

LE GUIDE DU CHALLENGE
#21JOURSANTIGASPI



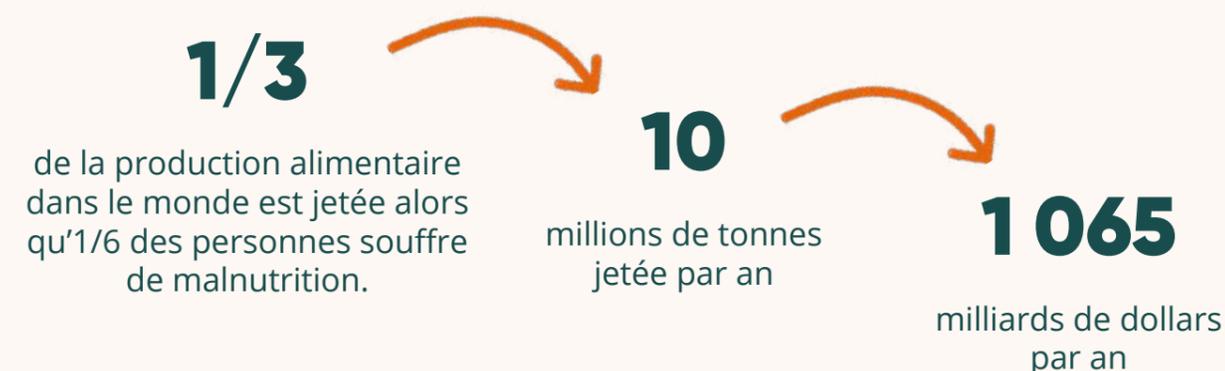
Too Good To Go

POURQUOI LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE ?

UN PETIT TOUR DU PROBLÈME

UN PROBLÈME AUX MULTIPLES FACETTES

Si le gaspillage alimentaire était un pays, il serait le 3ème pays le plus pollueur au monde derrière les USA et la Chine : quand la nourriture est gaspillée, elle finit dans une décharge où elle se décompose et rejette du méthane, un gaz à effet de serre dangereux pour notre environnement.



MAIS UN PROBLÈME CONTRE LEQUEL NOUS AVONS LE POUVOIR D'AGIR !

De la production à la consommation, le gaspillage est présent à chaque étape de la chaîne alimentaire, mais en grande partie chez nous : 33% du gaspillage a lieu dans nos foyers.

Triste constat, oui ! La bonne nouvelle dans tout ça ? Si nous citoyens sommes les principaux contributeurs, c'est donc que nous avons le pouvoir d'agir pour inverser la tendance et véritablement changer les choses, n'est-ce pas ?

Alors c'est parti, donnons-nous 21 jours pour changer nos habitudes et lutter activement contre le gaspillage alimentaire !

LE CHALLENGE

#21JOURSANTIGASPI

Si vous êtes en train de consulter ce guide, c'est que vous avez décidé de vous lancer dans le challenge #21JOURSANTIGASPI : bravo pour votre démarche ! Ce guide vous accompagnera pas à pas dans la réalisation des défis et vous aidera ainsi à réduire le gaspillage alimentaire au sein de votre foyer !

L'HISTOIRE DU DÉFI

Le challenge #21JOURSANTIGASPI a été initié sur notre groupe Facebook "Entraide & Conseils pour lutter contre le gaspillage alimentaire". Plus qu'un groupe Facebook, nous sommes une véritable communauté de plus de 8 000 citoyens déterminés à aller tous les jours un peu plus loin dans la lutte anti-gaspi !

C'est sur ce groupe que les membres se sont lancés dans le challenge #21JOURSANTIGASPI et ce ne sont pas moins de 1100 défis qui ont été réalisés à la maison !

Aujourd'hui, notre ambition est de permettre à un maximum de citoyens, comme vous, de s'engager dans la lutte contre le gaspillage alimentaire et c'est pourquoi nous nous réjouissons de pouvoir rendre ce guide co-créé avec notre communauté accessible au plus grand nombre !

COMMENT PARTICIPER

Ce challenge a été pensé pour vous montrer qu'être anti-gaspi à la maison, c'est simple et ludique ! Il recense donc 21 gestes anti-gaspi à réaliser chez vous au quotidien, seule ou en famille.

