

La cuisine, lieu de la consommation éco-responsable

Gaspillage alimentaire : le saviez-vous ?

En France, chaque personne jette 30 kg de nourriture par an (ADME août 2018), soit un repas par semaine.

Pour que la cuisine soit un lieu de bienveillance pour une juste consommation, en respectant la nature et résolument tournée vers l'homme, voici quelques bons gestes :

- trier les déchets
- acheter les produits en vrac
- consommer local
- cuisiner nous-mêmes les repas
- etc...

Un jeu test pour mieux connaître mes actions vers la planète

Test niveau 1 - mettre A par case cochée

- Je refuse les sacs de course en plastique et apporte mes sacs en tissu
- Je fais mes menus en avance pour n'acheter que ce dont j'ai besoin
- J'achète des produits locaux
- Je me sers de petites quantités, quitte à me resservir, afin de finir mon assiette
- Je remercie celui qui a cuisiné le repas (à la maison, au restaurant, au travail, chez des amis...)
- Je n'ai pas peur d'acheter un fruit ou un légume « moche » ; il n'est pas moins bon parce qu'il est difforme ou d'un calibre peu ordinaire

Test niveau 2 - mettre B par case cochée

- J'achète mes aliments en vrac (fruits et légumes, céréales et légumineuses, sucre)
- Je boycotte les aliments emballés individuellement (compotes en gourde, briques de jus de fruit, gâteaux emballés dans du plastique...)
- Je ne me fais plus livrer des repas
- Je préfère le pyrex au plastique pour réchauffer au micro-ondes sans risque pour la santé
- Je fais pousser des herbes aromatiques
- Je renoue avec la pratique du bénévolat

Test niveau 3 - mettre C par case cochée

- Je cuisine les fanes de légumes (pesto aux fanes de carottes, soupe de fanes de radis) et garde la peau des légumes bio dans la soupe
- Je fais du compost avec mes déchets
- Je fais des conserves pour l'hiver au lieu de congeler
- Je réutilise l'eau de cuisson comme bouillon pour mes plats ou comme engrais pour mes plantes
- Je prends l'habitude de manger un fruit plutôt que de boire un jus de fruit (au petit-déjeuner par exemple)
- Je jeûne le vendredi ou a minima mange maigre

A - Niveau 1, je m'encourage et m'informe pour d'autres gestes pour la planète

B - Niveau 2, je persévère et continue mon cheminement

C - Niveau 3, je me félicite et partage avec les autres mes expériences

Quel que soit mon niveau, je reste humble envers moi-même et les autres pour être bienveillant.

Texte extrait du livre d'Adeline et Alexis Voizard : comment sauver la planète à domicile

