

Exposition

Objectif :

- Créer une exposition itinérante sur le gaspillage alimentaire composée de 11 panneaux pouvant être empruntée par nos associations membres, des collèges, des lycées et des collectivités.
- Illustrer l'exposition pour avoir un minimum de texte : faciliter l'appropriation du message par des schémas ou des visuels.
- Créer du lien avec les outils créés par FNE sur le gaspillage alimentaire, afin de pouvoir en faire bénéficier le mouvement.
- Pouvoir apporter des évolutions/améliorations à la charte graphique initiale de FNE « Faut pas Gâcher » : on s'en inspire très fortement, mais on s'autorise de pouvoir s'en éloigner au besoin (ex. typo que j'aimerais la faire évoluer, car peu lisible).
- Pouvoir se saisir des éléments graphiques créés pour les décliner dans d'autres outils internes.
- Eviter les accumulations d'idées dans des encadrés blancs mais créer de la cohérence dans le discours au sein d'un même panneau.

Public : grand public – au moins 12 ans

Format : 1m x 2m pour impression sur bâche pour stand Print ou roll'up.

Composition de l'exposition

1. Définitions
2. Chiffres clés
3. Enjeux environnementaux- eau
4. Enjeux environnementaux –énergie/sols
5. Enjeux socio-économiques
6. Les solutions
7. Astuces
8. Solutions pratiques
9. Le frigo
10. Recettes de restes
11. En restauration collective



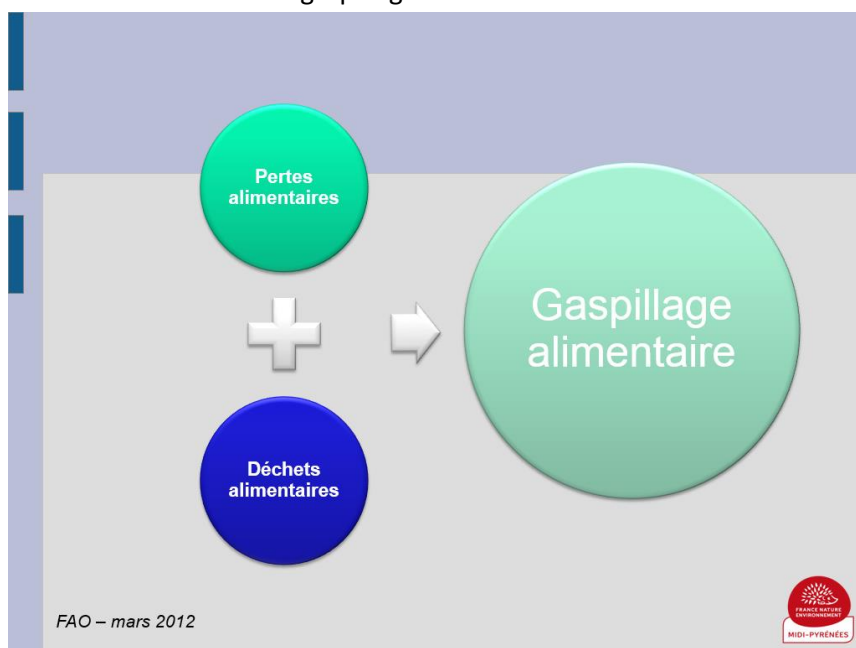
Panneau 1 :

- « Le gaspillage alimentaire consiste en de la nourriture destinée à la **consommation humaine**

qui, à un endroit de la chaîne alimentaire, est jetée, perdue, dégradée ou dévorée par des ravageurs, sans inclure les parties non comestibles, telles que les peaux, les feuilles, les graines, les queues et les trognons. »

Rapport MEDD 2012 (p. 9/ 76).

- Il ne faut pas confondre "gaspillage alimentaire" et "déchet alimentaire", ou "perte alimentaire". Ces termes ont des significations totalement différentes.



(A illustrer) Prenons, par exemple, des frites congelées que l'on achète au super marché et remontons sa chaîne de production pour comprendre où peut se situer le gaspillage alimentaire tout au long de la chaîne.