D'ailleurs, rejoignez notre communauté "Entraide & conseils pour lutter contre le gaspillage alimentaire" afin de découvrir comment les membres ont réalisé chacun des défis, poser toutes vos questions et partager vos réalisations avec d'autres participants !

JOUR 1

JE DIFFÉRENCIE DDM ET DLC

Parfois difficile à comprendre, les dates de consommation sont responsables de 20% du gaspillage alimentaire dans nos foyers ! Clarifions-les et apprenons à les différencier une bonne fois pour toute afin de ne plus jeter inutilement !

DLC

DATE LIMITE DE
CONSUMATION

CORRESPOND À LA MENTION
"À CONSOMMER JUSQU'AU"

c'est une **date sanitaire**, après laquelle le produit peut présenter des **risques pour la santé une fois dépassée**. Elle se trouve sur des produits hautement périssables : **viande, poisson, produits frais...**

DDM

DATE DE DURABILITÉ
MINIMALE

CORRESPOND À LA MENTION
"À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT LE/FIN"

c'est une **date indicative**, après laquelle le produit peut perdre en qualité, mais ne **présente pas de risques pour la santé**. Passée cette date, **le produit peut toujours être consommé**. On retrouve cette date sur les produits secs ou congelés : **pâtes, farine, biscuits, conserves...**

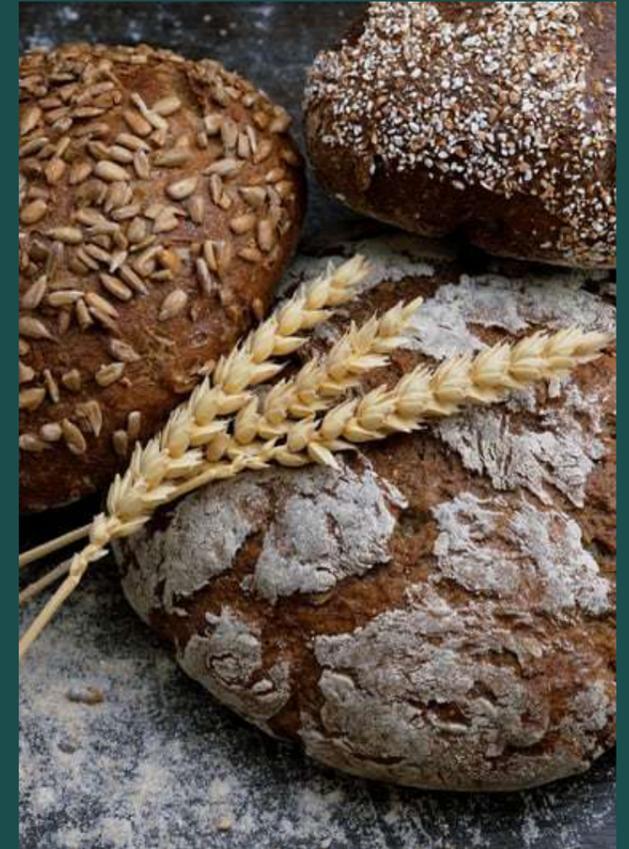
JE PASSE À L'ACTION !

Prenez 5 minutes pour bien distinguer les différentes dates des produits que vous avez chez vous afin de ne plus jamais vous tromper !

JOUR 2

JE RÉUTILISE MON PAIN RASSIS

Quand on jette une baguette, ça revient à gaspiller 150 litres d'eau, soit l'équivalent d'une baignoire... quel dommage ! Surtout qu'il existe plein de super astuces pour donner une seconde vie à son pain !



JE PASSE À L'ACTION !

Enfilez votre toque de chef et préparez par exemple de délicieux cookies pour le goûter : vous pouvez même faire cette recette avec vos enfants ! Si vous n'êtes pas très cookies, n'hésitez pas à tester l'une des [10 recettes à base de pain rassis sur notre blog](#).

« Quand j'ai du pain rassis, je le coupe en petits morceaux pour en faire des croûtons »

Véronique

JOUR 3

J'APPRENDS À RANGER MON FRIGO

Le frigo est un art de vivre qui a mauvaise réputation, c'est pourtant là que se joue le destin de la plupart de vos produits. Moins gaspiller, ça commence par optimiser la conservation de ses aliments ! Et si on apprenait à bien ranger son frigo ?



