéré les emballages avec les aliments encore consommables pour moins de paperasse à compléter.

Il y a un vrai paradoxe dans notre pays, la nourriture locale coûte un bras mais la bouffe étrangère qu'on va chercher en avion fait la moitié du prix d'une culture ou d'un élevage français. La nourriture locale est tellement devenue un luxe qu'il y a des stands spécialement dédiés à ça.

Pareillement le bio, où il y a le moins d'ingrédients, le plus de similitude avec l'aliment naturel est plus cher que celui ultra transformé et qui a bénéficié de multiples étapes coûteuses.

Nous avons tenté de comprendre cela mais nous nous sommes perdus dans les méandres de la politique. Pour être honnête avec vous, nous pensons que cette absurdité est dû au commerce international et aux contrats que passent les États entre eux. Sans compter qu'un agriculteur français est plus payé qu'un roumain et qu'il est soumis aux normes d'hygiène de l'UE (certains pays ferment les yeux sur ces normes essentielles pour le consommateur) et que de ce fait on rechigne plus à faire appel à la main d'œuvre du premier qu'au volume exorbitant du second.

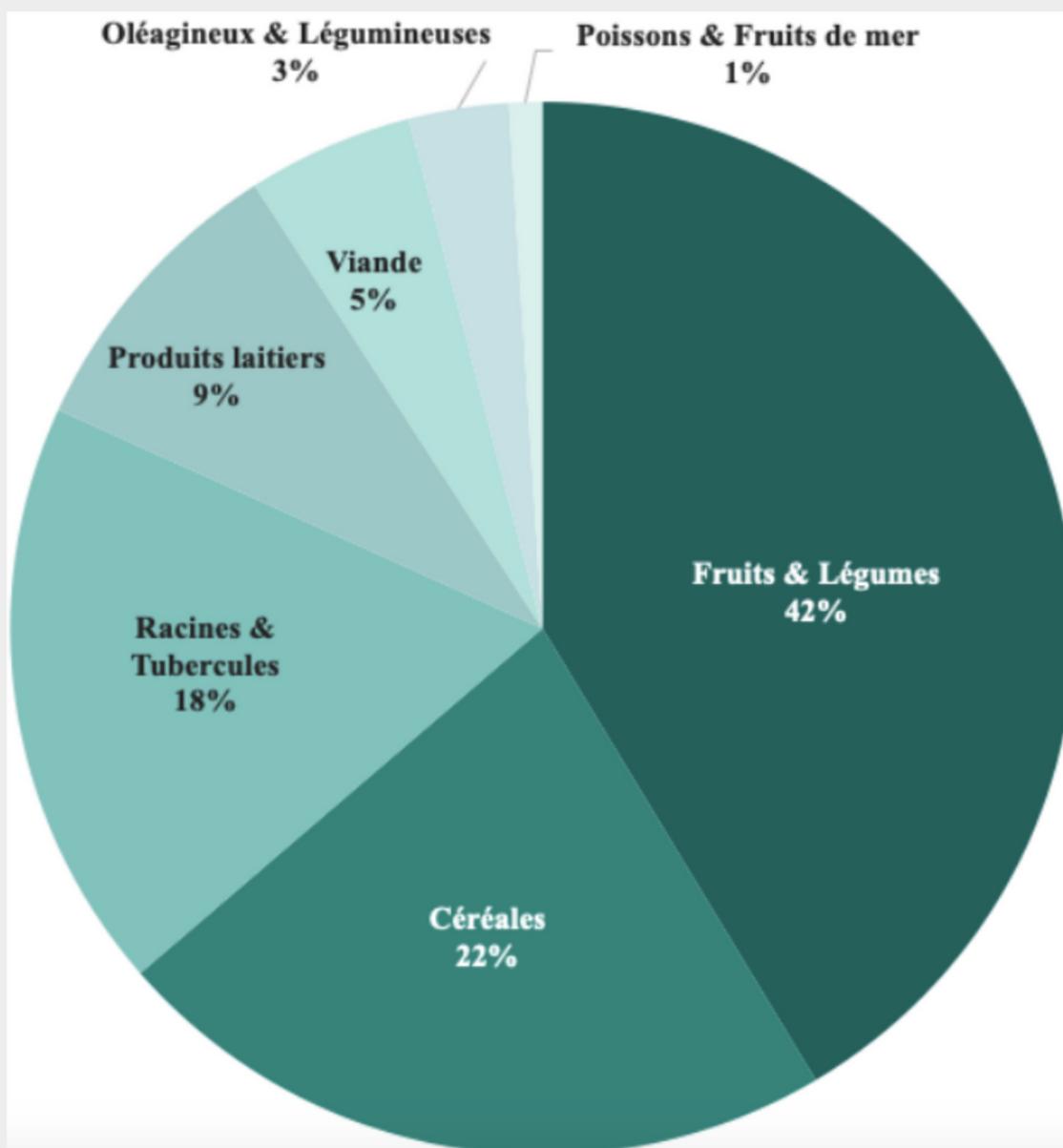
Pour boucler la boucle sachez que le schéma qui est décrit est sommaire voire grossier. Il doit y avoir encore pleins d'autres chemins à destination de nos estomacs. Malgré ça, cela fait quand même un paquet d'étapes, la plus énergivore étant le transport.

