



Gestion des déchets

Conseils et astuces pour cuisiner sans gaspillage



Co-funded by
the European Union

FUNDED BY THE EUROPEAN UNION. VIEWS AND OPINIONS EXPRESSED ARE HOWEVER THOSE OF THE AUTHOR(S) ONLY AND DO NOT NECESSARILY REFLECT THOSE OF THE EUROPEAN UNION OR THE EUROPEAN EDUCATION AND CULTURE EXECUTIVE AGENCY (EACEA). NEITHER THE EUROPEAN UNION NOR EACEA CAN BE HELD RESPONSIBLE FOR THEM. PROJECT NUMBER: 2022-1-IT02-KA220-ADU-000087270

En moyenne, chaque citoyen de l'UE génère 70 kg de déchets alimentaires par an.



Ce gaspillage est dû à :

- Des compétences insuffisantes en matière de planification alimentaire
- Une mauvaise compréhension des étiquettes de date
- Une planification insuffisante des repas

Une grande partie du gaspillage alimentaire créé dans les ménages peut être évitée en améliorant les conditions de stockage et en évitant le gaspillage alimentaire grâce à la planification des repas et au respect des principes de cuisson des déchets.

Source: <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/ddn-20230929-2>



Co-funded by
the European Union

FUNDED BY THE EUROPEAN UNION. VIEWS AND OPINIONS EXPRESSED ARE HOWEVER THOSE OF THE AUTHOR(S) ONLY AND DO NOT NECESSARILY REFLECT THOSE OF THE EUROPEAN UNION OR THE EUROPEAN EDUCATION AND CULTURE EXECUTIVE AGENCY (EACEA). NEITHER THE EUROPEAN UNION NOR EACEA CAN BE HELD RESPONSIBLE FOR THEM. PROJECT NUMBER: 2022-1-IT02-KA220-ADU-000087270



...Cela peut être évité...

Les produits les plus couramment gaspillés dans les ménages sont :

Les fruits frais (27 %) et les légumes (20 %)

Les céréales (12 %)

La viande (10 %)

Les pommes de terre (10 %)



Dans cette ressource de conseils et astuces, nous vous donnons des conseils sur la façon de stocker, de gérer et de cuisiner avec les matériaux les plus souvent gaspillés et sur la façon de planifier et de cuisiner avec ces ingrédients. L'objectif n'est pas de devenir totalement zéro déchet, mais d'être attentif aux déchets générés dans nos ménages

Source: <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/ddn-20230929-2>



Co-funded by
the European Union

FUNDED BY THE EUROPEAN UNION. VIEWS AND OPINIONS EXPRESSED ARE HOWEVER THOSE OF THE AUTHOR(S) ONLY AND DO NOT NECESSARILY REFLECT THOSE OF THE EUROPEAN UNION OR THE EUROPEAN EDUCATION AND CULTURE EXECUTIVE AGENCY (EACEA). NEITHER THE EUROPEAN UNION NOR EACEA CAN BE HELD RESPONSIBLE FOR THEM. PROJECT NUMBER: 2022-1-IT02-KA220-ADU-000087270

LÉGUMES

Conseils de cuisine :

Préparez du bouillon et de la soupe à partir de céleri, d'oignons et de carottes râpés

Utilisez des légumes tendres comme des épinards, des tomates ou des courgettes dans des soupes ou des ragoûts. Gardez à l'esprit que les légumes tendres épaississent le plat

Mélangez les restes de légumes dans des frittatas ou des omelettes

Utilisez des courgettes, des carottes ou des patates douces râpées dans des muffins, du pain et des gâteaux pour ajouter de l'humidité et des nutriments

Astuces de conservation :

Utilisez des récipients hermétiques ou des sacs en silicone réutilisables pour conserver les légumes prédécoupés au réfrigérateur

Blanchissez les légumes comme les haricots verts, le brocoli et les carottes avant de les congeler pour préserver leur couleur, leur saveur et leurs nutriments

Conservez les légumes-racines comme les pommes de terre, les carottes et les oignons dans un endroit frais et sombre comme une cave à légumes ou un garde-manger

Conservez les herbes fraîches comme le persil et la coriandre dans un verre d'eau avec un sac en plastique recouvrant légèrement le dessus



Co-funded by
the European Union

FUNDED BY THE EUROPEAN UNION. VIEWS AND OPINIONS EXPRESSED ARE HOWEVER THOSE OF THE AUTHOR(S) ONLY AND DO NOT NECESSARILY REFLECT THOSE OF THE EUROPEAN UNION OR THE EUROPEAN EDUCATION AND CULTURE EXECUTIVE AGENCY (EACEA). NEITHER THE EUROPEAN UNION NOR EACEA CAN BE HELD RESPONSIBLE FOR THEM. PROJECT NUMBER: 2022-1-IT02-KA220-ADU-000087270

FRUITS



Conseils de cuisine :

