

LUTTONS CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE PENDANT LES FETES !

MC2D, créé en juillet 2004, a pour objectif de regrouper les différentes associations monégasques oeuvrant pour la protection et l'amélioration de la qualité de l'environnement dans des domaines différents, afin de travailler ensemble pour coordonner leurs actions et d'accroître leur efficacité.

Les actions de MC2D portent sur la sensibilisation de la population et des pouvoirs publics sur les problèmes environnementaux dans l'optique d'un développement durable de la Principauté.

En 2013, MC2D a lancé la campagne :

MONACO S'ENGAGE CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

50% de la nourriture mondiale produite, et 30% de celle mise sur le marché finissent à la poubelle ! C'est le parfait contraire du développement durable car ses conséquences négatives sont à la fois environnementales, sociales et économiques. En Principauté de Monaco, nous sommes convaincus que des actions sont possibles pour réduire fortement le gaspillage alimentaire.

Le gaspillage alimentaire est présent à toutes les étapes de la chaîne de production alimentaire, du champ à nos assiettes. Plus ou moins directement, chacun de nous, dans sa vie quotidienne, au restaurant, au magasin, chez soi, au travail ou lors d'événements publics peut agir pour réduire le gaspillage. Les fêtes de fin d'année sont particulièrement source de gaspillage alimentaire.

Nous espérons donc que ce petit guide vous fournira quelques astuces pour vous permettre de participer à votre échelle à la réduction du gaspillage alimentaire.

Site web : www.mc2d.org

Tél. : +377 97 77 54 21

contact@mc2d.org



QUE FAIRE POUR LIMITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE PENDANT LES FETES ?

Préparation du Repas

- * Etablissez un menu et la liste des produits nécessaires pour le réaliser
- * Faites l'inventaire des placards: ils contiennent parfois des trésors oubliés (ou un paquet de pâtes bien caché)
- * Dressez une liste de courses précise et s'y tenir! (petite astuce: faites les courses le ventre plein)
- * Privilégiez les filières courtes (marchés, association de producteurs...): moins d'intermédiaires, c'est moins de gaspillage
- * Anticipez en imaginant quelques recettes simples avec les restes possible
- * Indiquez la date d'ouverture sur les produits se conservant le moins longtemps , cela vous évitera de jeter « au cas où »

Pendant le Repas

- * Diminuez les quantités d'amuse-bouches (qui ne s'est pas rué sur les cacahuètes...) et/ou proposez des alternatives légumes, type bâtonnet de carottes, etc. Ce sera moins rassasiant et les restes seront plus faciles à utiliser
- * Evitez les assiettes toutes prêtes et amenez les plats à tables: cela permettra aux invités de se servir dans les quantités désirées et les restes dans les plats seront plus faciles à utiliser.
- * Sortez frigo au fur et à mesure et rangez au frigo le plus rapidement possible : une bonne conservation au froid permet d'éviter le développement de bactéries.
- * Ne coupez pas trop de pain en avance: le pain représente à lui seul 14% de la nourriture gaspillée en France.

Après le Repas

- * Conservez les restes en petites portions, plus faciles à conserver et à réchauffer
- * N'hésitez pas à congeler rapidement ce qui peut l'être (pain, plats en sauces, printanière ou gratin de légumes...
- * Conservez les restes dans des boîtes fermées, idéalement transparentes et placez-les bien en évidence dans votre réfrigérateur
- * Soyez créatifs et imaginez des recettes originales avec les restes: quiches, salades, gratins vous permettront de mélanger les restes les plus divers
- * Consultez les sites web de cuisine pour trouver des idées recettes. Sur : www.marmiton.org, vous pouvez même faire une recherche de recettes en fonction d'un ou plusieurs produits
- * Donnez aux associations les conserves ou autre prod sec qui ne seront pas consommés

Site web : www.mc2d.org

Tél. : +377 97 77 54 21

contact@mc2d.org

MC2d