


Relevez le défi « Carouge Zéro Gaspi »

-50% En 2023, peu importe la quantité d'aliments que vous jetez, engagez-vous à la réduire de moitié.

1 Essayez un nouveau geste par mois jusqu'à ce qu'il devienne une habitude.

 Pour les curieu·x·ses, pesez vos aliments jetés pendant une semaine, vous pourriez être surpris·e !

Je, _____
m'engage à réduire de moitié
les aliments que je jette,
le _____



On vous accompagne « Carouge Zéro Gaspi 2023 »

Inscription sur www.carougezerodechet.ch

Mini-ateliers Anti-gaspi – 19:00-20:00

Démonstration avec dégustation - gratuit

- Pâtes, riz, couscous **28 mars**
- Fruits et légumes **23 mai**
- Pain, Pizza, Pita **26 septembre**
- Fêtes, anniversaires, Noël **7 novembre**

Coaching individuel

Séance gratuite de 30 minutes en virtuel

Profitez des conseils personnalisés (pour les 100 premiers ménages inscrits).

Défi Familles Zéro Gaspi

Pour 20 familles pendant 4 semaines (deux éditions):

- 29 mai au 23 juin
- 9 octobre au 12 novembre

Participez, économisez et tentez de gagner un prix !

«
Je pensais que nous faisons
attention, et que nous
ne gaspillions pas de la
nourriture. Mais en fait oui !
Je l'ai réalisé quand on a
commencé à peser ce qu'on
jetait. Maintenant, nous
économisons pas mal
d'argent.
Philippe N.

«
J'ai découvert beaucoup de
bonnes recettes pour manger
le pain sec. Les galettes de
vieux pain sont d'ailleurs
devenues l'une des recettes
préférées de notre famille.
Patricia V.

Mangez-moi
d'abord!

«
Les enfants adorent se
relayer pour placer les
aliments dans l'espace
réservé au « cœur zéro-
gaspi: Mangez-moi
d'abord ».
Hélène B.

En adoptant 3 habitudes simples, parmi
celles proposées dans ce dépliant, chacune
d'entre nous peut réduire le gaspillage
alimentaire de 50% et plus !
Plus d'informations sur le site:
carougezerodechet.ch > s'impliquer



Imprimé sur du papier recyclé. Conservez-le précieusement ou offrez-le !

Guide Zéro Gaspi

Réduisons pas à pas le
gaspillage alimentaire



Relevons le défi « Carouge Zéro Gaspi »

Objectif : réduire de 50% les aliments
jetés et économiser jusqu'à
CHF 600 par personne par an



Le gaspillage alimentaire, tou·tes concerné·es !

1/3 des aliments gaspillés - 33% des aliments produits et importés en Suisse sont jetés, ce qui est énorme !

La majorité par les ménages - 38% des aliments sont gaspillés par les ménages, 27% par la transformation des aliments préemballés, 14% par les restaurants/la restauration collective, 13% par l'agriculture et 8% par les supermarchés.

80% des aliments auraient pu être consommés - Sur les 78kg de déchets alimentaires jetés chaque année par personne à Genève, environ 60kg auraient pu être consommés (hors épluchures, os, etc.).

Manger c'est gagner !

● **J'économise 600 CHF par an.** En adoptant quelques mesures simples, chacun·e d'entre nous peut économiser jusqu'à 600 CHF par an, soit plus de 2'000 CHF pour une famille de quatre personnes. Imaginez ce que nous pourrions faire avec cette somme !

● **Je réduis mes émissions de CO₂.** Il faut beaucoup d'énergie (souvent des combustibles fossiles) pour cultiver les denrées alimentaires, produire des engrais, récolter les aliments, les transformer, les stocker, les transporter, éliminer les déchets, etc. Si le gaspillage alimentaire était un pays, il serait le 3^e émetteur de gaz à effet de serre au monde, après la Chine et les États-Unis.

● **Je contribue à la sécurité alimentaire.** Avec le dérèglement climatique, tous les pays risquent de connaître des pénuries alimentaires. Réduire le gaspillage nous permet de contribuer à la sécurité de l'approvisionnement alimentaire de nos familles.

« Carouge Zéro Gaspi :
Tout le monde y gagne ! »

Tout manger, c'est facile !

3 habitudes à adopter

1. Mangez-moi d'abord

Pour éviter d'oublier vos aliments

Récupérez votre « cœur zéro-gaspi » à la Mairie et mettez-le dans votre réfrigérateur.



Ceci pour vous rappeler les aliments à manger d'abord (les restes et les délais courts).

- Réorganisez votre frigo 1-2x par semaine
- Vérifiez les dates de péremption
- Mettez les aliments dans le rayon dédié
- Regardez d'abord dans ce rayon avant de cuisiner

2. Congelez-les

*Pour les manger plus tard**



- Les restes
- Pain
- Fruits et légumes
- Fromage, lait, yogourts
- Viande et poisson
- Gâteau, cake
- Mais aussi : blancs d'œufs, herbes fraîches

**Ne pas congeler les produits dont la date limite de consommation est dépassée. Ne pas recongeler des produits qui ont déjà été congelés.*

3. Utilisez les restes

*Pour créer un nouveau repas**



- Mangez le lendemain à midi
- Alternez et mangez le surlendemain
- En faire un accompagnement
- Transformez en un nouveau plat

**Veillez à refroidir très rapidement les aliments et à les conserver au réfrigérateur.*

Autres astuces utiles

Avant les courses

- Vérifiez vos stocks dans le réfrigérateur et les placards
- Vérifiez votre agenda de la semaine
- Faites une liste des repas/aliments nécessaires
- Autant que possible privilégier les courses plus fréquentes

Pendant les courses

- N'achetez les produits en action que si vous êtes sûr·e de pouvoir les manger
- Évitez de faire vos courses lorsque vous avez faim

À la maison

- Conservez vos aliments correctement, pour qu'ils durent plus longtemps - www.frc.ch
- Ne confondez pas la mention « à consommer jusqu'à » à respecter, avec « à consommer de préférence avant le » où le produit est consommable au-delà de la date indiquée.
- Et surtout, faites confiance à vos sens

De nombreuses recettes faciles zéro-gaspi sur www.carougezerodechet.ch > pratique > recettes