Préparez des smoothies et mixez les fruits

Ajoutez des fruits écrasés ou hachés comme des bananes, des pommes et des baies aux recettes de muffins ou de pain

Faites cuire des fruits comme des pommes, des poires et des baies avec un peu de sucre et de jus de citron pour faire des compotes. Utilisez-les comme garniture pour le yaourt, les crêpes ou la crème glacée

Préparez des salsas en utilisant des fruits comme des mangues, des ananas et des pêches. Mélangez avec des oignons, de la coriandre et un peu de piment

Astuces de conservation :

Conservez les fruits producteurs d'éthylène comme les pommes et les bananes séparément des autres fruits et légumes pour éviter une maturation prématurée

Conservez les agrumes comme les oranges, les citrons et les citrons verts à température ambiante jusqu'à une semaine. Pour une conservation plus longue, placez-les au réfrigérateur

Conservez les fruits comme les bananes, les avocats et les tomates à température ambiante pour les faire mûrir. Une fois mûrs, transférez-les au réfrigérateur pour prolonger leur fraîcheur



Co-funded by
the European Union

FUNDED BY THE EUROPEAN UNION. VIEWS AND OPINIONS EXPRESSED ARE HOWEVER THOSE OF THE AUTHOR(S) ONLY AND DO NOT NECESSARILY REFLECT THOSE OF THE EUROPEAN UNION OR THE EUROPEAN EDUCATION AND CULTURE EXECUTIVE AGENCY (EACEA). NEITHER THE EUROPEAN UNION NOR EACEA CAN BE HELD RESPONSIBLE FOR THEM. PROJECT NUMBER: 2022-1-IT02-KA220-ADU-000087270

MEAT

Cooking tips:

- Use every part of meat. Bones are a great addition to soups or stews. Take them out before eating
- Use leftover meat cuts to make ground meat for burgers, meatballs, or meatloaf
- Thinly slice leftover meats to use in sandwiches, wraps, or salads
- Marinate meat to tenderize them and enhance flavor. Use a mixture of acidic ingredients (like vinegar or citrus juice), oil, and spices. Marinated meat also can be stored for a longer period of time

Storage tricks:

- Store meat in the coldest part of the refrigerator
- Portion meat into meal-sized packages before freezing. This makes it easier to thaw only what you need. Freeze meat as quickly as possible to preserve texture

Reducing consumption tips:

- Treat meat as a flavoring or condiment rather than the main component of the meal
- Incorporate plant-based proteins like beans, lentils, tofu, and tempeh in place of meat



Co-funded by
the European Union

FUNDED BY THE EUROPEAN UNION. VIEWS AND OPINIONS EXPRESSED ARE HOWEVER THOSE OF THE AUTHOR(S) ONLY AND DO NOT NECESSARILY REFLECT THOSE OF THE EUROPEAN UNION OR THE EUROPEAN EDUCATION AND CULTURE EXECUTIVE AGENCY (EACEA). NEITHER THE EUROPEAN UNION NOR EACEA CAN BE HELD RESPONSIBLE FOR THEM. PROJECT NUMBER: 2022-1-IT02-KA220-ADU-000087270

POTATOES



Cooking tips:

- Potato skins are edible. Use them in boiling and frying
- Use leftover mashed potatoes to make potato cakes. Mix with an egg, flour, and seasonings, then pan-fry until golden.
- Use leftover baked or boiled potatoes to make a creamy potato soup. Blend with broth, milk, and seasonings

Storage tricks:

- Store potatoes in a cool, dark, and well-ventilated place
- Store potatoes away from onions, as the gases emitted by onions can cause potatoes to spoil faster
- Exposure to light can cause potatoes to turn green and produce solanine, which is toxic, avoid sunlight
- Store potatoes in breathable containers like mesh bags, baskets, or cardboard boxes to allow air circulation and prevent moisture buildup
- Use the oldest potatoes first to ensure none go to waste.



Co-funded by
the European Union

FUNDED BY THE EUROPEAN UNION. VIEWS AND OPINIONS EXPRESSED ARE HOWEVER THOSE OF THE AUTHOR(S) ONLY AND DO NOT NECESSARILY REFLECT THOSE OF THE EUROPEAN UNION OR THE EUROPEAN EDUCATION AND CULTURE EXECUTIVE AGENCY (EACEA). NEITHER THE EUROPEAN UNION NOR EACEA CAN BE HELD RESPONSIBLE FOR THEM. PROJECT NUMBER: 2022-1-IT02-KA220-ADU-000087270



USE ONE LEFTOVER WEEKLY SCHEDULE

- Use this sheet as one week challenge to reduce your food waste.
- Use at least one expiring product a day for a week
- Use this sheet to plan your meals around expiring foods

◆ MONDAY ◆

◆ TUESDAY ◆

◆ WEDNESDAY ◆

◆ LIST OF EXPIRING PRODUCTS ◆

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

◆ THURSDAY ◆

◆ FRIDAY ◆

◆ SATURDAY ◆

◆ SUNDAY ◆