



Atelier cuisine :

Le compostage : FAQ

J'aimerais monter un compost collectif dans ma co-pro, comment dois-je faire? dois-je obtenir l'accord de mon syndic au préalable ?

→ Oui il faut informer de votre intention votre syndic et pour vous aider, vous pouvez contacter un service de l'Eurométropole, Mr Amann : Jean-Louis.AMANN@strasbourg.eu

J'ai entendu parler du lombricomposteur, est-ce que ça fonctionne bien et où puis-je l'installer dans mon appartement ?

→ Oui c'est une bonne solution lorsque l'on vit en appartement. Pour le lieu il suffit de faire attention aux brusques changements de températures : Ne pas le placer sur la terrasse l'été ou encore dans un sous sol très frais l'hiver. Un endroit tempéré est l'idéal.

Je n'ai pas un grand terrain, que puis-je faire de mon terreau ?

→ Le contenu du compost réduit beaucoup, ceci est notamment dû aux fruits et légumes composés à 80% d'eau en moyenne.

★ Idée évoquée : Pourquoi ne pas créer un réseau de don/échange de terreau ?!

Mon compost a souvent des larves de mouches, que puis-je faire?

→ Vous pouvez tenter d'apporter de la matière sèche afin de le déshumidifier.

Peut-on y mettre des restes de légumes cuits et quid des agrumes et bananes?

→ Pour un composteur individuel, pas de soucis, si bien sûr l'apport se fait par parcimonie.

Un effet pour un plat en sauce nous allons le remuer, il va se mélanger au reste et l'équilibre se fera. Il faudra éviter de mettre beaucoup de restes en une seule fois (si repas de famille par ex, même si le but du zéro déchet est que l'on réutilise ces restes ou qu'il y en ait le moins possible;-)).

Pour un compost de quartier ça n'est pas la même problématique. En effet il faut respecter ces contraintes! si il y a un gros apport d'agrumes et de bananes cela peut ralentir fortement le processus de maturation.

★ Astuce apportée par une participante : faire sécher les peaux d'orange et les utiliser comme allume-feu naturel!

Ne pas oublier la notion "d'essai" pour son compost! garder en tête qu'il faut un apport en carbone - azote - oxygène. Si il tourne bien, tenter d'ajouter de la matière sèche par ex!

Petit résumé de la restitution de groupes de discussion :

→ Quelles sont vos réussites et difficultés dans votre démarches de réduction des déchets dans votre cuisine?

Difficultés:

- Changement d'organisation dans les courses, on prends plus de temps pour regarder les étiquettes des produits, pour faire ses courses car il faut aller à différents endroits.
- Mobiliser l'entourage est parfois compliqué, cela prend du temps et de la patience
- Même si on commence à trouver de plus en plus de produits en vrac on ne trouve pas encore tout et on trouve notamment encore pas mal de produits emballés dans du plastique dans les magasins bio!
- C'est difficile de comparer les prix produits emballés/vrac, ces derniers paraissant plus chers en magasin vrac.

Réussites:

- La satisfaction de "bien manger" est énorme! on gagne en connaissances sur les produits : conservateurs, additifs...
- On prend conscience de ses habitudes, on se réapproprie sa façon de consommer!
- Le lombricompostage fonctionne bien et permet aux personnes qui vivent en appartement en ville de pouvoir bénéficier d'une solution de compostage.
- Le fait de mettre en place des trucs et astuces dans sa cuisine procure de la satisfaction : faire soi-même ses cubes de bouillon, son vinaigre de pommes etc et c'est surtout rapide!
- Bannir tout ce qui est jetable et beaucoup utilisé dans la cuisine : éponges, film alimentaire... et retirer les produits conventionnels toxiques pour nous et l'environnement procure un sentiment de bien-être
- Moins de gaspillage alimentaire depuis que j'ai adopté des gestes zéro déchet : liste de courses, amap, cuisiner en grande quantité, récupérer les épluchures, pain dur...

Pour résumer :

C'est une nouvelle organisation à adopter mais qui se stabilise dans le temps. Il faut revoir sa façon de consommer de façon globale pour en ressentir les bienfaits : se tourner plus vers les commerces de quartier, le marché pour éviter le plus possible les emballages, consommer moins de viande et faire des plats en grande quantité pour les congeler et ainsi éviter les achats de dernière minute bourrés d'emballages!

