



UN COUP DE FOURCHETTE POUR LA PLANÈTE et pour moi !



→ Action Carême ←



Dans le monde,
quelle quantité d'aliments jette-t-on ?

5%

10%

30%

La bonne réponse : Un tiers des aliments, dans le monde est jeté entre la ferme et l'assiette !

LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE POURQUOI ?

→ pour prendre soin
de la planète



→ pour prendre soin
de moi



☞ La production des aliments gaspillés et leurs déchets dans le monde dégagent presque autant de gaz polluants qu'un grand pays comme les USA.

☞ En France, c'est 160 euros par an et par personne d'aliments achetés qui sont jetés à la poubelle.

☞ En Europe et en Amérique, le gaspillage est de 280 kg par an et par personne, dont 110 kg d'aliments jetés par les foyers.

☞ Si on jette facilement des aliments, on jette facilement bien plus de choses par ailleurs : les vêtements, le matériel...

..... Pertes alimentaires par personne et par an

Production
Produit brut
Première transformation



90 kg/an

→ **Transformation**
Rupture du froid
Standardisation des aliments



50 kg/an

→ **Distribution**
Produits périmés



30 kg/an

→ **Consommation**
Pertes à l'assiette



110 kg/an

LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE COMMENT ?



Gestes simples & Astuces

Faire une liste avant d'aller faire les courses, en fonction de ce qui existe déjà. S'en tenir à la liste une fois dans le magasin.

Ne pas jeter les aliments qui sont à peine périmés (les fabricants poussent à jeter en mettant des dates de péremption précoces).

Utiliser des assiettes de 24 cm au lieu de grandes assiettes qui insistent à les remplir inutilement.

Une fois par semaine, essayer une recette pour cuisiner des restes (voir idées ci-après).



Des idées pour mon assiette

- Tartinades : par exemple, reste de ratatouille étalé sur de petites tranches de pain, saupoudrées de fromage et passées au grill.
- Tartes salées avec les restes et clafouti ou crumble avec les fruits un peu abimés.

Recette

Recette du Pain perdu - Facile à réaliser avec les enfants :

Battez grossièrement 2 oeufs avec du lait et du sucre dans une assiette creuse. Trempez rapidement les tranches de pain sec, brioche, etc.. Et saisissez-les sur votre plus grande poêle dans laquelle vous aurez placé une noix de beurre, 1 mn environ de chaque côté!



VOTRE PAIN-PERDU PARTY!



La citation du Pape François

Pape François, Encyclique Laudato Si, juin 2015

**" ACCUSER L'AUGMENTATION DE LA POPULATION ET NON LE CONSUMÉRISME EXTRÊME ET SÉLECTIF DE CERTAINS EST UNE FAÇON DE NE PAS AFFRONTÉ LES PROBLÈMES...
« LORSQUE L'ON JETTE DE LA NOURRITURE, C'EST COMME SI L'ON VOLAIT LA NOURRITURE À LA TABLE DU PAUVRE » "**