



**Vous avez choisi de participer à un défi zéro déchet !  
Bravo et merci pour votre engagement  
et votre participation !**

La démarche "Zéro Déchet" a pour objectif de changer ses habitudes pour produire moins de déchets et moins de gaspillage de ressources, poser un autre regard sur notre consommation. Pour préserver notre planète et ses ressources, cette démarche de sobriété et de modération, permet de distinguer l'essentiel du superflu.

Dans notre société de surconsommation, les déchets sont partout ! Grâce au défi, découvrez des conseils pratiques et des alternatives simples au quotidien : dans votre cuisine (courses, nettoyage, compostage,...), à la salle de bain (lessive, sous la douche, hygiène, cosmétique, protection féminine, couches lavables...), dans les chambres et au salon (mobilier, vêtement, réparation, fêtes, jeux, enfants,...), et aussi à l'extérieur (compost, jardin, pique-nique, repas à l'extérieur, zéro déchet au travail,...). **Pas à pas, nous vous accompagnerons dans cette aventure : ateliers mensuels, newsletter bi-mensuelle, et défis supplémentaires ! Maintenant c'est parti, à vous de jouer !**

### **Ateliers autour de la cuisine:**

**Le dimanche 24/03 de 14h à 17h au centre bernanos (30 rue du Maréchal Juin à Strasbourg)**

Inscription par mail : [defi@zds.fr](mailto:defi@zds.fr)

Inscription pour 2 représentants par équipe dont le capitaine (qui pourra se faire remplacer si il/elle n'est pas dispo). Les participants repartiront avec les produits, recettes et conseils pour pouvoir faire la restitution avec leur équipe!

### **Rejoignez le groupe facebook consacré aux défis!**

**Il vous permettra d'interagir entre vous,  
de communiquer vos photos et de  
partager vos expériences.**

→ [Cliquez ici pour vous inscrire sur le groupe](#)



# Mars en cuisine, en route vers le Zéro Déchet !

## Le gaspillage alimentaire:

Dans notre défi vers la réduction des déchets, nous allons poursuivre le mois de mars sur le thème de la cuisine, puisque nous mangeons plusieurs repas par jour, une bonne occasion de mettre en place des gestes vertueux pour réduire ses déchets et le gaspillage.

**Le saviez-vous ?** 1/3 des aliments produits sont directement jetés sans avoir été consommés, ce qui représente 20 kg de nourriture par an par personne.



Voici quelques pistes pour commencer à alléger votre poubelle dans la cuisine.

- Pourquoi ne pas **congeler en petite portion vos restes de repas**, et profiter d'un repas jocker de temps en temps où l'on déguste tous les bons plats qui n'ont pas été terminés.
- Les fruits et légumes défraîchis peuvent être transformés en **soupe, en chips, en purée ou en compote pour une seconde vie pleine de saveur**. La salade peut être trempée une demi-heure dans de l'eau froide pour reprendre de la vigueur et du croquant.
- Connaissez-vous la différence entre la **DLC** (date limite de consommation) et la **DLUO** (date limite de consommation optimale) ? Dans le second cas, vous pouvez consommer le produit bien après qu'il ne soit considéré comme "périmé". Bons nombres d'aliments, lorsqu'ils ont bien été conservés, peuvent être mangés après la DLUO.
- **Il existe de nombreuses manières d'utiliser le pain trop dur** : l'humidifier et le passer au micro-ondes lui redonne de la saveur, sinon il viendra agrémenter soupes et salades en croutons, il fera une bonne base pour un gâteau à base de pain, sans oublier le classique pain perdu.



- **Les légumes bio peuvent conserver leur peau une fois lavés et brossés dans les plats.** Les épluchures deviennent avec un peu d'huile de bonnes chips, pleines de vitamines ou peuvent servir de base pour faire un bouillon de légumes maison que l'on va congeler dans un bac à glaçon!
- **La meilleure prévention des déchets reste d'agir à la source :** revoir ses modes de consommations en limitant ses achats alimentaires, préserver la saveur des aliments en les conservant de la meilleure des manières, privilégier des produits locaux directement récoltés ou transformés à proximité, pour limiter les transports et augmenter les temps de conservations, etc.

## Les gestes du mois (tous ou au choix !)

Envoyez-nous une photo des nouveaux gestes mis en place et vous ferez gagner 200 points à votre équipe ! Vous pouvez aussi partager vos photos sur le groupe facebook des défis !

15 jours sans acheter de goûter emballé

15 jours à utiliser une gourde à la place de bouteilles

Amener mon propre contenant chez un commerçant

Je fais une liste de courses pendant 15 jours que je vais respecter

Je congèle des restes de repas pour avoir un repas "jocker"

Je prépare la liste des repas de la semaine pour éviter le gaspillage alimentaire et réduire les frais de courses

J'apporte ma propre tasse au bureau et je l'emmène en réunion ou en formation



## On vous met au défi !

Et si vous échangeiez avec vos collègues, vos amis et votre famille sur les nouveaux gestes mis en place dans la cuisine ? On vous met au défi d'organiser un apéritif zéro déchet. N'oubliez pas d'informer vos convives en amont, pour éviter qu'ils apportent un paquet de chips suremballé ;-).

**Prenez une photo et partagez-là nous!!**

**Bon mois de Mars à tous.ttes !**

**A très bientôt pour une prochaine newsletter bi-mensuelle,**

**L'équipe Zéro Déchet Strasbourg**