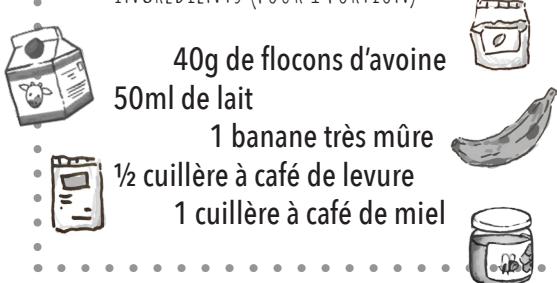


RECETTE : MUG CAKE ANTI GASPILLAGE

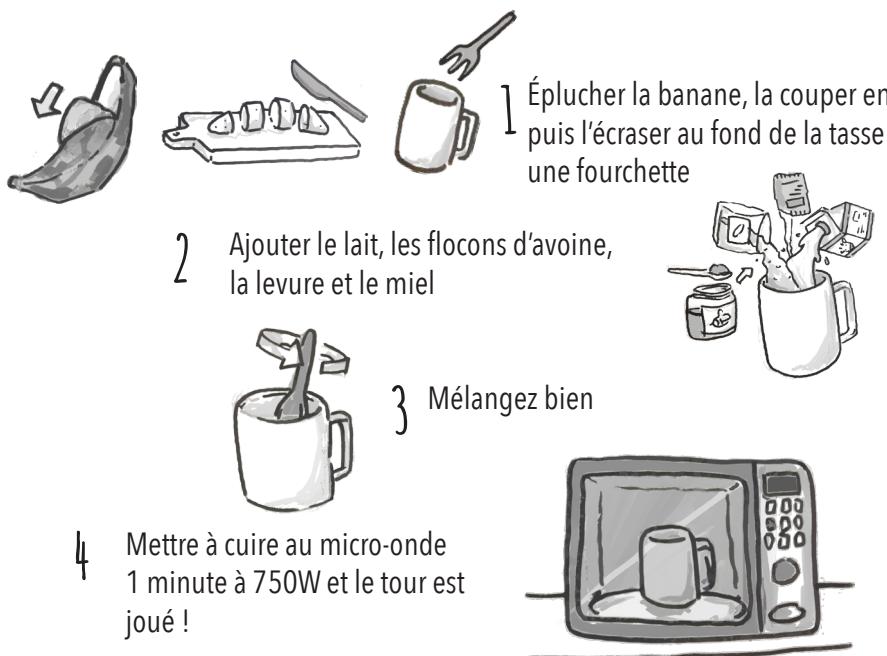
INGRÉDIENTS (POUR 1 PORTION)



MATÉRIEL



ÉTAPES DE RÉALISATION



UN MOT SUR L'ASSOCIATION LOUISE ROSIER

Louise Rosier est une association qui sensibilise tous les enfants au bien-manger. Nous proposons des stages d'éducation culinaire pendant les vacances scolaires, et des ateliers de sensibilisation dans les écoles.

email: contact@louiserosier.com



site internet: www.louiserosier.com

LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

THÈME 11



Le gaspillage alimentaire c'est le fait de jeter des aliments **encore comestibles**. Contrairement à ce que l'on pourrait s'imaginer, il commence avant même l'arrivée des aliments dans notre assiette. Par exemple, une tomate trop petite ou un peu abimée ne pourra pas être vendue et risque donc d'être jetée.

Dans le monde **1.3 milliards de tonnes** d'aliments sont gaspillés chaque année. Cela représente 20kg par personne.



SES CONSÉQUENCES

Sur l'environnement : Le gaspillage alimentaire pollue l'eau, l'air et les terres avec de nombreux déchets.

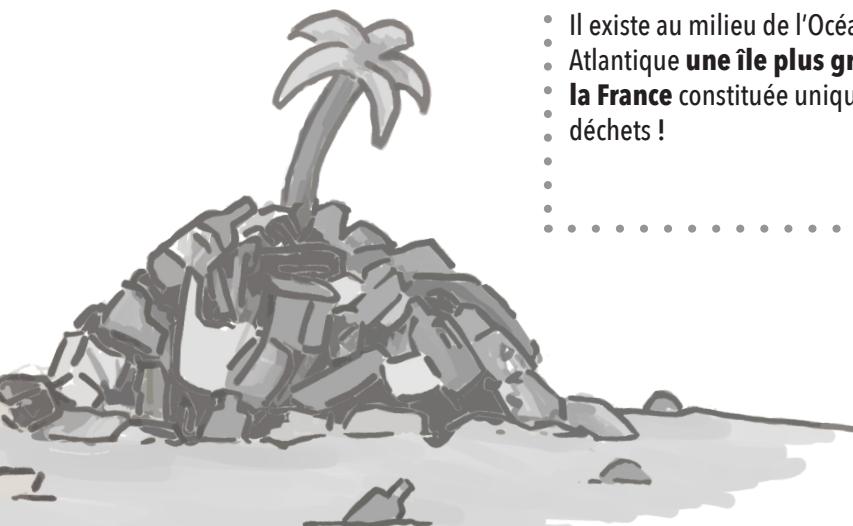


Sur l'alimentation : La lutte contre le gaspillage pourrait anéantir la faim dans le monde !



LE SAVAIS-TU ?

- Il existe au milieu de l'Océan Atlantique **une île plus grande que la France** constituée uniquement de déchets !



COMMENT MOINS GASPILLER ?

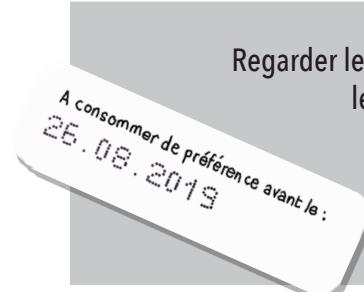
Il suffit juste d'adopter quelques gestes simples au quotidien



Cuisiner les restes et les produits abîmés ou en fin de vie (sous forme de soupes, compotes, cakes, quiches, etc.)



Penser à la congélation qui permet de conserver plus longtemps les aliments



Regarder les dates sur les produits



Faire une liste de courses et penser à l'achat en vrac pour n'acheter que le nécessaire



SUR LES PRODUITS FRAIS

Date limite de consommation (DLC) = « A consommer **avant** le... »
Après cette date, le produit est considéré comme périmé et le consommer peut avoir des risques sur notre santé.



SUR LES PRODUITS SECS

Date de durabilité minimale (DDM) = « A consommer **de préférence** avant le... »
Après cette date, le produit n'est pas considéré comme périmé. Son aspect et son goût peuvent avoir changé, mais le consommer n'entraînera pas de risques sur notre santé.

