**Nos trucs pour éviter le gaspillage alimentaire** 

Le Canada est un pays riche où le gaspillage alimentaire est malheureusement trop présent. Après avoir vu le prix des denrées grimper rapidement et certaines tablettes d’épicerie dégarnies lors de la COVID, le temps est propice pour réfléchir à nos habitudes. Après tout, gaspillage alimentaire égale aussi gaspillage monétaire !!! Et planétaire…

Votre comité Environnement a réfléchi à quelques trucs afin de gagner sur toute la ligne. Prenez le temps de les lire; en adopter un seul pourrait faire une différence.

**Au restaurant :**

- en regardant les assiettes de vos voisins, si vous craignez que les portions soient trop abondantes, songez à **partager votre assiette** avec une personne qui vous accompagne;

- pensez aux **entrées** plutôt qu’au plat principal si votre appétit est limité; elles sont parfois assez copieuses;

- osez demander **d’apporter ce qui reste** de votre repas. Si vous avez prévu un contenant réutilisable, c’est encore mieux!

- au buffet, **visualisez** ce qui est offert, servez-vous, puis **revenez** au besoin.

**Chez soi, au quotidien :**

- effectuer un bon **roulement de l’inventaire**; utiliser d’abord les aliments dont la date de péremption est proche, les placer devant ou sur le dessus dans l’armoire, etc.;

- garder le **frigo et le garde-manger plus vide que trop plein** ce qui permet de mieux voir et gérer le contenu et l’inventaire;

- apprendre à **utiliser les restes** plutôt que de les jeter systématiquement; combiner de façon créative quelques restes peut constituer un bon repas tout en réduisant le temps consacré à la cuisine;

- utiliser toutes les **parties comestibles** des aliments (ex : les feuilles de certains légumes, le cœur du brocoli, chou-fleur et chou, brosser les légumes plutôt que de les peler, faire du bouillon avec les pelures, les os, etc.); sinon, **composter**;

- **conserver les restes** dans de bons contenants hermétiques afin de prolonger leur durée.

**Avant l’épicerie :**

- **manger** avant d’aller à l’épicerie; il est prouvé qu’il est plus facile d’éviter de se laisser tenter par toutes sortes de choses… quand on est rassasié;

- faire l’**inventaire** du frigo (ou prendre en photo les tiroirs de fruits et légumes) et du garde-manger;

- faire une **liste** d’épicerie au fur et à mesure que les denrées manquent et éviter de tenir un inventaire trop important.

**À l’épicerie :**

- regarder les **dates de péremption** (chez vous aussi, sans capoter!);

- **ajuster les achats selon votre consommation**; acheter à l’unité plutôt qu’en sacs selon votre situation (ex : pommes, oignons);

- acheter des **fruits/légumes moins beaux**, difformes; ça ne change rien à leur qualité et à leur goût.

**Après l’épicerie :**

- avoir une idée des **menus** de la semaine afin d’utiliser rapidement les **aliments frais** (exemple : fèves germées, fruits et légumes, viandes);

- mettre sur le comptoir une partie seulement des fruits pour les faire mûrir et laisser les autres au frigo (exemple : avocats, pêches, kiwis, etc.);

- si on achète le format familial (ex : de viande), le **diviser en portions** avant de congeler.

**CONCOURS : « Quel est ton truc ? »**

D’ici le 21 octobre 2022, fais-nous connaître **ton truc pour éviter le gaspillage alimentaire** en adressant un courriel à :

lorraine.pelletier@uqtr.ca

La liste complète de VOS trucs sera publiée sur le site au début de la Semaine Québécoise de Réduction des Déchets, soit le 23 octobre.

Tu seras automatiquement éligible à un **tirage** qui aura lieu après le déjeuner du 8 novembre. Merci et Bonne Chance !