Carnet zéro déchet

Atelier Cuisine : mission zéro déchet !



Bienvenue dans le carnet Zéro déchet. Dans ce carnet, vous allez apprendre plein de choses sur comment limiter ses déchets !

Le carnet est divisé en deux parties.

La première partie se concentrera sur les raisons de faire du zéro déchet, ses avantages et pourquoi nous nous engageons dans cette démarche. Dans la deuxième partie, vous trouverez les recettes que vous avez réalisées aujourd'hui.





SYMAT
SYNDICAT MIXTE DE COLLECTE DES DÉCHETS

C’est quoi une cuisine zéro déchets ?

Adopter une cuisine zéro déchet consiste à réduire les emballages, utiliser les aliments dans leur intégralité et privilégier des produits durables et locaux pour économiser et protéger l’environnement.

Les Principes de base de **La cuisine zéro déchet repose sur les 5 Règles**



1) Refuser ce dont vous n’avez pas besoin,

2) Réduire ce dont vous avez besoin,

3) Réutiliser ce que vous consommez,

4) Recycler ce que vous ne pouvez pas refuser,

5) Réduire ou réutiliser, et composter le reste.

L’objectif est de limiter les déchets dès les courses et jusqu’à la gestion des restes.

Achats et organisation

Acheter en vrac : céréales, légumineuses, noix, épices et herbes pour réduire les emballages et adapter les quantités à vos besoins.

Privilégier les produits locaux et de saison pour soutenir l’agriculture durable et réduire l’empreinte carbone.

Limiter les produits transformés : cuisiner maison permet de réduire les emballages et d’éviter les additifs.

Planifier les repas et vérifier les stocks pour éviter les achats impulsifs et le gaspillage.

Ustensiles et contenants durables

Bocaux en verre, sacs en tissu, couvercles en silicone ou emballages en cire d’abeille pour remplacer le plastique.

Ustensiles réutilisables et de qualité, pouvant être achetés d’occasion ou fabriqués maison pour limiter les coûts.

Gestion des restes et compostage

Cuisiner les épluchures et restes pour créer des bouillons, soupes ou snacks

Composter les déchets organiques même en appartement, avec des solutions adaptées pour éviter les odeurs.

Recettes et astuces antigaspillage

Adapter les recettes pour utiliser les parties habituellement jetées des légumes et fruits.
Préparer des plats maisons à partir d’ingrédients bruts pour maximiser l’utilisation des aliments et réduire les déchets.

Les avantages d'une cuisine zéro déchet

– Réduction significative des déchets alimentaires et plastiques.

– Économies sur le budget alimentaire : en évitant le gaspillage et en réutilisant les restes, il est possible de réduire ses dépenses alimentaires (20 à 40 % pour une famille de quatre personnes).

– Une alimentation plus saine et respectueuse de l'environnement, avec davantage de produits frais et de saison.

– Une réduction de la consommation de produits ultra-transformés et de certains additifs, en privilégiant davantage les aliments bruts et les préparations faites maison.



– Un meilleur contrôle des quantités de sel, de sucre et de matières grasses ajoutées, puisqu'on prépare soi-même ses repas.

– Une meilleure connaissance des ingrédients utilisés, en choisissant soi-même les produits qui composent les recettes.

– Une meilleure utilisation des aliments : les restes, certains fruits et légumes trop mûrs ou certaines parties comestibles habituellement jetées peuvent être réutilisés dans de nouvelles recettes.

En suivant ces recommandations, il est possible de transformer progressivement sa cuisine en un espace durable, économique et respectueux de l'environnement, tout en conservant le plaisir de cuisiner et de manger.

Maintenant, pour tester vos connaissances, que diriez-vous de vous tester dans un petit quiz ?

Répondez par vrai ou faux aux questions qui sont posées :

Questions	Réponses
Cuisine zéro déchet augmente le nombre de déchet ?	
La cuisine en faisant zéro déchet permet des économies sur le budget alimentaire (20 à 40 % pour une famille de quatre personnes).	
Les Principes de base de La cuisine zéro déchet sont Refuser ce dont vous n'avez pas besoin, Réduire ce dont vous avez besoin, Réutiliser ce que vous consommez, Recycler ce que vous ne pouvez pas refuser, Réduire ou réutiliser, et Composter le reste ?	
Cuisiner avec des restes n'est pas bon pour le corps ?	

