



GRENOBLEALPES  
MÉTROPOLE



**LIMITER LE GASPILLAGE  
ALIMENTAIRE**

**débats** ”  
POUR LE CLIMAT

# Mes pas d'après

débats”  
POUR LE CLIMAT



## Je découvre

- Parcourir la page « *je m'informe* » des [debatspourleclimat.fr](https://debatspourleclimat.fr)
- Regarder la vidéo de Brut « *le vrai bilan de nos carbone de nos aliments* »
- Mesurer mon empreinte carbone sur le site [nosgestesclimat.fr](https://nosgestesclimat.fr)
- Lire la BD « *encore des patates* »
- Ecouter le podcast « *la face cachée de l'aide alimentaire* » de la Terre au Carré
- Participer à une fresque de l'alimentation

## J'expérimente

- Peser mes déchets alimentaires pendant deux semaines et essayer de les réduire
- À chaque fois qu'un produit alimentaire est jeté, mettre une pièce de monnaie dans une tirelire dédiée
- Faire une recette avec 3 « restes » ou ingrédients inutilisés de son frigo
- Tester le « *batchcooking* » pour une semaine
- Cuisiner du pain perdu avec les restes de pain de la semaine
- Au restaurant, venir muni d'une boîte pour repartir avec mes restes alimentaires si je n'ai pas terminé mon plat
- Manger un morceau peu habituel de la viande (épaule de porc, boudin, etc.)
- Frites, purée, gratin... cuisiner des pommes de terre maison car c'est l'aliment le plus gaspillé lors de la phase de transformation
- Contribuer sur le site [debatspourleclimat.fr](https://debatspourleclimat.fr)

## Je change durablement

- Planifier mes repas à l'avance pour une semaine et n'acheter que ce qui est sur ma liste de courses
- Pendant une semaine, ne manger que du « *fait maison* » et de saison
- Faire des conserves ou congeler des légumes que je ne peux pas immédiatement consommer
- Cuisiner les épiluchures ou les restes pour en faire du bouillon, des chips, de la panure, etc.
- Devenir ambassadeur des débats pour le climat
- M'inscrire à une AMAP (association de maintien de l'agriculture paysanne)