Malgré tout soyez toujours critiques et ne vous laissez pas intoxiquer par des fausses rumeurs, comme quoi votre kilo de tomate vient des sols de Tchernobyl ou que le magnat de la bouffe a mit du poison dans votre sauce tomate. Les grandes enseignes ne sont pas des monstres pas plus que le producteur local ou que les enseignes spécialisées dans le bio, ce sont des commerçants, il y a une marge à se faire pour payer les employés et les services.

- PARTIE 4 - RECETTES ANTIGASPILLAGE

Après cette petite touche de déculpabilisation, voici quelques recettes pour être encore plus concrètes dans nos propos.

D'après ce graphique émanant du site To good to go, les légumes arrivent en tête des aliments les plus gaspillés.



En sachant cela, nous avons fait un menu plein de fibres pour satisfaire vos papilles tout en sauvant nos chers compagnons diététiques.



Ainsi, au menu sera cuisiné par nos soins : une quiche aux légumes, une omelette aux légumes (nous avons fait une tortilla) et un milkshake aux fruits rouges.

C'est une démonstration concrète pour montrer que la démarche zéro gaspi est l'affaire de tous. Ces plats raviront aussi vos gones (à condition d'y mettre quelques épices bien placées). Pour plus de goût n'hésitez pas à faire main basse sur coriandre, persil ou toute autre herbe aromatique que vous aimez, le résultat n'en sera que plus magnifié.

Nous avons vu sur le site de Too good to go que les premiers aliments à être gaspillés sont les légumes. Ce sont donc eux les vedettes du jour !

**Les trois recettes sont prévues pour 4 personnes.*

Quiche aux légumes

Les ingrédients:

_150 grammes de courgettes

150 grammes de poireaux

2 patates

150 grammes de carottes

250 grammes de Pâte Brisée

3 Oeufs

Poivre

Sel

1 ou 2 biscottes pour le croustillant

4 brins de Coriandre

1 pincée de Cumin

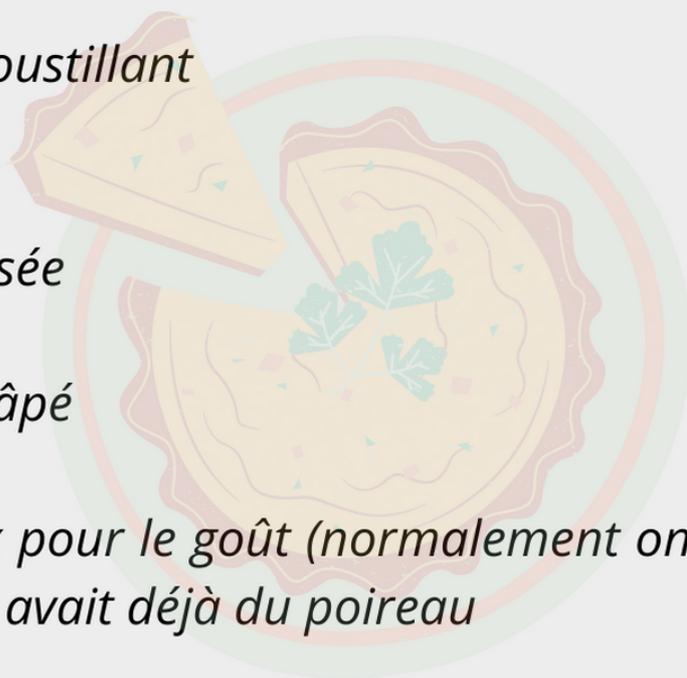
250 grammes de pâtes brisée

50 grammes de beurre

60 grammes de fromage râpé

30 centilitres de lait

150 grammes de poireaux pour le goût (normalement on utilise de l'oignon mais on avait déjà du poireau dans le frigo)



Étapes:

Dans cette recette sont uniquement utilisés les légumes qu'il nous restait à la maison et qui allaient pourrir pour éviter de les jeter.