Production : pertes dans le champ (mécanisation de la récolte : pommes de terre abimées, calibrage pour avoir une homogénéité de la taille, etc.)

Transport en camion : en vrac dans la benne, les pommes de terre sont mâchées et abîmées.

Transformation : calibrage, pertes dans le processus de fabrication et de conditionnement (problème d'une machine, etc.)

Transport du produit conditionné :

- rupture de la chaîne du froid ;
- pour 1 carton abîmé lors du transport, toute la palette est jetée.

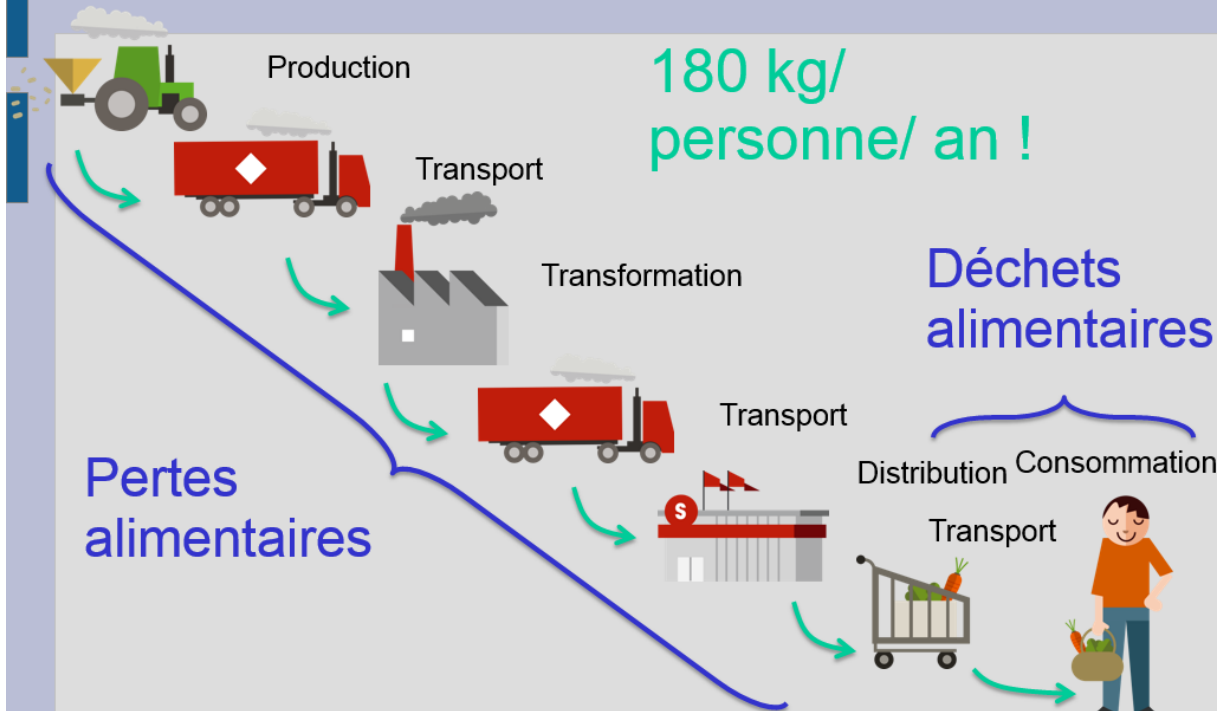
Distribution : date limite de consommation approche : le produit est jeté avant de l'avoir atteint

