

Fiche 27 – Eviter le gaspillage alimentaire

Un tiers de la production alimentaire mondiale est gaspillée avec un impact environnemental énorme, et alors que plus de 800 millions d'êtres humains souffrent de la faim. Cela représente [173 kg par an et par habitant en Europe](#). Les pertes et gaspillages concernent tous les maillons de la chaîne de la production à la consommation. Nous sommes au bout de la chaîne et c'est là où nous pouvons jouer. Nous ne gaspillons peut-être pas beaucoup, mais la nourriture c'est symboliquement très important.

Nous pouvons commencer par **faire un audit du gaspillage alimentaire éventuel de la communauté**, en notant le type et la quantité d'aliments jetés. Cela permettra de sensibiliser tous les acteurs et de rapidement mettre en place quelques mesures.

Réduire le gaspillage à titre personnel

- être très précis sur son **inscription au repas** : le pire c'est d'être inscrit et ne pas venir
- prendre moins et se resservir si besoin, pour ne pas laisser de restes (C'est déjà évident pour beaucoup). Par ailleurs, manger au-delà de nos besoins, c'est aussi du gaspillage (cf règles d'Ignace).
- garder son morceau de pain dans sa serviette si on ne veut pas le finir
- choisir en priorité le fruit qui est le moins en forme, ou le morceau de pain qui est le moins frais
- accepter de manger la même chose deux repas de suite quand il y a des restes

Réduire le gaspillage à titre collectif

Le site [Mon restau Responsable](#) propose des pistes pour éviter le gaspillage. Cela demande sans cesse d'y travailler pour arriver à faire mieux, et cela dépend évidemment de qui fait la cuisine (membres de la communauté, salarié de la communauté ou société de restauration)

- Si les restes sont difficiles à gérer, décider de **viser les quantités au plus juste** et s'il en manque, de proposer un reste, une conserve, un surgelé vite mis en œuvre.
- S'il reste du pain dur, revoir la gestion des achats de pain, en achetant par exemple une quantité moindre et en décongelant si nécessaire, ou en privilégiant **le pain qui sèche moins**.
- Des communautés font des repas de restes (même si avec société), puis parfois le reste finit en tourte
- Si des restes stagnent souvent trop longtemps, décider de mettre des étiquettes visibles avec la date
- Dans les placards et le frigo, placer à l'avant les aliments qui doivent être mangés en premier
- Distinguer les différentes indications de péremption (« à consommer jusqu'au... » doit être généralement respecté, « à consommer de préférence avant le... » peut être dépassé).
- Pour éviter de se rendre malade, respecter la [chaîne du froid et apprivoiser son frigo](#) en plaçant les aliments selon leur type au bon endroit.

Deux recettes à base de pain sec à déguster au petit-déjeuner ou en dessert

Le pain perdu : mélanger des œufs avec un peu de lait et un peu de sucre, y faire tremper des tranches de pain (jusqu'à ce que le pain soit bien imbibé du mélange) et les faire poêler (avec du beurre) des deux côtés à feu moyen. Un délice !

Le bodding : une [spécialité bruxelloise](#) à découvrir.

Le coup de pouce de Laudato si'

« Le gaspillage des ressources de la Création commence là où nous ne reconnaissons plus aucune instance au-dessus de nous, mais ne voyons plus que nous-mêmes ». (LS 6)

« Le patriarche Bartholomé nous a proposé de passer de la consommation au sacrifice, de l'avidité à la générosité, du gaspillage à la capacité de partager, dans une ascèse qui « signifie apprendre à donner, et non simplement à renoncer. C'est une manière d'aimer, de passer progressivement de ce que je veux à ce dont le monde de Dieu a besoin ». (LS 9)