JE PASSE À L'ACTION !

Notre chère Manon, experte en rangement de frigo vous explique justement quelques principes de base sur la conservation des aliments au frigo dans **la vidéo ci-dessus**. Pour encore plus d'astuces et de détails, découvrez [notre article de blog dédié au sujet](#) !

« Pour que la salade verte se conserve plus longtemps, je l'entoure d'un torchon en coton propre et humidifié ! »

Manon



JOUR 4

JE RÉUNIS MES BOCAUX EN VERRE

Les bocaux en verre sont de super alliés pour conserver nos aliments : propres, hermétiques et transparents ! Nul besoin d'en acheter, on peut tout simplement réutiliser les bocaux de jus, compotes, confitures ou autres... Une fois nettoyés, ils seront super pour conserver tout type de produits secs : farine, pâtes, céréales... et en plus, c'est joli !



JE PASSE À L'ACTION !

Si vous n'en avez pas encore, partez à la chasse aux bocaux en verre dans votre foyer. Vous verrez, cela vous sera bien utile pour le défi de demain ! Si vous n'en avez pas, aucun soucis, c'est l'occasion de commencer votre collection dès maintenant. Une fois que vous en aurez réunis quelque uns, vous connaîtrez la joie d'écrire au feutre "farine" sur une étiquette que vous collerez sur votre bocal !

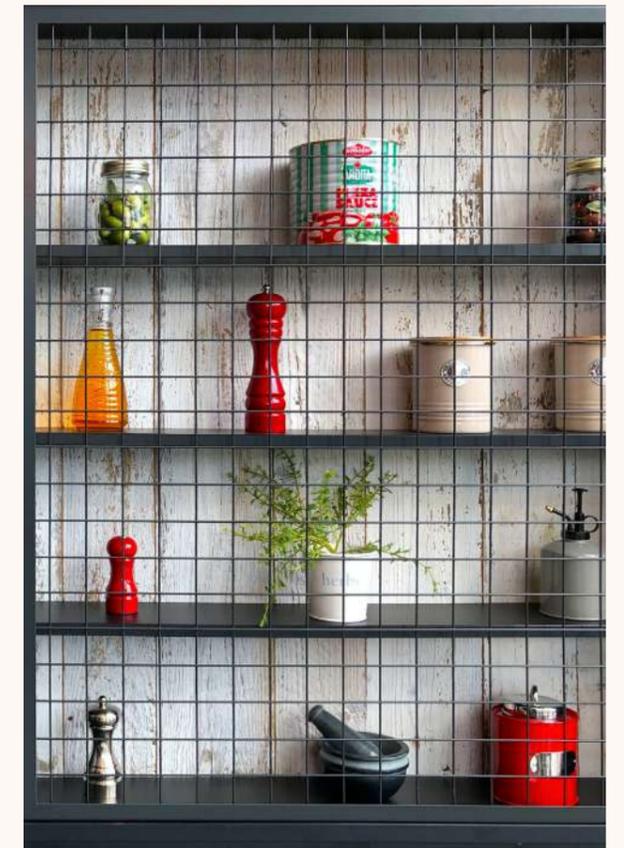
« Si on y place des pâtes ou du riz, on peut découper les indications de cuisson sur le produit d'origine et les coller sous le couvercle du bocal hermétique ! »

Juliette

JOUR 5

JE TRIE MES PLACARDS

Les placards...ces endroits un peu sombres, assez imprévisibles où il traîne de la farine de l'an 2003. Il est grand temps d'aller y jeter un coup d'oeil, un vrai ! Connaître ses placards, c'est maîtriser ses stocks, maîtriser ses courses et donc être un vrai citoyen anti-gaspi !



JE PASSE À L'ACTION !

C'est parti pour une séance de tri ! Promis, après on arrête avec tout ce qui est rangement, on sait que c'est barbant. Mais c'est important car connaître ce que contiennent nos placards et tiroirs, c'est s'éviter la fameuse question "me reste-t-il du sucre blanc pour mon gâteau" quand on est aux courses !

1. Sortez et triez vos produits. Si besoin, consultez le défi n°1 sur les DLC et DDM
2. Rangez vos placards par famille de produits pour vous repérer plus facilement
3. Préférez les bocaux hermétiques aux sachets, cartons et plastiques pour une meilleure conservation : en plus ça tombe bien, vous avez normalement commencé votre chasse au bocal hier !

