

Votre prochaine éco-solution
**Lutter contre le
gaspillage alimentaire**

MIEUX COMPRENDRE

Selon le Fonds des Nations unies pour l'alimentation (FAO), **un tiers des aliments destinés à notre consommation est gaspillé**. En France, cela représente près de **10 millions de tonnes de nourriture consommable qui sont jetées** chaque année (Source ADEME). Le gaspillage alimentaire représente entre **8 % et 10 % des émissions de gaz à effet de serre** (Source GIEC).

Depuis 2013, avec le pacte national de lutte contre le gaspillage alimentaire, puis avec la loi Garot en 2016, la loi EGalim a posé en 2018 comme **objectif à 2025 de réduire**

de 50 % le gaspillage sur l'ensemble de la chaîne alimentaire. Réduire le gaspillage alimentaire, c'est réaliser **des économies** qui peuvent être utilisées **pour améliorer la qualité des approvisionnements**. C'est également l'occasion de mettre en œuvre une **mobilisation interne** autour de projets liés à l'alimentation. Enfin, la lutte contre le gaspillage alimentaire peut être valorisée comme un engagement fort d'une démarche de RSO (**Responsabilité Sociétale de votre Organisation**).

Passer à l'action !

Les principales causes du gaspillage alimentaire sont les suivantes : difficulté d'évaluer le nombre de convives, quantités servies inadaptées, mauvaise gestion des stocks ou encore minimas de commandes imposés par certains fournisseurs.

ÉVALUER LE GASPILLAGE PAR DES PESÉES

Pour maîtriser il faut mesurer.

Première étape, réaliser des **pesées des repas préparés**, des repas **non servis et jetés**, puis des plats servis **non consommés**.

GÉRER SES APPROVISIONNEMENTS ET PRÉPARER SES MENUS AUTREMENT

- ✿ **Affiner le nombre de repas à préparer** en incitant les clients à réserver ou à confirmer leur repas la veille (avant leur arrivée).
- ✿ **Réduire sa carte et l'adapter en fonction des produits du marché**. Respecter les saisons en construisant votre menu selon la disponibilité des produits.
- ✿ **Proposer des menus « grande faim / petite faim »** et **adapter sa vaisselle** (petites et grandes assiettes).
- ✿ Utiliser des instruments pour **doser correctement les quantités cuisinées** : 1 verre pour les pâtes, un demi-verre pour le riz, 3 cuillères à soupe pour des lentilles, etc.



- ✿ Stocker des aliments dans des boîtes en silicone alimentaire, en inox ou dans des bacs gastro-refermables pour **optimiser leur conservation**.

REDÉCOUVRIR LES « TRUCS ET ASTUCES ANTI-GASPI » PARFOIS OUBLIÉS

- ✿ **Restes de pain** : panures, croûtons, pains et brioches perdus...
- ✿ **Poissons** : fumets (fond blanc), soupes...
- ✿ **Vianades** : terrines, fonds, rillettes... Dans un poulet de 2 kg acheté à 24 € le kg, les os pèsent environ 800 g. Si la carcasse n'est pas valorisée, c'est 10 € qui partent en fumée...
- ✿ **Légumes** : veloutés, mousses, flans, galettes de purée...
- ✿ **Fruits et légumes abîmés** : confitures, jus ou smoothies, tartes...

TRANSFORMER SES PRODUITS FRAIS POUR MIEUX LES CONSERVER

- ✿ **Faire ses glaces** avec les fruits de saison dans une sorbetière à accumulation de froid ou une sorbetière autonome (appelées aussi turbines à glace) : choisir ses fruits, des œufs frais, ne pas ajouter d'additifs, d'émulsifiants, de colorants ou de stabilisants.
- ✿ **Déshydrater** : très utile pour les récoltes du potager ! Le déshydrateur chauffe les fruits, légumes, et herbes aromatiques pendant plusieurs heures afin que l'eau qu'ils contiennent s'évapore. Cela permet d'augmenter leur durée de conservation. Couplée avec des bacs à glaçons, cette technique permet de préparer des cubes de fond de sauce prêts à l'usage.
- ✿ **Mettre sous vide** : cette méthode limite la prolifération bactérienne et permet de garder des aliments sains plus longtemps.
- ✿ **Pasteuriser** : contrairement à la stérilisation, la pasteurisation présente l'avantage de conserver les vitamines, les protéines, les minéraux, les oligo-éléments et le goût des aliments. Pour les produits laitiers, les confitures, jus de fruits et compotes, ainsi que pour les préparations de concentrés de légumes.



- ✿ **Mettre en bocal** : par exemple pour les petits pois récoltés en juin et juillet. Cueillis le matin, à maturité bien sucrés, ils doivent être stérilisés dans la journée pour éviter d'entamer leur fermentation : « *en une heure du champ à la boîte* » comme dit le dicton.
- ✿ **Fabriquer ses vinaigres maison** avec ses surplus de framboises ou de pommes....
- ✿ **Valoriser les épluchures**, les fanes et les croûtes de fromage pour en faire des **chips** ou des **soupes**.
- ✿ **Donner ses restes** à la clientèle ou identifier les associations d'aide alimentaire habilitées qui pourraient être intéressées.



LE SAVIEZ-VOUS ?

La **fermentation** est une méthode de conservation anti-gaspi qui date de la préhistoire. La lacto-fermentation – ou fermentation lactique – consiste à **laisser macérer nos légumes crus dans de l'eau et du sel en l'absence d'oxygène**. Ce procédé permet d'obtenir des aliments de **haute qualité nutritive** (minéraux), **excellents pour la santé** (vitamines B, C, PP et K) et pour le système digestif en particulier : ils présentent en effet un apport intéressant en probiotiques **bénéfiques pour la flore intestinale et pour notre système immunitaire** (les bactéries lactiques).



POINT D'ATTENTION

Bien distinguer :

- ✿ « À consommer jusqu'au » (**DLC**) : Au-delà de la date indiquée, le produit ne peut plus être ni vendu, ni consommé car il présenterait un risque pour la santé. Au-delà de cette date, toute congélation devient impossible.
- ✿ « À consommer de préférence avant le » (**DLUO**) : Au-delà du délai indiqué, l'aliment reste consommable, sans risque pour votre santé. Le produit peut simplement perdre une partie de ses qualités gustatives et nutritionnelles (goût, texture...)

En savoir plus

- ✿ Objectif de réduction du gaspillage alimentaire de 50 % à l'horizon 2030 (par rapport à 2015) et création d'un label national « anti-gaspillage alimentaire » : [Loi AGECE du 10/02/2020](#).
- ✿ [Guide de bonnes pratiques concernant la gestion des biodéchets en restauration](#) - La librairie ADEME.
- ✿ [Tout sur les fermentations maison](#).
- ✿ Obligation de mettre à disposition des clients des contenants réutilisables ou recyclables (au 01/07/21) : [Loi EGALIM du 30/10/2018](#).
- ✿ Loi sur la fiscalité et le don alimentaire : [Code général des impôts - Article 238 bis](#).
- ✿ La marque [Gourmet Bag](#) : le doggy bag à la française !
- ✿ [TooGoodToGo](#) : l'application anti-gaspi.