



Mieux s'outiller — POUR MOINS GASPILLER —

Présenté par

Estelle Richard

Chargée du projet Sauve ta bouffe



AmiEs de la
Terre de
Québec



— Contenu de la présentation —

- Introduction
- Le gaspillage alimentaire : statistiques et enjeux
- Projet Sauve ta bouffe
 - Trucs et astuces
 - Le comité et ses activités
- Conclusion

— Notre mission —



AmiEs de la
Terre de
Québec

Les AmiEs de la Terre de Québec (ATQ)

OBNL né en 1978, forment un mouvement citoyen favorisant la transition vers une société écologiste

Mieux s'outiller
Pour moins gaspiller



AmiEs de la
Terre de
Québec



— Notre approche —

- Défense collective des droits
- Éducation populaire autonome
- Éducation relative à l'environnement

Le gaspillage alimentaire

Aliments jetés qui auraient pu être mangés
s'ils avaient été mieux gérés.

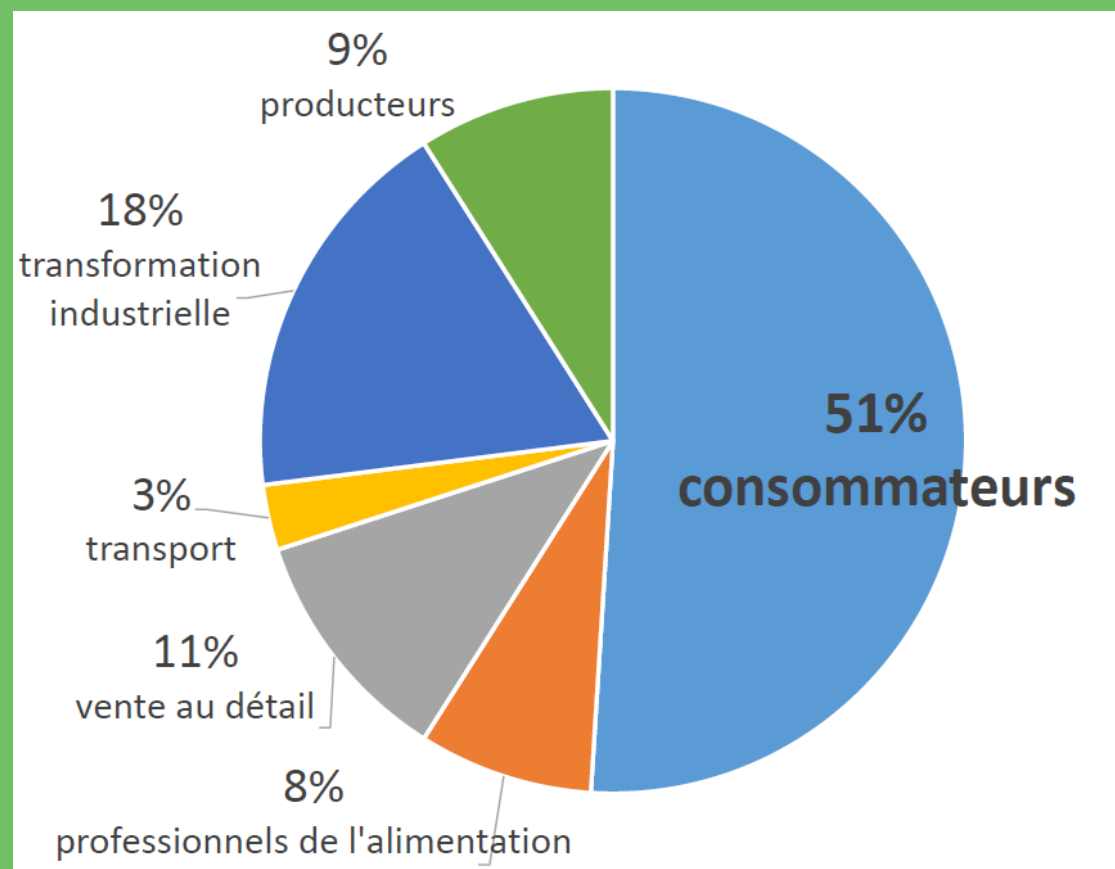
Dans les pays industrialisés, nous nous offrons
le luxe de gaspiller.

Concerne l'ensemble de la chaîne,
mais surtout le consommateur.



Le gaspillage au Canada

- Environ **40%** de la nourriture produite est jetée
soit 27 milliards de dollars par an (Value Chain Management 2011)



Statistiques Canada 2010



— Enjeux —

Le gaspillage alimentaire est un **fléau mondial**.

Il cause des

IMPACTS ÉCONOMIQUES

IMPACTS SOCIAUX

IMPACTS ENVIRONNEMENTAUX

Mieux s'outiller
Pour moins gaspiller



*Informez et outillez la population
en vue de réduire
le gaspillage alimentaire.*

*Proposez une approche
positive, dynamique et inclusive*

Pain



- Baguette oubliée en train de sécher : **une petite douche et un séjour au four**, la voilà rajeunie! Il suffit de la passer sous l'eau quelques secondes et de la mettre à température moyenne pendant une dizaine de minutes.

Herbes fraîches



- **Les tiges** des fines herbes sont souvent trop coriaces pour être mangées, mais peuvent servir à parfumer les plats mijotés – il suffit de les retirer avant de servir.
- Pour la congélation : coupez-les finement et recouvrez-les d'huile d'olive dans les **compartiments d'un bac à glaçons**.