JOUR 6

JE DÉCOUVRE CES ALIMENTS IMPÉRISSABLES

On les voit chaque jour, bien rangés dans nos placards, à traîner là pendant des semaines, des mois voire des années ! Quand soudain, stupeur « Et si ces aliments étaient périmés ? ». Pas de panique, il existe un tas de produits non périssables, où du moins consommables bien au delà de la date indiquée !



JE PASSE À L'ACTION !

Regardez [cette vidéo](#) et ne jetez plus jamais ces produits trop tôt !

« J'aurais pas cru mais je suis en train de consommer des flocons d'avoine qui étaient à manger avant août 2019 et ça se passe plutôt bien jusque là... »

Caroline

JOUR 7

JE CRÉE MON SEMAINIER ANTI GASPI

L'organisation est une des règles d'or de l'anti-gaspi ! Faire de grosse courses une seule fois par semaine peut vous permettre de vous organiser et d'éviter les achats compulsifs. Mais il y a une étape incontournable : faire des menus pour le midi et le soir, et préparer votre liste de courses en fonction. Cela vous permet de varier les repas, de diminuer le budget alimentation et surtout de ne pas faire d'achats inutiles qui pourraient être gaspillés. Alors on dit OUI au semainier anti-gaspi !

 Too Good To Go

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
MON SEMAINIER anti gaspi!			
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE

JE PASSE À L'ACTION !

Munissez vous d'une feuille et d'un stylo et créez votre propre semainier ! Si tu vous n'êtes pas d'humeur créative, vous pouvez également imprimer [notre modèle](#).

« En pratique depuis quelques années et c'est vraiment le top pour ne pas se poser tous les soirs la question de «questcequonmange?» Sans parler des économies et du fait qu'on jette bien moins de choses »

Myriam

JOUR 8

JE FAIS L'INCROYABLE TEST DE L'OEUF

Les oeufs sont V.I.P (Very Important Product) puisqu'une date de péremption a été inventée rien que pour eux : la Date de Consommation Recommandée (DCR) qui est de 28 jours après la date de ponte. On est d'accord, c'est pas toujours évident de savoir où on en est et s'il est toujours consommable ! Alors que faire ?



JE PASSE À L'ACTION !

Pour savoir si votre oeuf est bon, rien de plus simple, et pas besoin de dates sur la boîte ! Mettez-le dans un verre d'eau, si votre oeuf coule, il est bon, si votre oeuf flotte, il est probablement mauvais. S'il est entre les deux, c'est qu'il faut le manger vite ! Pratique non ?

« Une astuce que je fais depuis quelque mois et partagée avec quelques amis. Rapide et efficace »

Eleonore

JOUR 9

JE NE PRÉPARE UN REPAS QU'AVEC DES RESTES

On ne va pas faire toute une tirade parce que c'est quand même la base de l'anti-gaspi : au quotidien, faisons le maximum pour ne pas jeter nos restes, réutilisons-les !



JE PASSE À L'ACTION !

Foncez dans votre frigo pour sauver tous ces produits déjà entamés et préparez un repas qu'avec des restes ! Pas besoin d'aller chercher bien loin, mais cela peut donner des recettes très originales comme celles proposées par notre communauté :

- **La tartatou** : un reste de ratatouille, une pâte brisée, des restes de saucisses.
- **Le riztou** : reste de riz, chou blanc entamé, reste de lardons puis une cuillère de moutarde pour relever le tout
- **L'omelette Fouzitou** : reste de pâte, de viande ou de légumes, c'est trop bon accompagné d'une salade

Pas bien compliqué mais au moins, ces produits sont sauvés, et c'est bon !

JOUR 10

JE CONGÈLE LES PRODUITS FRAIS QUE JE NE POURRAI PAS CONSOMMER RAPIDEMENT

Hé oui votre congélateur est votre meilleur ami, ne l'oubliez pas ! Il vous servira à préserver tous ces plats cuisinés et produits frais qui risquent de moisir s'ils ne sont pas vite consommés, notamment la veille d'un départ en vacances, quand on a pas réussi à finir tous ses restes.

JE PASSE À L'ACTION !