Transport par le consommateur : rupture de la chaîne du froid

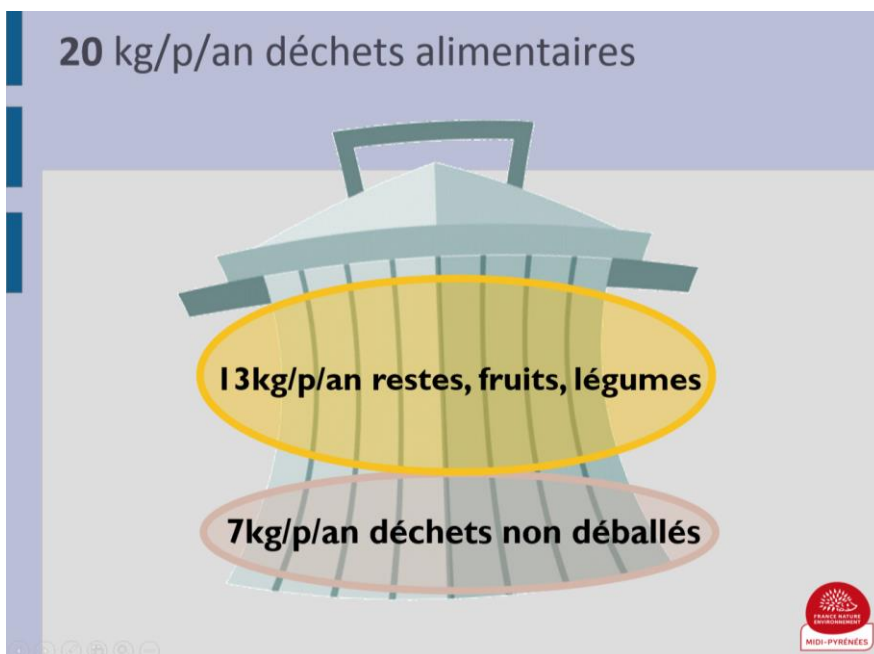
Stockage à la maison : oubli et dépassement de la date limite de consommation

Cuisine : trop grande quantité ; brûlées,

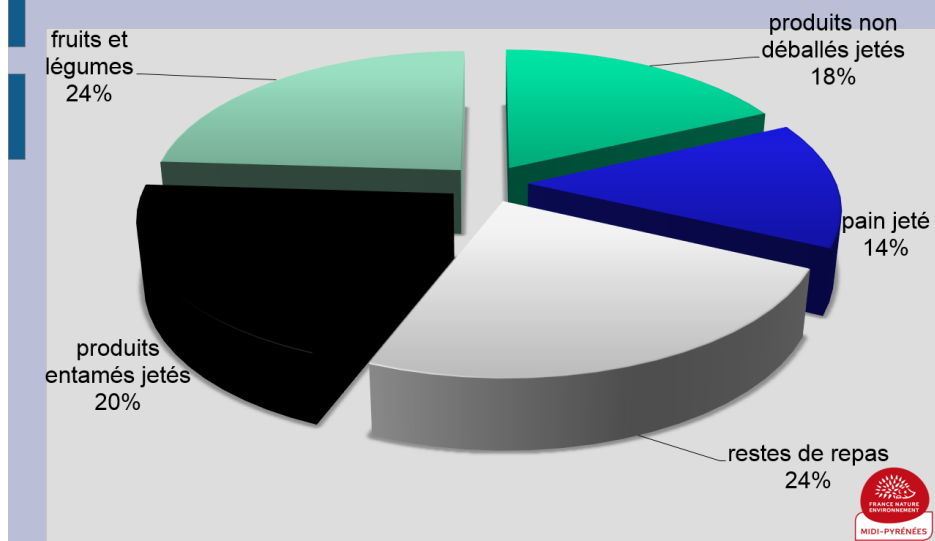
Le Gaspillage dans la chaîne alimentaire



Panneau 2 :



Caractérisation des poubelles des ménages et des petits commerces



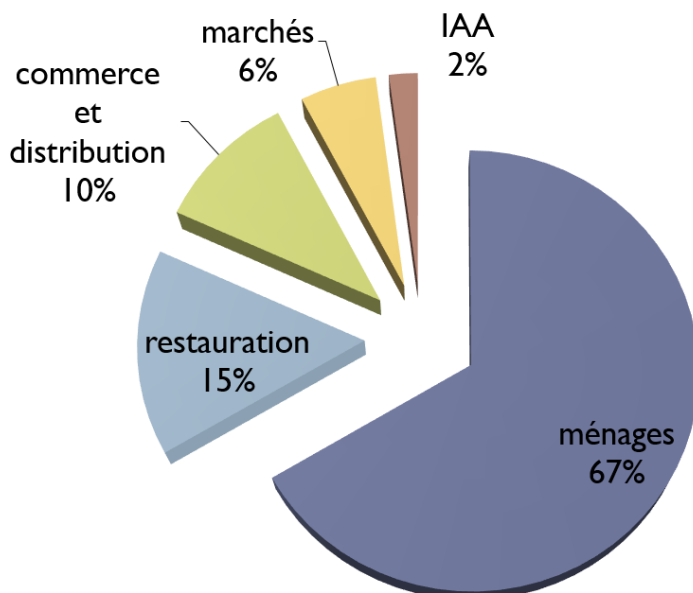
Au total cela représente 1,3 milliard de tonnes de nourriture perdue ou jetée dans le monde/an. (FAO)