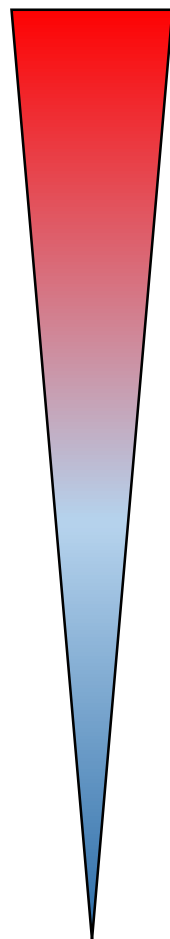
Mieux s'outiller
Pour moins gaspiller



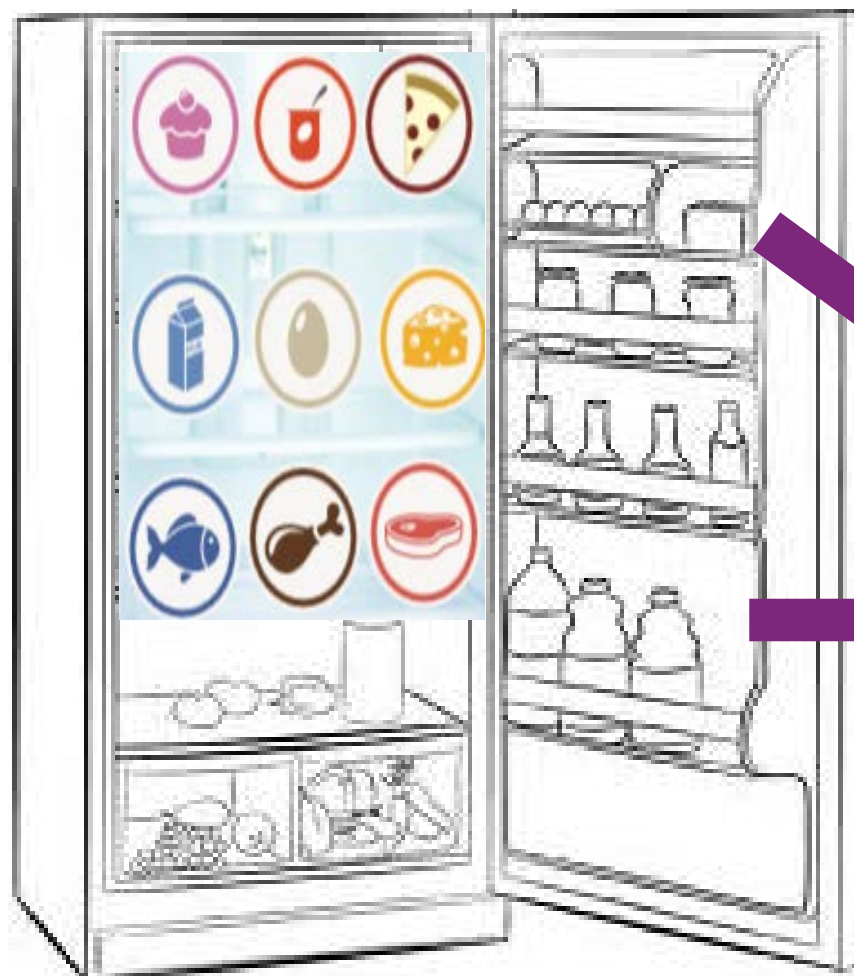
— TRUCS GÉNÉRAUX —

Le contrôle du frigo

- périssable



+ périssable



- Propreté
- Thermomètre visible dans un verre d'eau

beurre

sauces, vinaigrettes
boissons sucrées,
etc.

Mieux s'outiller
Pour moins gaspiller

— TRUCS GÉNÉRAUX —

Planifier les achats

- Inventaire du frigo et des armoires
- Faire une liste d'épicerie et s'y tenir!

MENU DE LA SEMAINE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
diner							
Souper							



Mieux s'outiller
Pour moins gaspiller



— TRUCS GÉNÉRAUX —

Bien ranger



- Emballer adéquatement.
- Endroits secs et frais pour oignons, ail, patates, etc.
- Panier de fruits = attention!
- Avoir le réflexe congélation

Mieux s'outiller
Pour moins gaspiller

— TRUCS GÉNÉRAUX —

Les dates de péremption

- *Meilleur avant* ne signifie pas plus bon après.
- Obligatoire pour produits périssables en 90 jours.
- Texture, goût, couleur, valeur nutritive changent au-delà de la date.
- Une fois le produit ouvert, la date de péremption ne compte plus.

Mieux s'outiller
Pour moins gaspiller

POUR
LA PLANÈTE (ET VOTRE PORTE-FEUILLE)
MANGEZ

DES PRODUITS PASSÉS DATE

MAIS JUSTE LES
INOFFENSIFS.

Avec les produits
passés date,
« Tu vas pas
jeter ça? »
lutte contre
le gaspillage
alimentaire.



les produits
PASSÉS DATE
TuVasPasJeterCa.com

Sauve ta bouffe

c'est aussi
Un comité formé de plusieurs bénévoles



Consommer son jardin
De la feuille à la racine



Sauve ta bouffe

Des **soirées** mange-tout et des ateliers de cuisine (sécurité alimentaire)



Consommer son jardin
De la feuille à la racine



Sauve ta bouffe

Finaliste aux Phénix de l'environnement. Une campagne médiatisée.



LES PHÉNIX
DE L'ENVIRONNEMENT

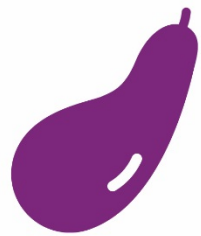


Consommer son jardin
De la feuille à la racine



— CONCLUSION —

Le gaspillage alimentaire est une problématique complexe, mais sur laquelle nous avons un pouvoir!



— NOS COMMANDITAIRES —



Merci !



sauvetabouffe.org
facebook.com/sauvetabouffe

zerodechet@atquebec.org
418 524 2744