Le pain

Coupez votre pain en morceaux ou tranches pour le portionner. Placez-le dans un sachet afin d'éviter que les miettes ne se dispersent dans votre congélateur. Décongelez-le à l'air libre, au micro-ondes ou en le passant quelques minutes au four.

La viande

Emballer les morceaux dans des sachets congélation sur lesquels vous pouvez anoter ce dont il s'agit et la date de congélation. Pour les viandes sous conditionnement, il est important de les laisser dans leur emballage d'origine. La viande se conserve 4 à 8 mois environ au congélateur, sauf les farces salées, la saucisserie et les viandes cuisinées qui se conservent 1 mois au congélateur. Décongelez votre viande en la laissant au frigo.

Les plats cuisinés

Une fois refroidis, versez vos plats cuisinés dans des tuperwares avant de les placer au congélateur. Vous pouvez les portionner en utilisant différentes tailles de tuperwares et ainsi ne pas tout décongeler d'un coup lorsque vous en aurez besoin. Pour les décongeler, placez les quelques heures au réfrigérateur.

Les fruits et légumes

Coupez-les en petits morceaux, crus ou cuits. Vous pouvez séparer les fruits et les légumes dans des boîtes ou sachets dédiés. Pour les décongeler, placez-les au réfrigérateur. On adore cette atuce, surtout l'été pour préparer de délicieux frozen smoothies ou encore l'hiver pour continuer à se délecter de délicieuses framboises de la saison passée par exemple.

Les fromages affinés

Placez-les dans des boîtes ou des sachets congélation. En petits morceaux pour les portionner, à vous de voir. Pour les décongeler, il suffit de les laisser quelques heures au réfrigérateur.



JOUR 11

JE DÉCOUVRE LES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

«Mangez local et de saison !» : vous l'avez souvent entendu mais finalement, en quoi est-ce important ? On vous donne 3 raisons pour vous convaincre !



JE PASSE À L'ACTION !

Consommer local et de saison, c'est :

1. Bénéficier des bienfaits nutritionnels des fruits & légumes : chaque saison répond à des besoins. En hiver, des légumes riches en minéraux, en été, des fruits plein d'eau !
2. Réduire son empreinte carbone en privilégiant les circuits courts et donc en évitant les émissions de gaz liées au transport.
3. Protéger l'environnement en se délestent des produits chimiques, engrais, suremballage souvent inérents aux fruits et légumes importés ! importés !

JOUR 12

JE CRÉE UN RÉCIPIENT "ZESTES" POUR MON CONGÉLO

On a pour habitude de les jeter... et pourtant on peut en faire tant de choses ! Un super nettoyant aux zestes d'agrumes par exemple ! Si vous êtes emballés par l'idée, créez un récipient pour vos épluchures et zestes de fruits puis un autre pour les épluchures de légumes. Si ça fait beaucoup et que vous êtes plutôt du genre à avoir un congélo plein à craquer, commencez avec celui de votre choix !



JE PASSE À L'ACTION !

Pour les épluchures de fruits : créez un récipient "zestes" pour y stocker vos épluchures d'agrumes et les réutiliser comme désodorisant, orange-gettes, nettoie-tout...

Pour les épluchures de légumes : stockez les au congélo et utilisez-les quand vous en avez besoin pour faire des bouillons, soupes ou des chips

«Sinon, je fais sécher les peaux d'agrumes puis je les réduis en poudre et je m'en sers pour parfumer les gâteaux ! »

JOUR 13

JE COMMENCE MA COLLECTION DE COQUILLES D'OEUF

Si vous aimez les oeufs, prenez le réflexe de passer un rapide coup d'eau sur vos coquilles, de les sécher et de les entreposer dans un grand récipient. Vous pourrez les réduire en poudre et faire tout un tas de merveilles : enlever les tâches, récurer les poêles, fertiliser les plantes...



JE PASSE À L'ACTION !

A partir d'aujourd'hui, ne jetez plus vos coquilles et commencez votre collection de coquilles d'oeuf à moudre !

« J ai un récipient où je garde les coquilles et quand elles sont sèches les enfants les cassent et après on mélange avec du marc à café et au potager... »

Sabine



JOUR 14

J'ACHÈTE DES FRUITS ET LÉGUMES ABÎMÉS

Beaucoup de fruits et légumes sont gaspillés car non conformes aux standards de beauté... et le goût dans tout ça ? En France, on estime que 40 % de la production des fruits et légumes ne respectent pas les normes de calibrage et ne sont donc pas commercialisés... Et lorsqu'ils le sont, beaucoup ne les choisissent pas par soucis d'esthétisme !