En ce qui concerne les produits de vente en vrac, certains sont assez chers mais est-ce réellement des produits que nous consommons habituellement? (pâtes dans une farine spéciale etc)

De plus c'est comme nous l'avons dit dans la globalité qu'il faut faire ses comptes : les produits ménagers conventionnels coûtent chers, les produits "éco-responsables" mis en avant dans les supermarchés sont souvent bien plus chers que dans les magasins bio! donc bien regarder les prix au kilo. Dans ce cas le packaging est souvent bien mis en avant et ce sont de petites quantités ce qui nous fait oublier le prix au kilo! je vous invite à comparer le prix des céréales bio en supermarché et en magasin bio mais aussi le prix du vinaigre blanc dans le rayon cuisine et celui dans le rayon ménage !

Pour finir, voici les ateliers DIY qui ont été réalisés (une vidéo a été tournée en parallèle):

Multi-usages dégraissant :

Peut s'utiliser pour la cuisine, les sanitaires, la salle de bain...

Il a des propriétés nettoyantes, dégraissantes mais aussi anti-bactériennes!

N'hésitez pas à en faire en grande quantité, il se conserve très bien.

Ingrédients (pour 1 L de produit):

- 1 L d'eau
- 1 c. s. de savon noir liquide
- 1 c.s. de cristaux de soude concentrés
- Environ 6/7 gouttes d'HE d'arbre à thé ou citron



Préparation:

1/ Faire chauffer l'eau chaude dans une casserole.

3/ Disposer les cristaux de soude et le savon noir dans un saladier.

4/ Verser un peu d'eau chaude, mélanger avec un fouet pour faire fondre les cristaux et le savon noir.

5/ Transvaser dans un flacon pulvérisateur.

6/ Ajouter l'huile essentielle.

La pierre d'argile:

Super produit qui va permettre de nettoyer, dégraisser sans rayer, entretenir : vaisselle, casseroles, évier, robinetterie, plaque de cuisson, plaque vitrocéramique, inductions, gaz, électriques, brûleurs, fours, grilles, carrelages du sol, linoléum, marbres, meubles stratifiés, douche, baignoire, WC, sol, miroir, joints de carrelage, carrelage, vitres...

Bijoux, argenterie, semelle de fer à repasser.

Fenêtres, vitres d'inserts et de poêles à bois.

Les accessoires de sport (chaussures, skis, planche à voile...), le matériel de bricolage, le matériel de pêche, le matériel de camping, le camping-car, les meubles de jardin, les coques de bateau, les voitures à l'intérieur et à l'extérieur, pare-brise...

Ingrédients :

- Argile blanche ou blanc de meudon : 85 g
- Bicarbonate de soude : 60 g
- Savon noir liquide : 60 g
- Huile essentielle de citron, menthe : 20 gouttes

Préparation :

1/ Mettre l'argile/blanc de meudon dans un pot puis le bicarbonate et mélanger.

2/ Mettre le savon noir et mélanger pour obtenir un pâte. Si c'est difficile à mélanger on peut ajouter un peu d'eau.

3/ Ajouter l'huile essentielle, mélanger. Laisser sécher à l'air libre jusqu'à ce qu'elle devienne dure (cela peut prendre plus d'1 semaine)



A utiliser en frottant dessus une éponge lavable puis rincer l'éponge. Laisser sécher la pierre avant de remettre le couvercle.

Petit point vaisselle à la main :

Il est inutile de vouloir absolument utiliser un produit vaisselle, nous pouvons tout à fait recourir à un savon de marseille en pain. Le savon de marseille a un haut pouvoir dégraissant et ne sent pas une fois la vaisselle sèche. De plus il dure plusieurs mois ! Pour rincer, ajouter du vinaigre dans l'eau de rinçage, si l'eau est particulièrement calcaire.

Il suffit de passer l'éponge dessus et frotter la vaisselle.

Il est également possible d'utiliser une brosse en bois pour la vaisselle plus encrassée : [Exemples de brosses vaisselle](#) (Ne pas hésiter à faire tremper une casserole à l'eau bouillante avant de frotter. Sinon les cristaux de soude sont très efficaces pour les fonds de casserole brûlées! (image du produit ci-dessus)

Les bee wrap : pour remplacer le film alimentaire et le papier aluminium (dangereux pour la santé!)

Le tuto de la recette ici : [Comment faire un bee wrap?](#)



A très bientôt pour les prochains ateliers
L'équipe Zéro Déchet Strasbourg