Réponce :
N°1 =Faux ,N°2=Vrais,N°3=Vrais,N°4=Faux

Les recettes

Dans cette deuxième partie, vous trouverez les recettes que vous avez pu réaliser lors de cette journée.



Première recette :Fannes de radis + blanc de poireaux dans un potage avec du riz Basmati

Ingrédients : Pour cette recette, il vous faudra :10grs de beurre, 2 blancs de poireaux bio, les fanes de radis (1 botte),1 verre de riz bio, une cuillère de crème fraiche entière, sel, piment d'Espelette.

Préparation :Faire suer le blanc de poireaux émincé dans le beurre avec les fanes de radis, ajouter le riz, mélanger, mouiller avec 1 litre d'eau, assaisonner, cuire environ 20 minutes , mixer et ajouter la crème.



Deuxième recette :Utilisation du vert de poireaux pour faire une huile d'assaisonnement

Ingrédients : Pour cette recette, il vous faudra 2 poireaux et de l'huile de colza,

Préparation Laver le vert de 2 poireaux bio, sécher sur un torchon propre et sec. Ajouter l'huile de colza bio et mixer, filtrer et conserver au frais. Cette huile sert pour accompagner potages et crudités



Troisième recette : Fabrication d'un condiment (épluchures ail, oignons, échalote +sel)

Ingrédients : Vous pouvez parfaitement réaliser cette recette avec des épluchures d'ail, oignon, échalote

Préparation : Conservé les épluchures, laver et sécher au four à 80°.Utiliser un sel sec, passer le tout au mixer. Conserver dans un bocal hermétique.



Quatrième recette : Fabrication d'un pouding avec les restes de pain oublié.

Ingrédients : Pour cette recette, il vous faudra :½ litre de lait bio, 3 œufs bio ou de vos poules, 200grs de pain bio, 150grs de fruits frais ou sec (banane bio, raisins secs bio etc…),70grs de sucre roux bio, vanille, rhum, beurre pour le moule.

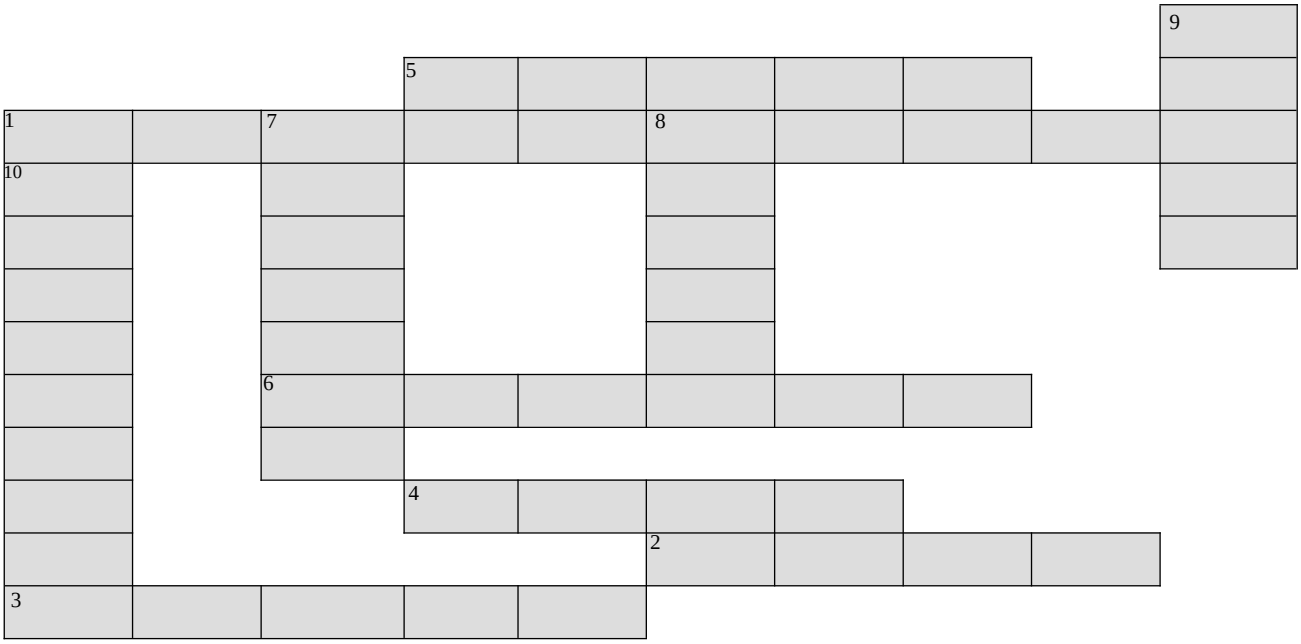
Préparation : Couper en cubes le pain et le faire tremper dans le lait, beurrer un moule, mélanger le sucre avec les œufs, ajouter le mélange lait et pain, les fruits et le parfum.
Verser dans le moule et cuire à 180 °C pendant environ 40 minutes. Peut-être servi tiède avec un filet de miel.