En France, c'est 7,12 million de tonnes de déchets alimentaires qui sont générés chaque année (ADEME)

1/3 des aliments produits sur la planète est jeté ou perdu chaque année. (FAO)

82% des Européens pensent qu'ils ne gaspillent pas ou peu (Commission Européenne)

7,12 millions de tonnes/an de déchets alimentaires



Les sources du GA en 2010

Source : Ministère Ecologie 2010

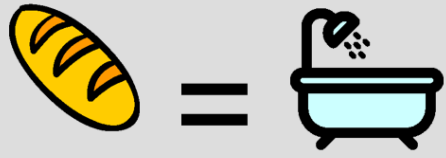
Panneau 3 : impacts environnementaux – eau

L’empreinte eau du gaspillage alimentaire, également appelée « eau virtuelle », représente l’eau utilisée pour irriguer les champs pendant l’étape de production agricole, l’eau d’évapo-transpiration et l’eau utilisée pendant la transformation industrielle. De manière générale, chaque aliment de base représente un certain volume d’eau consommé pour le produire, le transformer, le préparer, l’emballer, etc.

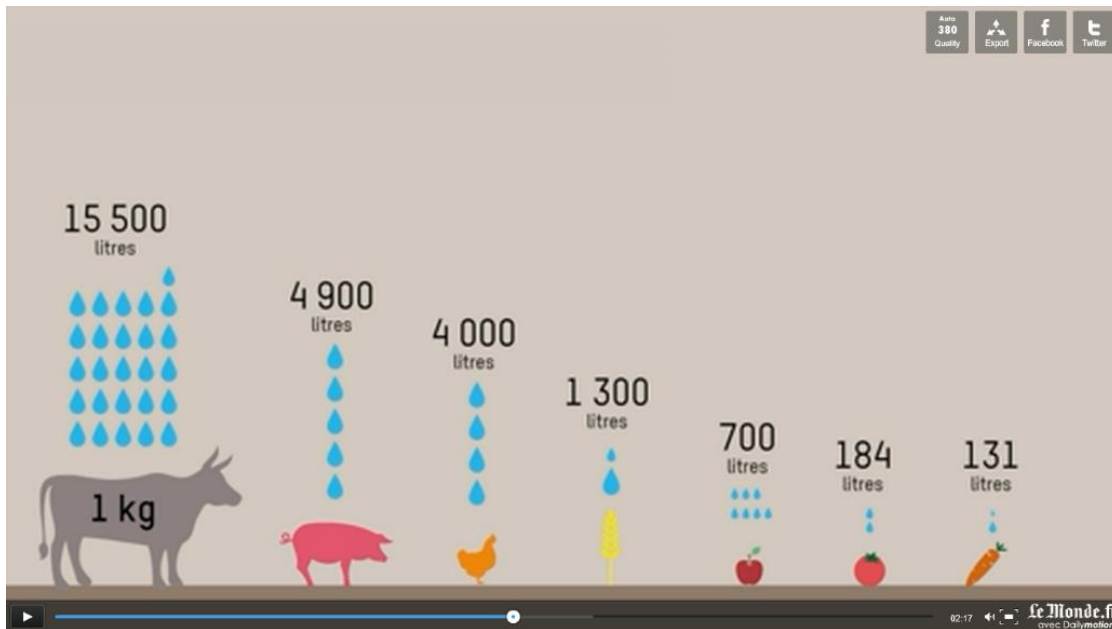

Par exemple, il faut 1.000 litres d’eau pour produire un kilo de farine et 15 500 litres d’eau pour produire un kilo de viande rouge. Plus concrètement, on jette une baignoire d’eau virtuelle pour chaque baguette rassie jetée.

