

Le gaspillage alimentaire pendant le temps des Fêtes



RICHARD Jr LUEMBA
Compo-Haut-Richelieu
Collaboration spéciale

Le temps des Fêtes est synonyme de partage en famille et de moments de célébration qui rassemblent les personnes que l'on chérit. Sous cette toile blanche enneigée où les rencontres se multiplient, les repas aussi se suivent et c'est souvent là que surgit le risque de gaspillage alimentaire. Pourtant, ce problème peut facilement être évité : en planifiant, en partageant les surplus et en valorisant les restes, chaque rassemblement peut demeurer festif sans que la nourriture finisse à la poubelle.

UNE PLANIFICATION EFFICACE

La clé pour réduire le gaspillage alimentaire réside dans une bonne organisation.

À l'image des principes des 3RV: réduire, réutiliser, recycler et valoriser, il faut réfléchir avant d'acheter.

Pour préparer votre repas des Fêtes, commencez par établir un budget et par déterminer combien de personnes seront présentes. Cela vous aidera à éviter les surplus. Faites ensuite l'inventaire de ce que vous avez déjà au frigo, au congélateur et au garde-manger : cette étape simple permet de construire un menu plus économique et de prévenir les pertes. Un coup d'œil aux circulaires peut aussi faire toute la différence sur la facture finale.

Une fois à l'épicerie, tenez-vous-en à votre liste — surtout si vous avez l'estomac vide! Les aubaines, même tentantes, finissent trop souvent oubliées dans le frigo et peuvent rapidement dépasser le budget prévu.

OFFRIR LES RESTES

La période des Fêtes est aussi un moment privilégié pour soutenir les plus démunis et redonner à la communauté. Partout au Québec, centres d'accueil, organismes communautaires et banques alimentaires recueillent des dons essentiels, dont la nourriture, pour aider les personnes en situation de précarité.

Plutôt que de laisser des aliments se perdre, offrir vos surplus peut faire une réelle différence : un simple panier ou quelques denrées deviennent alors un geste solidaire qui apporte un peu de chaleur à ceux qui en ont le plus besoin durant Noël.

UN SURPLUS

Même avec une bonne planification, il arrive qu'un repas des Fêtes laisse derrière lui de nombreux restes. Pas de panique. Pensez à demander à vos invités d'apporter

des contenants vides, ainsi vous pourrez facilement répartir les surplus. Pour le reste, congelez rapidement vos plats en portions individuelles afin de préserver leur fraîcheur.

Les possibilités pour apprêter les restants sont infinies : sandwiches à l'effiloché de dinde, gaufres sucrées aux patates pilées, vin chaud revisité... et bien d'autres encore ! Si vous partez en vacances, plusieurs options s'offrent à vous : remettre vos plats à un organisme communautaire, les offrir sur vos réseaux sociaux ou même organiser un « party de restes ». Plus que jamais, jeter de la nourriture n'a plus sa place. Et pour les denrées qui ne sont plus bonnes à la consommation, direction le bac brun, comme il se doit.

Vous avez des suggestions de sujets pour cette chronique? Écrivez-nous à communications@compo.qc.ca.