On commence tout d'abord par découper des courgettes en fines rondelles. On fait de même pour les poireaux. Les carottes, elles, doivent être épluchées puis coupées également en rondelles.

Epluchez par la suite des patates, il faut faire très attention à retirer uniquement la peau et pas la moitié de la patate.

Mettez ensuite vos légumes coupés dans une poêle avec un peu de sel, du poivre et du cumin. Faites les cuire à feu doux. Mélanger régulièrement, les courgettes ont tendance à cuire très vite.

Au même moment, mettez les patates à bouillir dans une casserole remplie d'eau. Il faut être patient pour les rendre bien molles. Pour savoir si elles sont prêtes, planter un couteau, s'il s'enfonce, c'est bon.

Ensuite, prenez de la pâte brisée et mettez-la dans un moule et faites pleins de petits trous avec une fourchette, la cuisson sera ensuite uniforme.

Versez ensuite vos légumes cuits sur votre pâte avec un peu de patate.

Tâchez de bien répartir les légumes sur la pâte, la répartition est un point important pour que la cuisson soit uniforme et dorée.

Mettez ensuite des œufs crus dans un récipient avec du lait et des épices (cumin, persil, coriandre, laissez parler votre créativité). Mélanger votre préparation puis ajoutez y un peu de sel et du fromage râpé. Transvaser le tout sur la quiche.

Émiettez une ou deux biscottes pour un max de croustillant (étape facultative).

Refermez les bords de quiche sur elle même pour éviter tout écoulement des légumes lors de la cuisson.

Prenez ensuite un jaune d'oeuf, mettez le dans un bol. Trempez vos doigts et tartinez les bords de la quiche pour dorer les bords de la quiche. La quiche sera belle et dorée. Enfournez le tout au four à 160° pour 30 bonnes minutes.

Patiencez et c'est prêt, bonne dégustation !

Omelette aux légumes:

Ingrédients:

sel

6 oeufs

1kg de Pomme de terre

Huile d'olive



Étapes:

Coupez vos pommes de terre en petits morceaux.

Mettez les dans une poêle avec de l'huile d'olive et toutes les épices nécessaires à votre palais. Laissez cuire.

Pendant ce temps, dans un bol mettre la substance de deux œufs entiers.

Une fois les morceaux de pommes de terre cuits, prenez une cuillère, enlevez l'excédent d'huile et mettez les patates dans le bol d'oeufs.

Reversez le tout dans la poêle, laissez cuire.

Mettez l'assiette au-dessus de la poêle puis avec beaucoup de précautions retournez la poêle de sorte que la poêle soit à l'envers et l'assiette à l'endroit. Répéter l'opération, les deux côtés de la tortilla seront ainsi bien gratinés.

Coupez en autant de morceaux que votre estomac voudra et bon appétit !

Le savais-tu?

La patate est le légume phare des français en 2020 selon le site statista.

Pour aller plus loin :

Il y a en bas de la page de chaque recette proposée sur le site de marmiton des modules qui vous calcule la quantité nécessaire de chaque aliment en fonction du nombre de convives invités.

sources: Statista et Marmiton sites

Milkshake aux fruits rouges:

Ingrédients:

1 kilogramme de fraises

500 grammes de framboises

250 grammes de myrtilles

1 litre de lait

Sucre

Matériel nécessaire : un mixeur



Étapes:

Lavez fraises, myrtilles et framboises. Tous les fruits et légumes non biologiques doivent être bien lavés car ils peuvent encore conserver sur leur peau des traces de pesticides.

Une fois toutes propres, les fraises doivent être coupées en dés.

Dans un récipient, ajouter les fraises coupées, les myrtilles et les framboises.

Munissez-vous d'un blender et transvasez les fruits rouges dans ce dernier. Ajoutez-y du lait et du sucre. La dose à mettre dépend de vos goûts. Tout est une question d'équilibre, trop de sucre inhibe le goût naturel des fruits, pas assez de sucre fait ressortir l'acidité de la fraises et une pointe d'amertume présente chez la framboise. Trop de lait rend le mélange trop liquide ou trop indigeste selon votre métabolisme.