Les enjeux environnementaux/Climatiques

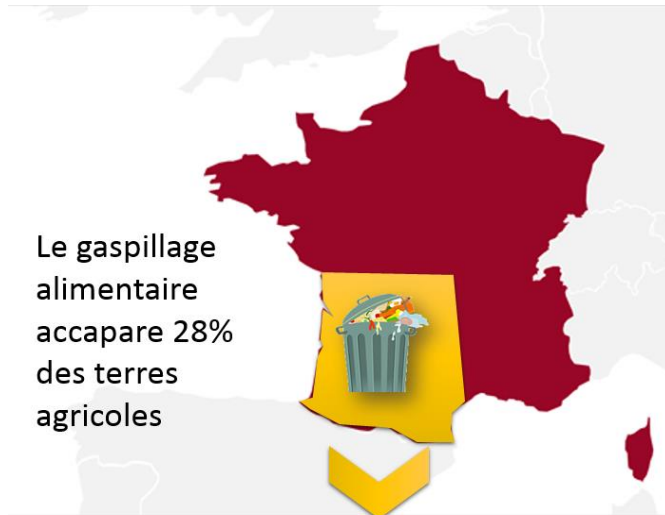
Produire des denrées alimentaire a un impact environnemental :



The diagram shows a yellow loaf of bread on the left, followed by an equals sign, and a blue bathtub with water being poured from a showerhead on the right. This visualizes the concept of 'virtual water' used in food production.



Panneau 4 : Impacts environnementaux – Energie –sols

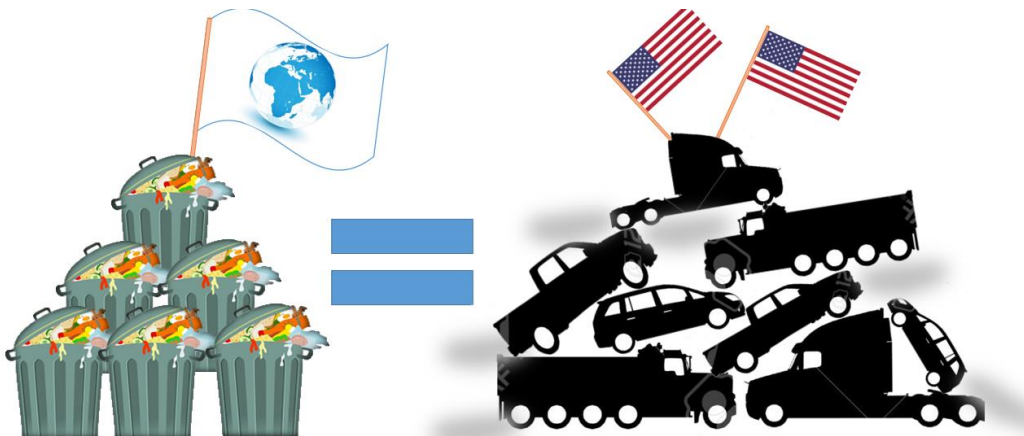


80% est du à la production de viande et de lait

Pour sa production, la nourriture gaspillée nécessite des terres cultivées inutilement, auxquelles il faut ajouter une importante consommation d'eau, de multiples consommations de carburant, d'engrais et de pesticides, sans oublier toute l'énergie nécessaire à son transport, sa transformation et sa distribution.

Ces terres pourraient servir à produire des fruits et légumes locaux et de saisons aux cantines scolaires par exemple.