JE PASSE À L'ACTION !

Changeons ces habitudes, apprenons à aimer tous ces fruits et légumes «moches» ! Après tout, la beauté est intérieure et en plus, ils ont souvent des formes très rigolotes !

« En pratique depuis quelques années et c'est vraiment le top. Pour ne pas se poser tous les soirs la question de «questcequonmange?» Sans parler des économies et du fait qu'on jette bien moins de choses »

Magalie

JOUR 15

JE DÉCOUVRE LE BLOG TOO GOOD TO GO

Le saviez-tu ? Grâce aux talents de notre chère Laetita, on a un super blog qui regorge d'astuces, conseils et recettes anti-gaspi, mais pas que !



JE PASSE À L'ACTION !

Dans le métro pour aller au boulot, le dimanche dans votre canapé ou dès que l'envie vous en prend, venez découvrir notre blog et tous les articles qui feront de vous un expert de l'anti-gaspi !

JOUR 16

J'INITIE MES ENFANTS À L'ANTIGASPI

«Embarquer ses enfants dès le plus jeune âge dans l'anti-gaspi, ça peut être une belle balade dans l'ère de l'éveil et de l'apprentissage»

- Lucie Basch



JE PASSE À L'ACTION !

Sans rentrer dans la théorie de la chaîne de production alimentaire, on vous propose de vous prêter à quelques petites **activités ludiques et anti-gaspi** à faire avec enfants, nièces, neveux, petits-cousins

“Nous c'est sensibilisation au max, on leur apprend à utiliser tout des ingrédients par exemple ils adorent faire de la mousse au choco avec l'eau de pois chiches”

Amélie

JOUR 17

JE FAIS MA LESSIVE AVEC DES ZESTES

Faire sa lessive maison, c'est très simple ! En plus de faire des économies, vous ferez un bien fou à la planète et à votre santé car les lessives classiques sont remplies de produits industriels polluants et néfastes pour l'environnement et sont aussi allergisantes pour la peau.

JE PASSE À L'ACTION !

Un petit atelier maison, ça vous dit ? C'est parti !

Les ingrédients

- 30 g de copeaux de savon de Marseille à 72 % (râpé ou déjà prêt à l'emploi)
- 1 litre d'eau chaude
- 1 c. à soupe de bicarbonate de soude
- Optionnel : des écorces de fruits, celles que vous avez gardé de côté lors du dernier défi normalement ! (optionnel)

La recette

1. Râpez le savon de Marseille et déposez les copeaux de savon de Marseille dans une bouteille en verre avec un goulot large (ou un bocal)
2. Faites bouillir 1 litre d'eau
3. Versez-en aussitôt la moitié dans le récipient et mélangez à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à ce que les copeaux fondent
4. Ajoutez le bicarbonate à la préparation et mélangez à nouveau
5. Versez le reste d'eau bouillante et continuez de remuer pour que le tout soit homogène
6. Laissez reposer pendant 24 heures. La lessive va se gélifier et créer un bloc de savon. Pas d'inquiétude, c'est normal !

Utilisation

1. Bien agiter le bocal avant chaque utilisation pour homogénéiser la lessive.
2. Mettre une dose comme pour une lessive classique.
3. Pour la parfumer, il suffit juste de mettre les écorces de fruits (orange, citron...) dans le tambour de la machine et d'y ajouter le produit maison ! Les écorces diffuseront leur parfum pour 3 machines !



JOUR 18

JE CUISINE UN ALIMENT DE A À Z

Bien souvent, nous avons le réflexe de jeter certaines parties de nos légumes alors qu'elles sont tout à fait consommables et même délicieuses une fois cuisinées !



JE PASSE À L'ACTION !

Commencez par un légume, et cuisinez-en l'intégralité ! Par exemple, prenez des carottes bio : Avec la chair, cuisinez des carottes rapées. Avec les épluchures, réalisez des chips d'épluchures. Avec les fanes, préparez un pesto !

