

III.1 Nous veillons à notre comportement de consommateur



Exemple d'action

Refuser le gaspillage

ALIMENTAIRE

Des raisons d'agir

Alors qu'une personne sur neuf dans le monde souffre de la faim, un tiers des aliments produits sont jetés.

Chaque année, à la maison, 20 kg d'aliments encore consommables sont jetés par Français et par an.



“ Car j'avais faim, et vous m'avez donné à manger... ”

Matthieu (25,35)

Personnellement

En faisant mes courses

- Je privilégie les circuits courts.
- Je planifie mes repas pour éviter d'acheter au-delà des besoins de ma famille.
- Je choisis des fruits et des légumes locaux et de saison, pas forcément calibrés et parfaits.

Dans ma cuisine

- Je ressuscite les légumes défraîchis.
- Je congèle les restes.
- Je dose bien les portions.
- Je ne jette pas systématiquement les produits qui ont dépassé la date limite de consommation.
- Je cherche des recettes pour cuisiner les restes :

www.marmiton.org

www.recupetgamelles.fr

Avec les membres de l'équipe MCR

- Nous nous renseignons localement sur la possibilité de la vente directe des producteurs ou artisans.
Annuaire des AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne)
www.reseau-amap.org
- Nous échangeons des recettes de cuisine entre les membres de l'équipe.
- Nous organisons un atelier cuisine ouvert à tous avec les membres de l'équipe.
- Nous réalisons un coin jardin (individuel ou collectif) pour disposer des produits de base.

Pour quantifier ces actions

- Nombre de personnes inscrites pour l'engagement retenu.
- Enregistrement des actions menées entre chaque réunion mensuelle.
- Coût des achats en circuit court, comparaison avec les achats classiques antérieurs (coût et qualité).
- Nombre de rencontres « cuisine », combien de participants ?
- Nature et quantité de fruits et légumes récoltés au jardin (estimation de l'économie réalisée).