

Réduire le gaspillage alimentaire : trucs et astuces



Au Canada, on gaspille chaque année 27 milliards de dollars de nourriture, soit 40% de la valeur de notre production agricole! Environ la moitié de ce gaspillage se fait chez soi. Comment? On achète trop d'aliments, on les oublie, ils pourrissent, on en sert plus qu'on peut en manger et on jette les restes. Quand on gaspille la nourriture, on gaspille aussi les ressources utilisées pour la produire et la distribuer. Voici des trucs simples pour réduire le gaspillage alimentaire tout en économisant.

- Placer dans un bac du frigo les aliments qui approchent leur date de péremption de façon qu'ils soient consommés en premier.
- Planifier les repas et dresser la liste d'épicerie en fonction du contenu du frigo et des armoires. Respecter la liste pendant les achats pour éviter de succomber aux aubaines et d'acheter plus de nourriture qu'il en faut.
- Entreposer la nourriture aux endroits appropriés dans le réfrigérateur pour maximiser leur durée de conservation. Les légumes et fruits se conservent généralement mieux dans les bacs qui permettent le réglage du taux d'humidité de l'air.
- Utiliser des assiettes de petites dimensions de façon à réduire la taille des portions sans donner l'impression que l'assiette est presque vide.
- Cuisiner les mets en grandes quantités afin d'éviter d'accumuler des ingrédients non utilisés dans le réfrigérateur. Congeler les restes dans des contenants pour des repas rapides ultérieurs.
- Congeler les bouts et le feuillage des légumes ainsi que les os et carcasses de poulet pour faire du bouillon.
- Transformer les restes de table de la semaine en nouveaux repas. Les légumineuses, le riz, les pâtes et les pommes de terre peuvent être facilement transformés en salades en ajoutant quelques légumes coupés ou râpés. Les légumes cuits peuvent être réutilisés dans une quiche ou une fritatta.
- Plusieurs fruits et légumes, comme les bananes, les pommes et les tomates, relâchent de l'éthylène gazeux en mûrissant. Ce gaz accélère le mûrissement des fruits et légumes environnants. Au lieu de tout entreposer au même endroit, séparer les produits mûrs des produits à préserver.
- Couper les fruits et les congeler sur une plaque à biscuits avant qu'ils se gaspillent. Transférer les morceaux de fruits congelés dans des sachets refermables. Ces fruits peuvent servir à faire des smoothies, des compotes ou même être ajoutés au gruau, aux muffins et aux biscuits.
- Placer le pain sec dans un malaxeur pour en faire de la panure.
- Composter ce qui n'est plus comestible dans un bac de vermicompostage, dans un tas de compost dans la cour ou un contenant de matières organiques dont la collecte fait partie des services de la ville.



MUSÉE DE L'AGRICULTURE
ET DE L'ALIMENTATION
DU CANADA

UN MONDE FASCINANT



Canada