Les éléments gaspillés les plus impactant sur l'environnement sont les produits carnés et laitiers.



la FAO20 estime que les denrées gaspillées émettent chaque année 3,3 milliards d'équivalent CO2, soit plus de 2 fois les émissions de gaz à effet de serre des transports aux Etats-Unis

Panneau 5 :

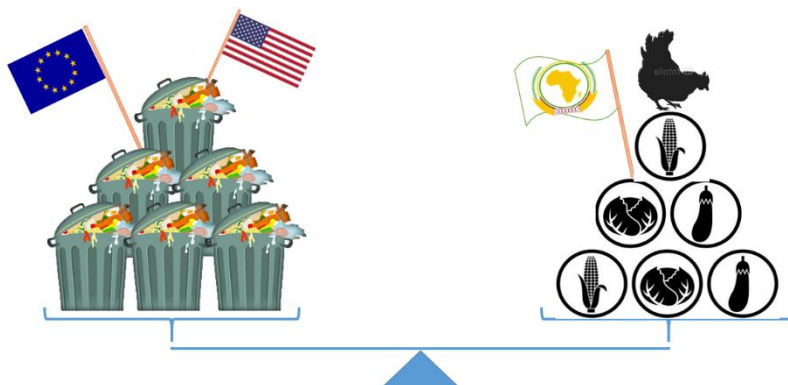


==> Plus les lieux de production sont éloignés des lieux de consommation, plus la chaîne d'approvisionnement devient complexe et le risque de perte alimentaire augmente. Il est donc intéressant de réduire cette chaîne alimentaire à travers les circuits courts de proximité.

==> Le coût du Gaspillage alimentaire par an est de 400€ pour une famille de 4 personnes. Une étude menée en 2013 a démontré que le budget moyen dédié à l'alimentation est de 396€/ménage/mois. (Sofinscope 2013)

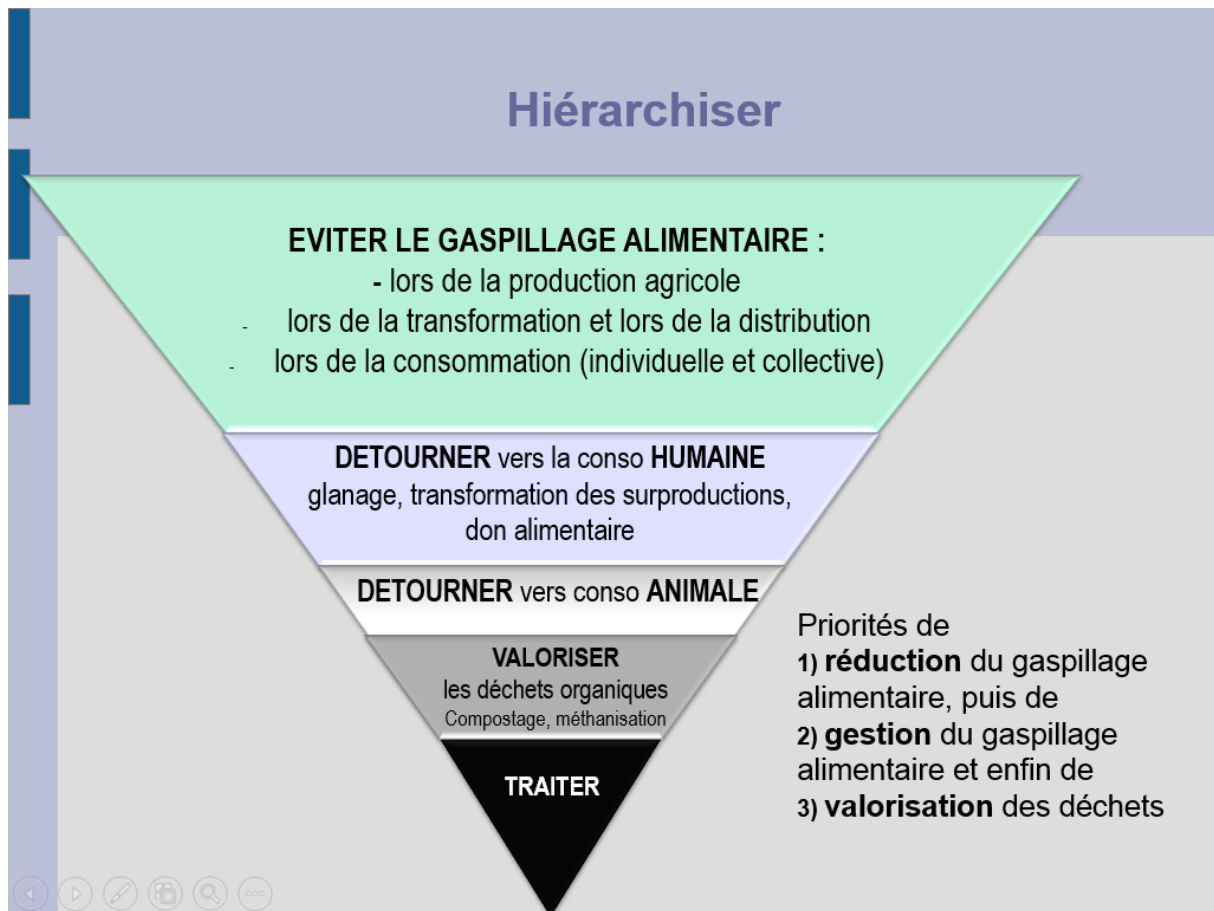
Le gaspillage alimentaire reviendrait donc à jeter à la poubelle l'équivalent d'un mois de course dans l'année !

