

## Octobre : gaspillage

*Au Canada seulement, près du tiers de la nourriture produite et distribuée n'est jamais consommée en raison des pertes et du gaspillage qui surviennent dans la chaîne d'approvisionnement ou à la maison. 47 à 51 % du gaspillage alimentaire se fait au niveau des ménages au Canada et 63 % des résidus alimentaires qui sont jetés à la poubelle ou au compostage par les citoyens dans leurs maisons auraient pu être consommés. Cela veut dire qu'un ménage moyen gaspille 140 kg de nourriture chaque année, soit une perte annuelle de 1 100 \$. C'est hallucinant, non ? Ce mois-ci, nous vous mettons au défi de réduire le gaspillage alimentaire.*

**Niveau 1 : j'achète en fonction de mes envies à l'épicerie et je n'arrive pas à tout consommer les aliments avant qu'ils périssent.**

1. Planifier les repas : faire l'inventaire des aliments dont on dispose avant d'aller à l'épicerie, prévoir des repas précis pour la semaine et dresser une liste des aliments manquants.
2. Organiser son frigo : ajuster la température de son frigo pour qu'elle soit entre 0 et 4 degrés, mettre les fruits et légumes dans les tiroirs du bas et la viande sur la tablette du haut qui est souvent la partie la plus froide du frigo.
3. Se renseigner sur les meilleures façons de conserver les aliments aux bons endroits : certains fruits et certains légumes se conservent mieux hors du frigo, certains devraient être mis dans l'eau ou d'autre couvert d'un linge humide.

**Saviez-vous que selon les estimations, plus de 50% de notre gaspillage alimentaire est dû à une mauvaise conservation des aliments?**

**Niveau 2 : je gaspille souvent des produits, car je ne sais pas quoi en faire.**

1. Cuisiner les aliments fatigués : découvrir l'univers des smoothies et des potages.
2. Cuisiner les parties négligées des aliments : apprendre à cuisiner les fanes de betterave et de carottes.

**Niveau 3 : je ne gaspille presque jamais et j'aime découvrir de nouvelles façons d'utiliser les aliments.**

1. Faire des conserves ou congeler certains aliments afin d'avoir accès à des produits locaux toute l'année!
2. Faire des bouillons maison avec les retailles de légume ou les os de poulet.
3. Utiliser certains résidus pour nourrir vos plantes! Le marc de café, le thé et les coquilles d'œuf, par exemple, peuvent être utilisés comme engrais naturel pour certaines plantes intérieures.

**Bravo!**

**Sans aucun doute, vos efforts portent fruit!**

Vous avez des questions? Nous sommes là pour vous aider : 450 263-0141.