Une fois les fruits coupés, broyés et assaisonnés buvez !



Les plats préparés n'ont pas été gaspillés. Nous avons organisé une maraude pour distribuer en mono-portions les plats avec du café aux sans-abris de Perrache, Bellecour et Cordeliers.

Pour la petite anecdote, la tortilla a été réalisée avec l'aide d'un espagnol. On vous garantit donc que la tortilla en vidéo est 100% authentique :)

LIENS ET ADRESSES UTILES :

Vous pouvez aussi retrouver notre livret sous formats papier dans les associations suivantes :

La MIETE, Bellebouffe, Récup et Gamelle, la Cloche, la Légumerie, le SCD, Les Petites Cantines, Centre Hévéa, La Maison des étudiants, Graille Guillaume.

Si vous possédez déjà la version papier, sachez qu'il y a un QR code à la toute fin du livret, il vous permettra d'accéder au site de La Miete sur lequel est hébergé notre livret, vous pourrez non seulement avoir accès à tous les liens mis dans notre livret mais aussi à la mine d'informations que met régulièrement à jour La Miete.

Pour finir voici un petit bilan de tout ce dont ce qu'on a mis, une sorte de petit récapitulatif.

Il existe plusieurs composts à Lyon. Le compost est un excellent moyen d'utiliser les déchets végétaux comme fertilisant... leur composition permet d'améliorer la qualité du sol et d'apporter les éléments nutritifs aux végétaux que nous cultivons.

source: jardiner malin

Nous avons trouvé une carte avec l'évolution des composts ainsi en un clin vous pouvez voir si le compost convoité est abandonné ou actif. N'hésitez pas à aller regarder sur composteurs collectifs de l'agglomération lyonnaise - Google My Maps



Récapitulatif associations: Parmi les associations qu'on a mentionné il y a...

Ces structures en particulier nous ont apporté des conseils précieux pour ce projet

Bellebouffe - situé au 10 Rue Saint-Polycarpe 69001

Récup et Gamelle - 28 Rue Santos Dumont, 69008

Voici les applications mentionnées dans le livret:



Yuka est une application qui indique si ton aliment est bon pour la santé ou pas. Les résultats sont en adéquation avec le nutri-score.

BuyOrNot fait un peu près la même chose que Yuka sauf que l'appli analyse aussi l'empreinte sur le plan environnemental du produit.

Si ton produit a été conçu avec une matière polluante ou non.



Too good to go vous permet de récupérer les invendus alimentaires de boulangeries, grandes surfaces, épiceries... à des prix minis.

Comme promis, voici le QR code si vous préférez la lecture du livret en numérique:



SOURCES:

Pour être transparentes et pour des raisons légales, voici les liens qu'on a le plus repris, pour le reste c'est un mélange de nos connaissances et des différents sites que nous avons parcouru.

Photographie des dix-sept ODD en introduction: Google images

Carte illustrant le Pays souffrant de faim dans le monde 2019: DeA Live Geografia

Pour le point frigo, nous avons été sur le site numérique d'ELLE, pour plus d'infos voici le lien: ELLE Décoration

L'image du frigo bien rangé provient du site cuisine-addict.com

Pour ce qui s'agit des différentes mentions indiquant si l'aliment est propre ou impropre à la consommation ou s'il a des spécificités au niveau de la conservation, c'était sur le site DOCTISSIMO.

*La carte montrant les épiceries sur Lyon et ses voisins est tirée de ce site, nous en avons fait une capture d'écran :
gesra.org*

*Le graphique montrant les différents acteurs qui entrent dans le processus du gaspillage provient de Phenix, ce graphique date de 2014, nous l'avons débusqué ici:
we are phenix*

Données sur les additifs: aqualeha.com

Les ingrédients les plus gaspillés : To good to go

REMERCIEMENTS:

Merci à l'association La MIETE et à Mélanie Chiron qui nous a aidées dans la réalisation de ce livret, au SCD et au cadre PrODDige qui ont rendu possible la mise en place du projet et qui nous ont donné la possibilité de travailler sur la faim dans le monde, un sujet nous tient au coeur.



Le projet PRODDIGE est co-financé par l'Agence Française de Développement et la Ville de Lyon