==> c'est également un scandale éthique : plus d'un milliard de tonne de nourriture est jeté ou perdu chaque année dans le monde, alors qu'en parallèle, plus d'un milliard de personnes souffre de la faim dans le monde



Le gaspillage au niveau des pays industrialisés est presque aussi élevé que la production alimentaire totale nette de l'Afrique Subsaharienne (FAO).

Panneau 6 : les solutions



1. L'enjeu majeur est de réduire le gaspillage alimentaire : **éviter au maximum** de générer du déchet/ de la perte alimentaire.
2. Si la perte est existante, alors il s'agit de prioriser la réutilisation pour la consommation humaine. Exemples :
 1. Si au champ il y a des pertes : promouvoir le **glanage** : pratique qui existe depuis le Moyen-Âge qui consiste à ramasser dans un champ qui vient d'être récolté les denrées tombées au sol. Le glanage est un droit d'usage, mais il faut l'accord du propriétaire.
 2. Si dans l'étape de transformation il y a de la perte : promouvoir la réutilisation (ex. pommes de terres : pertes détournées pour réaliser de la purée lyophilisée, ou des pommes dauphines, par exemple.)
 3. Si dans l'étape de la distribution il y a de la perte : prendre contact avec une association caritative, établir un contrat qui dégage le supermarché de ses contraintes juridiques et permet à l'association de distribuer des aides alimentaires.
 4. A la maison, s'il y a des déchets : réaliser des recettes de restes, mettre en place des astuces pour réutiliser ou mieux stocker
3. S'il n'est pas possible de limiter cette perte vers la consommation humaine, l'orienter vers la consommation animale : chien, poule, etc... penser à les donner à des centres équestres ou à des refuges pour animaux.

4. Si ce n'est toujours pas possible : valoriser les pertes organiques sous forme de compost (terreau) ou de méthanisation (production l'électricité et de chaleur)
5. Si ce n'est vraiment pas possible, alors en dernier ressort, le mettre à la poubelle où ce sera traité par incinération ou enfouissement

Panneau 7 : les astuces anti-gaspi



Panneau 8 : astuces anti gaspi



*.Boisson gazeuses entamées : pour éviter que le gaz ne s'échappe, les placer dans le réfrigérateur le goulot en bas

*Ramollir du pain dur : le placer quelque seconde au micro-onde ou l'humidifier légèrement et le placer au four.

* Champignon de paris : les enrouler dans du papier journal, pour garder leur fraîcheur

* Reste de bouillon : Le congeler dans des bacs à glaçons après filtration pour servir ensuite de cube de bouillon

* salade molle : tremper dans l'eau ¼ h ou à la poêle comme des épinards

Fruits trop vieux : compote, tarte, smoothies

Carottes trop vieilles : trempées dans de l'eau

Yaourt : gâteau au yaourt ou utilisé comme de la crème fraîche

Restes de pâtes : salade, en gratin, avec une sauce !

