SARA, 51 ANS:

MANGER PLUS DURABLE: VOICI COMMENT FAIRE!

A travers ce que nous mangeons et achetons, nous agissons sur notre santé, sur l'environnement, l'économie, les êtres humains et les animaux, en Suisse et dans d'autres pays. Comment influencer cet impact aussi positivement que possible? Comment nous nourrir en veillant à la fois au développement durable et à notre santé? Voici quelques suggestions ...

(3) L'ennemie du gaspi

On pourrait nourrir la moitié de l'humanité avec les denrées alimentaires que l'on jette!

... Cette phrase entendue il y a plusieurs mois ne cesse depuis de me trotter dans la tête comme un mantra.

Parallèlement, j'avais de plus en plus mauvaise conscience quand je devais jeter quelque chose de mon réfrigérateur. Il me vint alors une idée: j'ai commencé à ranger mon réfrigérateur une fois par semaine. Je mets devant les aliments qui doivent être bientôt mangés, et je fais une photo pour notre chat familial ...

... Je demande alors à mon mari et à mes deux adolescents de trouver des idées de menu. Cela débouche parfois sur de drôles de propositions (comme les œufs au plat sur une sauce au yaourt à la fraise), mais la plupart du temps nous trouvons quelque chose d'envisageable. Si ce n'est pas le cas, nous cherchons de l'inspiration sur Internet ou dans les applications mobiles:

CHAT FAMILIAL ANTI-GASPI DE SARA

Et voilà, les ingrédients de la semaine:

SARA/MAMAN

ADO 1.0

Beurk!!! Mégagénial! Moi je veux de la P.I.Z.Z.A!!!

HUBBY/PAPA

Allez, tu vas quand même pas faire le troll gaspilleur ;-))

ADO 2.0

Haha! Et si on faisait une pizza pommes-choux?

SARA/MAMAN

SUPER idée! Ça peut même être délicieux!

ADO 1.0

Pouah! Je vous la laisse, j'irai manger un kébab.

... Bon, il y a encore un peu de travail. Mais depuis qu'on allège la poubelle et que la famille se préoccupe du gaspillage alimentaire, nous jetons nettement moins de nourriture (donc d'argent). Je pense que désormais nous apprécions plus les aliments et cuisinons de façon plus créative ...

ADO 1.0
Statut: Boudeuse

Environ 1/3 des denrées alimentaires produites atterrissent à la poubelle.

Les foyers privés sont les deuxièmes principaux responsables de ce gaspillage. En Suisse, une personne jette en moyenne 92 kg de nourriture tous les ans.*.

Les conséquences du gaspillage alimentaire: gaspillage d'énergie, d'eau, de surfaces cultivées et autres ressources, émissions inutiles de gaz à effet de serre contribuant au changement climatique, hausse des prix des denrées sur le marché mondial et famine.

Eviter le gaspillage alimentaire est très bénéfique, pour les êtres humains et pour l'environnement, sans compter que cela économise de l'argent (plus de CHF 600 par foyer et par an).

* Ces chiffres ne comprennent pas les déchets alimentaires incontournables, comme les parties non comestibles des aliments, ou les denrées présentant des agents pathogènes bien qu'elles aient été correctement conservées.

Conseils:

Avant d'aller faire les courses, jetez un coup d'œil à votre réfrigérateur et faites une liste.

N'achetez pas plus que ce dont vous avez vraiment besoin.

Stockez les denrées au mieux pour qu'elles ne s'abîment pas.

Les denrées portant une date limite de consommation (à consommer jusqu'au) doivent être consommées jusqu'à la date indiquée. Les aliments portant une date de durée de conservation minimale (à indiquer de préférence avant) peuvent souvent être consommés même après cette date, en vérifiant avec la vue, l'odorat et le goût qu'ils sont encore bons..

Faites preuve de créativité et recyclez vos restes. Vous trouverez de bonnes recettes sur Internet.

MANGER PLUS DURABLE: VOICI COMMENT FAIRE!

Copyright 2020 Société Suisse de Nutrition SSN / www.sge-ssn.ch / Illustration: www.truc.ch
Le contenu de la bande dessinée est basé sur le projet de recherche «Sustainable and healthy diets», soutenu par le fonds national suisse.

sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione