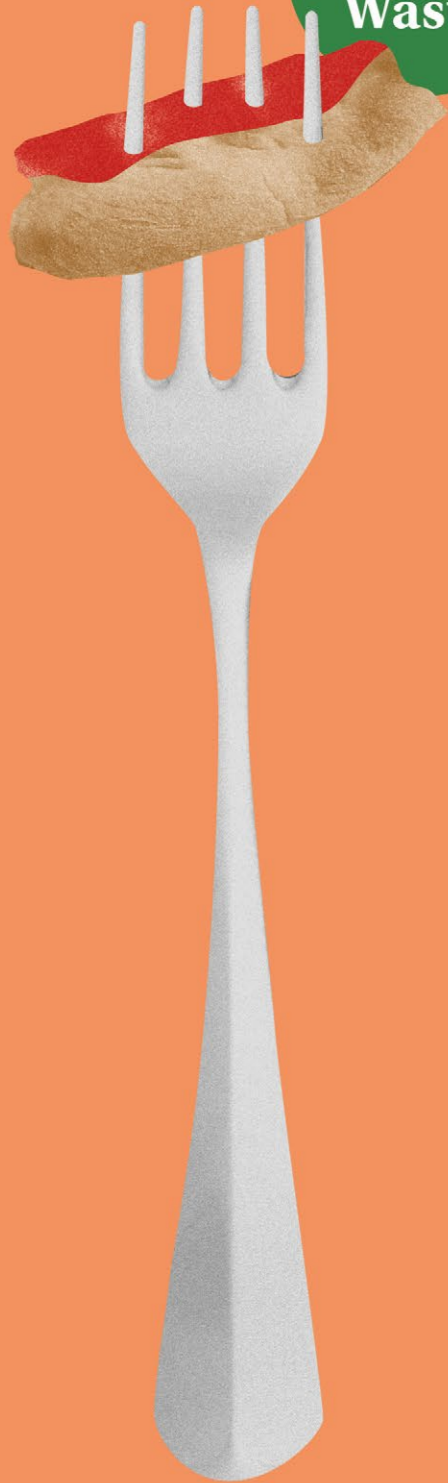


lunch
goûtez **idée**

No
Food
Waste



1/3

des denrées
alimentaires est
gaspillé - même
en Suisse

**Parce que nous
aimons manger**

Ce mois-ci tout tourne autour du
Food Waste et ce que nous pouvons
faire contre le gaspillage alimentaire.

Plus d'infos sur: lunchidee.ch

 #goutezlunchidee

 facebook.com/lunchidee.ch

**Retournez-
moi!**

Food Waste – c'est quoi?

Le Food Waste, ou gaspillage alimentaire, ce sont des denrées alimentaires produites pour l'alimentation humaine, mais qui sont perdues, gâtées ou jetées entre le champ et l'assiette.

Au niveau mondial, environ **un tiers des denrées alimentaires** est gaspillé lors de la récolte, du stockage, du transport, de la transformation, de la commercialisation, dans les ménages privés ou la restauration, et même en Suisse!



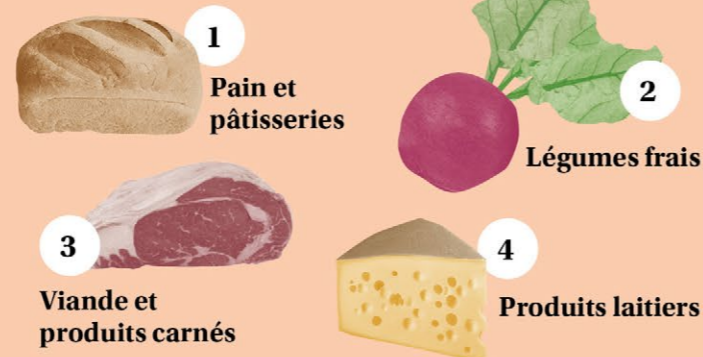
En Suisse, chaque personne jette environ 90 kg de denrées comestibles par année.

Le problème des autres?

Saviez-vous qu'environ 50 % de l'impact environnemental des déchets alimentaires en Suisse proviennent des denrées alimentaires jetées par les ménages privés et les restaurateurs? Peut-être que vous pensez alors: pas chez moi! Car on sous-estime la plupart du temps combien de denrées alimentaires nous jetons au quotidien.

Le tout est la somme des parties: un morceau de pain dur par-ci, un reste de pâtes dans la casserole par-là, quelques légumes flétris ou un peu crème passée dans le réfrigérateur.

Les leaders des déchets* sont:



*qui finissent dans les poubelles des ménages ou déchets verts et qui polluent le plus l'environnement. Sources: foodwaste.ch; savefood.ch; ofev.admin.ch > déchets alimentaires

À la recherche d'idées de recettes?

Moins de Food Waste grâce à l'**App MyFoodways!** L'App pour la cuisine vous propose des recettes savoureuses, équilibrées et durables, qui s'adaptent à vos préférences et au contenu de votre réfrigérateur: **myfoodways.com**



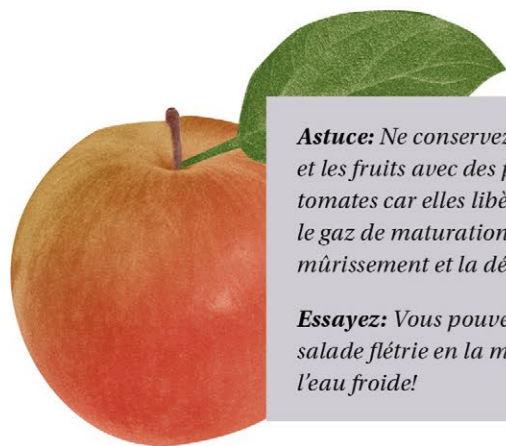
La nourriture est précieuse

Imaginez le chemin d'une banane jusqu'à ce qu'elle arrive dans vos mains: Où poussent ces doux fruits populaires? Qui s'occupe des bananiers? Qui récolte et emballe les bananes? Comment sont-elles transportées jusqu'à ce qu'elles atterrissent sur nos étalages?

Chaque étape demande **des ressources telles que le sol, l'eau, du travail, des énergies fossiles etc.** Quand une denrée alimentaire, comme par ex. une banane un peu noircie, finit simplement à la poubelle, ce n'est pas que de l'argent jeté par les fenêtres, mais aussi de nombreuses ressources rares et précieuses.

Faire emballer son repas! Vous avez commandé trop au restaurant ou n'avez déjà plus faim? Ménagez votre estomac et l'environnement, et demandez à emporter vos restes! Vous vous sentirez mieux ainsi après le déjeuner et vous pourrez vous régaler une deuxième fois le soir ou le jour suivant.

Ce que vous pouvez faire contre le Food Waste



Astuce: Ne conservez pas les légumes et les fruits avec des pommes ou des tomates car elles libèrent de l'éthylène, le gaz de maturation qui accélère le mûrissement et la détérioration.

Essayez: Vous pouvez revitaliser une salade flétrie en la mettant dans de l'eau froide!

Astuce: Vous pouvez confectionner de nombreux plats délicieux à partir de pommes-de-terre cuites: rösti, gnocchis, salade de pommes-de-terre, pommes-de-terre sautées, etc.

Essayez: Achetez des pommes-de-terre non lavées (avec de la terre) et conservez-les au frais et à l'abri de la lumière.



Astuce: Humidifiez un peu du pain sec et passez-le au four brièvement: il aura le goût de pain tout frais sorti du four! Ou coupez-le en morceaux, faites-le griller dans de l'huile d'olive, et servez comme croûtons dans une salade ou une soupe!

Essayez: Le pain blanc est un peu plus périssable que le pain noir. Choisissez plus souvent du pain complet, il se conserve plus longtemps, rassasie mieux et contient plus de nutriments.



Astuce: Ne commandez ou n'achetez pas que des morceaux de viande «nobles» comme des blancs de poulet ou des filets.

Essayez: Conservez la viande et la charcuterie tout en bas du réfrigérateur, directement au-dessus du compartiment à légumes. Vous en avez trop acheté? Congelez-la hermétiquement et ne l'oubliez pas!

→ Vous trouverez plus d'information, de recettes, de conseils et d'astuces sous **foodwaste.ch** et **lunchidee.ch**.

Nose-to-Tail

Autrefois présents dans toutes les assiettes, des plats comme le boudin noir, la soupe de tripes ou la langue de bœuf ne se retrouvent pratiquement plus jamais dans les assiettes suisses.

Ceux qui mangent de la viande privilégient en général des morceaux tendres comme le filet, le steak ou les blancs de poulet. Cependant, la demande croissante de ce qu'on appelle les «morceaux nobles» conduit à leur importation. Dans le même temps, les morceaux moins prisés perdent de la valeur et terminent dans des poubelles plutôt que dans les assiettes.

Le **mouvement Nose-to-Tail** œuvre pour que les animaux de rente comme les bovins, les porcs ou la volaille soient valorisés en entier de la tête au pied. Par respect pour l'animal et la préservation des ressources!



lunchidée

Ce que nous mangeons et buvons agit sur notre bien-être et sur notre santé, tout en influençant l'environnement, la société et l'économie: en Suisse, 28 % des dommages écologiques sont dus à l'alimentation, et chaque année un tiers des denrées alimentaires produites sont gaspillées, tandis que toujours plus de personnes souffrent de pathologies liées à l'alimentation. Il est temps d'agir!

Le projet **lunchidée** s'engage en faveur de plus de valorisation et de plaisir en toute conscience: à midi, nous vous servons des idées inspirantes pour vous inviter à réfléchir et à agir autour d'une alimentation saine et durable. Le plaisir n'est pas en reste car les cuisiniers et cuisinières des restaurants **lunchidée** créent chaque mois de nouveaux menus savoureux sur un thème important pour l'avenir.

Goûtez! Pour une culture culinaire durable qui profite à tous.

www.lunchidee.ch

lunchidée est rendu possible grâce à Engagement Migros, le fonds de soutien du groupe Migros.