Restes de pizza : réchauffer à la poêle à l'envers

Restes de pain : *(renvoyer vers le panneau recettes)*

- Tartines version pizza/ bruschetta
- Rfissa au pain rassi (Rfissa 3amya)
- Panzanella (salade de tomate aux croutons de pain)
- Mendiant aux pommes
- Pain perdu
- Chapelure
- Farce

Panneau 9 :



(Reprendre l'illustration du livret de FNE, en ajoutant la partie congélateur, et en changeant de police, car très peu lisible).

Au frigo :

- J'applique la règle du 1^{er} entré - 1^{er} sorti
- Je stocke dans des boîtes hermétiques
- Je range les denrées par date de péremption
- Je congèle ce que je ne mange pas rapidement

Stockage des denrées :

- Je retire les fruits et légumes des sacs plastiques pour les conserver.
- Je réalise un inventaire régulier de mes placards, du congélateur et du frigo, et je réalise des recettes avec des denrées.

Cuisine :

- Je dose bien les quantités
- J'accommode les restes
- Je cuisine les produits qui vont se périmer en priorité

Panneau 10 : recettes de restes

- Rfissa au pain rassi (Rfissa 3amya)
 -
- Panzanella (salade de tomate aux croutons de pain)
- Mendant aux pommes
- Burger végétarien
 - Pain
 - Betterave
 - Mozzarella
 - Œuf dur
 - 1 goutte d'huile d'olive
 - Disposer le tout pour former un burger, et passer 10 minutes au four.
- Poulet au coca
 - 4 blancs de poulet
 - une bouteille de coca
 - 500 g d'oignons
 -
 - une échalote
 - du gingembre en poudre
 - sel et poivre
 - Faire revenir le poulet coupé en morceaux dans un peu d'huile jusqu'à coloration. Réserver. Faire revenir les oignons + l'échalote, pour les faire blanchir.
 - Dans une marmite mettre le poulet + oignons et échalotes. Saler et poivrer. Recouvrir le tout avec le coca. Rajouter du gingembre à votre guise. Laisser cuire à petit feu jusqu'à réduction du coca (environ 1h30) et servir avec du riz.

A décliner selon les restes et les envies

- Tartines version pizza/ bruschetta
 - Du pain dur, de bons restes (fromage, crudités, charcuterie, condiments).
 - Pensez à faire griller le pain, ou à faire cuire les tartines sous le grill pour lui donner du moelleux et du fondant.
 - A combiner chaudes ou froides en fonction des restes et des envies.
- Feuilles de brick au poulet :
 - Restes de poulet
 - Amandes concassées
 - Oignon doré
 - 2 œufs
 - Feuilles de brick

- Mélanger les ingrédients
 - Mettre la garniture dans une ½ feuille de brick
 - Rouler comme un cigare en rabattant les bords
 - Faire frire à la poêle ou à la friteuse.
- Tarte de légumes :
- 3 œufs
 - Fromage (restes de fromage)
 - 1 peu de lait/ de crème fraîche/ de yaourt
 - 1 pâte brisée ou feuilletée
 - 1 oignon
 - Des vieux légumes
 - Des restes de viande
 - Faire revenir les légumes à la poêle avec un oignon
 - Battre les œufs, le lait et le fromage dans un saladier
 - Placer la pâte au fond d'un moule à manqué
 - Placer la garniture dans le moule, ajouter la préparation par-dessus
 - Mettre au four à 180°C pendant 35 minutes
- Salade de restes :

Utiliser comme base les restes de pâtes, de riz, de quinoa, de blé... ajouter les ingrédients que vous avez dans votre frigo, ou dans vos placards. Quelques astuces pour une salade de restes réussie :

- Rester raisonnable sur le nombre d'ingrédients : 4 ou 5 ingrédients suffisent.
- Miser sur la vinaigrette (huile, vinaigre, moutarde, sel, poivre) avec quelques condiments.
- Opter pour l'originalité ! Légumes de toutes les couleurs, mélange sucré-salé, textures multiples : du croquant, du fondant, du moelleux, du croustillant... Tout cela apportera du caractère à votre salade.

Panneau 11 : En restauration collective

cf. autre fichier joint