ZÉRO DÉCHET DANS LA CUISINE



vrac • café sans dosettes • bouteilles consignées • eau du robinet...

72 %
DE DÉCHETS

EN MOINS!

Sac réutilisable à portée de main





S'équiper de récipients réutilisables

gourde o boîtes fraîcheur o emballage en tissu et cire d'abeille...

Éviter le gaspillage alimentaire

liste de courses • menus de la semaine • cuisiner les fanes et épluchures (si bio) Faire un compost

* Calcul effectué par écoconso sur base de scénarios visant le zéro déchet

PLUS D'INFO: WWW.ECOCONSO.BE



0000

RÉFLEXES ZÉRO DÉCHET

On jette 19kg de nourriture par an et pas habitant.* Pour réduire ce **gaspillage alimentaire**, on peut :

- ◆ Faire une liste de courses. On l'établit en vérifiant ce qui reste dans les armoires et le frigo, ainsi qu'en fonction des menus de la semaine.
- Vérifier les dates de péremption.
- Connaître la température des différentes zones du frigo pour bien conserver les aliments.
- Faire des conserves ou congeler pour ne rien gaspiller du potager ou des courses.
- Cuisiner les épluchures, les fanes (si bio)...

On limite le plus possible les emballages :

- Acheter les fruits et légumes en vrac, viande et fromage à la découpe, pas de barquettes...
- Boire l'eau du robinet, choisir du café sans capsules, des bouteilles consignées, des cubis...
- Utiliser une gourde et des boîtes à pique-nique.
- Troquer les plats préparés contre de la cuisine maison.

Quand on fait une fête, on utilise de la vaisselle réutilisable.

IDÉES RÉCUP

- → Pour les courses en vrac, utiliser des bocaux de récup ou coudre des chutes de tissu pour faire des sacs à vrac.
- Fabriquer un emballage en tissu et cire d'abeille. Mode d'emploi sur www.ecoconso.be.

EN SAVOIR PLUS

- Où trouver le magasin de vrac le plus proche de chez vous? Quelles sont les astuces pour éviter le gaspillage? Comment cuisiner les épluchures? Quelle gourde choisir? Surfez sur www.ecoconso.be.
- Envie d'échanger des bons plans et de discuter avec d'autres personnes en route vers le zéro déchet? Rejoignez le groupe « Objectif zéro déchet écoconso » sur Facebook.
- Une question? Contactez-nous!

écoconso service-conseil gratuit info@ecoconso.be ● 081 730 730







^{*} Source : plan REGAL de la Wallonie.