

Organiser des Disco soupes pour sensibiliser au gaspillage alimentaire, c'est bien !
Aider à réduire ce qui constitue la matière première des Disco Soupes*¹ -le gâchis-, c'est mieux !

Bataille n°1 : votre frigo, vos placards !

- Un frigo propre (nettoyage au vinaigre blanc, 1 à 2 fois/mois), avec des restes emballés/mis en boîte et bien rangé*² sera moins contagieux en terme de micro-organismes accélérant le « vieillissement » de vos produits !
- Pas trop remplis (pour mieux voir ce qu'il leur reste sous le capot ☺).
- Des fruits et légumes toujours à portée de vue -et de main-, étalés et pas empilés les uns sur les autres, ceux commençant à s'abîmer mis à part pour être mangés au plus vite et ne pas risquer de contaminer les copains !

Arme ultra efficace : s'habituer à mettre devant les autres les produits à consommer d'urgence ! Vous pouvez même choisir un emplacement (dans la zone la plus fraîche) réservé à ce qui doit être consommé au plus vite ! Même règle pour les placards !

Et si vous n'avez pas le temps : congelez ! Et si c'est trop tard : compostez !
Ou donnez à votre toutou, ou à vos poules !

*Le tableau
utile*

	Frigo	Congélateur
Viande et volaille cuites	3 - 4 jours	2 - 3 mois
Poisson cuit	1 - 2 jours	4 - 6 mois
Pommes de terre cuites	3 jours	non
Riz cuit et pâtes cuites	3 jours	3 mois
Ragoûts, Quiches	2 - 3 jours	3 mois
Soupes	3 - 4 jours	2 - 3 mois

Bataille n°2 : apprendre à conserver et congeler : à chaque aliment sa technique !

Un site à visiter de toute urgence: <http://sauvetabouffe.org/>

Bataille n°3 : ne plus confondre DLC et DLUO !

La date limite de consommation (**DLC**, ou le « **consommer jusqu'au** ») s'applique uniquement pour les denrées très périssables (viandes, poissons, œufs, produits laitiers). La date limite d'utilisation optimale (**DLUO**, ou le « **à consommer de préférence avant le** ») concerne des denrées peu ou quasiment pas périssables ! Cette date indique simplement la date au delà de laquelle les qualités gustatives et nutritionnelles s'altèrent davantage.

Bataille n°4 : la cuisine !

Pour cuisiner sans gaspiller, il faut apprendre à doser ! Et à composer ses recettes...avec la contrainte que constituent les éléments à cuisiner prioritairement ! Tous les soirs, avant de faire à manger, prenez 5 minutes pour analyser rapidement ce qui doit être mangé dans les 24h. Accordez également votre liste de courses avec les restes à accommoder*³.

Votre arme : votre créativité ! Les plus belles découvertes culinaires sont le fruit du hasard ! ☺

Bataille n°5 : vos achats !

N'achetez que le nécessaire ! Armé d'une liste, d'un sac isotherme et le ventre plein, restez vigilants vis-à-vis des offres promotionnelles (soyez sûr que vous allez vraiment tout manger et vérifier la DLC) et demandez-vous si vous avez la place pour stocker ce que vous achetez. Allez du « sec » vers les frais (chaîne du froid) ! Acheter en vrac ou à la coupe permet de doser juste, privilégiez ces rayons-là !

Mieux : achetez -et stockez- moins, mangez plus frais ! C'est vrai pour les fruits et légumes, mais c'est vrai aussi pour de la farine ou d'autres produits (les épices, etc): plus vous consommez frais, plus vous avez de vitamines et minéraux intacts dans vos aliments, meilleure sera votre santé et celle de vos proches ! ☺

Votre argent, c'est de l'énergie : choisissez vos producteurs, vos commerçants ! En discutant avec eux, en utilisant la carotte plutôt que le bâton*⁴, vous pouvez contribuer à faire évoluer leurs pratiques vers plus de qualité et moins de déchets !

Enfin, quand vous le pouvez, privilégiez les « petits » commerçants ou les producteurs faisant de la vente directe (à la ferme, sur le marché, dans les AMAP*⁵) ! Ils sont moins soumis à la règle des étals toujours pleins, peuvent vous proposer des produits moins standardisés (calibrage, critères esthétiques) et gèrent moins de stock que les gros, ce qui réduit de fait le risque de beaucoup gaspiller. Acceptez aussi qu'à la fin de la journée, ils n'aient plus le choix du début de journée ☺! En plus, en choisissant des produits locaux, vous réduisez le gaspillage lié au transport et vous favorisez les emplois de proximité... **Que du positif !** ☺

Quelques références pour poursuivre la réflexion et découvrir de nouvelles astuces :

- Le documentaire « Dive ! » : le seul à voir s'il fallait n'en retenir qu'un sur la question du gaspillage alimentaire !
- Le site de l'ADEME: <http://ecocitoyens.ademe.fr/mes-dechets/stop-au-gaspillage-alimentaire/conseils>
- <http://www.ecofrugalproject.org/alimentation/fiche-gaspillage-alimentaire/>
- <http://alternatives.blog.lemonde.fr/2013/03/27/a-lyon-les-gars-pilleurs-font-leurs-courses-dans-les-poubelles/>
- <http://www.thinkeatsave.org/fr/>

*1 : <http://discosoupe.org/>

*2 : <http://www.agriculture.gouv.fr/jeux-frigo/>

*3 : <http://www.quefaireavec.com/>

*4 : <http://www.carrotcommunity.org/>

*5 : <http://www.reseau-amap.org/>

Par L'humanivelle, pour **Disco Soupe à la mode de Caen** (lhumanivelle.wordpress.com)