"C'est le défi que j'ai préféré : la réflexion que ça apporte, le fait de réussir à sortir des sentiers battus"

Sarah

JOUR 19

JE FAIS UNE COMPOTE AVEC MES FRUITS MURS

Ca nous est tous arrivé ! On achète des fruits, plein de fruits... on en mange puis au bout de quelques temps, on en retrouve certains abîmés, ramollis, flétris... puis on les jette alors qu'il existe un tas de trucs pour leur donner une seconde vie !



JE PASSE À L'ACTION !

Réalisez une super compote en seulement deux temps trois mouvements pour éviter de jeter vos fruits trop mûrs !

1. Coupez vos fruits en petits dés (en retirant la partie marron ou moisie). S'ils ne sont pas bio, c'est mieux d'enlever la peau aussi.
2. Mettez-les dans une casserole avec un tout petit peu d'eau et ajoutez y quelques condiments pour donner davantage de goût : sucre de coco, sirop d'érable, citron, cannelle...
3. Mélangez le tout et laissez confire jusqu'à obtenir la texture d'une compote ! S'il reste des petits morceaux de fruits, c'est encore meilleur !
4. Conserve la dans un bocal en verre hermétique (vous avez réalisé le défi n°4 ?)

JOUR 20

JE RÉUTILISE MON MARC DE CAFÉ

Le café, ce délicieux breuvage qui nous ouvre les yeux le matin, qui nous donne le courage de débiter notre journée ! Ce doux café qui laisse derrière lui le marc de café : un produit merveilleux pour qui la poubelle ne peut être que la dernière solution ! Avant ça, découvrez tout ce que tu peux faire avec ton marc de café.



JE PASSE À L'ACTION !

A partir d'aujourd'hui, commencez à mettre votre marc de café de côté et donnez lui une seconde vie ! Voici quelques exemples d'utilisation :

- 1.** Placez le dans un petit bol à l'air libre, il absorbera toutes les mauvaises odeurs
- 2.** Versez un peu de marc de café dans l'évier, faites couler de l'eau tiède et cela nettoiera vos canalisations
- 3.** Enrichissez votre lombricompost en y mettant du marc de café, il fera des merveilles

JOUR 21

JE FAIS MON PROPRE NETTOYANT MÉNAGER

Vous l'aurez compris lors du dernier challenge «je commence ma collection de coquilles d'oeufs à moudre»... on espère que vous les avez mises de côté car elles vous seront bien utiles pour ce dernier défi anti-gaspi (et oui, déjà le dernier...)



JE PASSE À L'ACTION !

Voici une recette super simple et anti-gaspi pour réaliser votre propre nettoyant ménager :

- 1.** Broyer vos coquilles d'oeufs jusqu'à obtention d'une fine poudre (vous les avez normalement mise de côté lors du défi n°13, n'est-ce pas ?)
- 2.** Ajoutez les à un mélange d'eau savonneuse
- 3.** Vous pouvez également ajouter quelques écorces d'agrumes, notamment du citron pour ses vertus dégraissantes (cf défi n°12)
- 4.** Vous avez maintenant un super nettoyant ménager, particulièrement efficace pour vos poêles et casseroles !

LES TÉMOIGNAGES DE LA COMMUNAUTÉ

RETOURS D'EXPÉRIENCE

**"J'AI ADORÉ CE
CHALLENGE QUI POUSSE A
L'ENVIE D'AGIR CONTRE LE
GASPILLAGE ET D'ESSAYER
DE NOUVELLES CHOSES "**

HAWK

**"JE SUIS MAINTENANT
SUR LE CHEMIN DE
L'ANTI-GASPI, JE NE
PEUX QU'AVANCER "**

MÉLISSA

**"LUTTER CONTRE
LE GASPILLAGE
ALIMENTAIRE C'EST
AUSSI RÉUSSIR À SORTIR
DES SENTIERS BATTUS"**

SARAH



BILAN DU CHALLENGE

Un grand merci d'avoir participé au challenge #21JOURSANTIGASPI. On espère que cette expérience vous aura permis de vous engager davantage dans la lutte contre le gaspillage alimentaire et que vous aurez découvert des trucs et astuces qui feront maintenant partie intégrante de votre quotidien !

Si ce n'est pas déjà fait, n'hésitez pas à rejoindre notre communauté pour poursuivre votre démarche et partager vos questions et expérience !

