

Éliminez les pertes et conservez vos aliments !

C'est la saison

L'un des points positifs de la crise mondiale du COVID-19 est que les familles consacrent de plus en plus de temps à la cuisine et à la pâtisserie, ainsi qu'à l'apprentissage de la chimie par leurs enfants. Si l'art de la cuisine est un merveilleux héritage, ce qui est moins optimal pour nos générations futures - et notre planète elle-même - c'est notre production actuelle de déchets alimentaires ménagers.

Les résultats publiés de l'étude de référence 2017 du National Zero Waste Council sur les déchets alimentaires ménagers (lovefoodhatewaste.ca/about/food-waste) sont vraiment lamentables.

- 63 % des aliments jetés auraient pu être consommés.
- pour le ménage canadien moyen, cela représente 140 kilogrammes d'aliments gaspillés par an, soit une perte monétaire d'environ 1 100 \$.
- pour l'ensemble du Canada, ce sont 2,2 millions de tonnes d'aliments comestibles qui sont gaspillées, pour un coût de 17 milliards de dollars.

Une bonne façon de réduire à la source c'est d'éviter le gaspillage alimentaire (<https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/citoyens/mieux-consommer/gaspillage-alimentaire>)

Le coût environnemental du gaspillage alimentaire au Canada

Avec l'inflation qui augmente actuellement et notre facture d'épicerie hebdomadaire qui monte en flèche, nous pouvons penser que le coût du gaspillage alimentaire est purement économique.



Il est plus grave que cela ! En fait, nous gaspillons les ressources utilisées pour cultiver, produire et distribuer ces aliments aux consommateurs. Le transport des aliments de la ferme à la table, puis la gestion des décharges et du compost ont une empreinte carbone importante et un effet de gonflement sur les gaz à effet de serre.

La meilleure approche durable est d'éviter le gaspillage de nourriture. Voici comment vous pouvez y contribuer à l'échelle locale :

Le gastronome avisé :

- Soyez un gestionnaire de stocks - vérifiez régulièrement ce que vous avez dans votre réfrigérateur et vos placards et connaissez les dates de péremption.
- Faites vos courses de manière ciblée : en planifiant vos repas et vos recettes avant de franchir le seuil de l'épicerie.
- Apprenez comment conserver au mieux les produits pour maximiser leur fraîcheur.
- Ayez un plan pendant vos courses pour transformer les denrées périssables en délicieux restes.
- Donnez les aliments dont vous ne voulez plus à une banque alimentaire locale qui accepte les dons de nourriture - avant qu'ils ne se gâtent.

Partageons la chaleur

625, rue Fortune - (514) 933-5599

Centre Communautaire Restauration Vertical (Banque Alimentaire/Food Bank)

3767 Rue Berri - (514) 750-3946

Centre communautaire Mada

6875, boulevard Décarie - (514) 342-4969

Utilisez vos récoltes d'été et d'automne pour les mois d'hiver :

L'art de conserver les aliments pour l'hiver est utilisé depuis des siècles et chaque culture a une technique aussi unique que sa cuisine. Pour ma part, je savoure le souvenir de ma mère s'occupant d'un énorme chaudron en fonte sur un réchaud Coleman dans notre jardin, alors qu'elle préparait des lots de cornichons de Brinjal pour l'année suivante.

De nos jours, la conservation des aliments est à la fois un excellent moyen de conserver et de savourer la générosité de l'été et d'acheter de manière durable. (Auteur : Patty Javier)



Gomez. <https://www.vancouverisawesome.com/courier-archive/living/simple-tips-for-preserving-food-for-winter-2986215>)

Congélation

Achetez des baies et d'autres fruits et légumes d'été pour les congeler et les utiliser en hiver. Vous pouvez aussi préparer une grande quantité d'ingrédients de saison : soupe, chili, curry, poke bowls, etc. et les congeler pour une consommation ultérieure. Veillez à ajouter la date sur le récipient afin d'établir une priorité d'utilisation ou d'éviter les brûlures de congélation.

Séchage

Pour préparer de délicieux aliments séchés comme le tofu, le chou frisé et les pois chiches, il suffit d'allumer le four à la température la plus basse et de faire sécher l'humidité naturelle des produits pour une utilisation ultérieure.

Fermentation

La fermentation augmente les niveaux de "bonnes" bactéries et élimine les "mauvaises" bactéries. Pensez à la choucroute à partir de votre chou, au yaourt à partir de votre lait et à la saucisse sèche à partir de vos viandes. La fermentation est facile, et la plupart des gens ont déjà l'équipement nécessaire pour la faire, mais il est important que le processus soit exact pour éviter toute détérioration.

Décapage

Le décapage consiste à immerger les aliments dans une solution de sel, d'acide comme le vinaigre, d'alcool ou d'une combinaison de ces agents. Vous pouvez conserver des concombres gâtés pour en faire des cornichons aussi facilement que vous pouvez décaper des œufs, des viandes et d'autres fruits et légumes.

Bon appétit !