Bonus

Mots croisés du zéro déchet

Maintenant que vous avez vu les différents sujets abordés dans le carnet, nous allons mettre à l'épreuve vos connaissances sur le zéro déchet !

Le but est de replacer les mots grâce aux phrases proposées, dans les bonnes cases.



Les mots à trouver :

Horizontalement :

– 1 : Transformation de certains déchets pour fabriquer de nouveaux produits

−2 : Parties vertes des légumes, comme celles des radis, que l'on peut cuisiner.

−3 : Nourriture qui n'a pas été consommée après un repas.

−4 :Acheter des aliments sans emballage ou avec très peu d'emballage

−5 : Récipient en verre que l'on peut utiliser pour conserver ou acheter des aliments.

– 6 : Période de l'année pendant laquelle certains fruits et légumes poussent naturellement.

Verticalement :

– 7 : Matière obtenue à partir de déchets organiques et utilisée pour enrichir le sol.

– 8 : Produits cultivés ou fabriqués près de chez soi

– 9 : Séparer les déchets selon leur catégorie pour qu'ils puissent être traités correctement.

– 10 : Donner une nouvelle utilisation à un objet plutôt que de le jeter.

Réponses :

Horizontalement
1 RECYCLAGE, 2 FANES , 3 :RESTES, 4 VRAC, 5 BOCAL, 6 SAISON

Verticalement
6 COMPOST, 7 LOCAL ,8 TRIER, 9 ,10 RÉUTILISER

Pour aller plus loin

La mairie de Séméac n'est pas en reste pour éviter le gaspillage !

Une collecte des biodéchets a été mise en place par le SYMAT et la municipalité sur la commune de Séméac. Elle permet aux habitants qui ne peuvent pas faire de compost chez eux de réduire la quantité de déchets déposés dans leur poubelle ménagère.

Le SYMAT met à disposition des habitants un bio-seau ainsi que des sacs adaptés à la collecte des biodéchets. Vous pouvez aller retirer gratuitement les sacs en kraft au SYMAT (115 Route de l'Adour à Bours.),disponibles également en maire.

Après avoir récupérés vos sacs, il suffit de trier vos déchets jusqu'à que le sceau ou votre sac soit plein puis de déposer le contenu dans les biocollecteurs (les déchets autorisés sont les épluchures, coquilles d'oeuf, légumes abimés, produit périmés, thé, marc,de café, reste de repas, fleur, sac en kraft) Tous les autres déchets comme les branchages, litière, sacs différents de ceux fournis, restes de fruits de mer sont interdits.

Retrouvez sur la carte ci-dessous les différents points de collecte disponibles à Séméac.



Après être récupérés par le SYMAT les biodéchets sont amenés vers le centre de valorisation de Veolia à Borderes sur l'échez. Ils y sont travaillés, transformés en terreau, engrais. Alors, vous pouvez venir acheter le terreau ou de l'engrais à un prix très bas et bien moins cher que le terreau que vous trouverez en magasins. Pour cela vous pouvez venir avec une grande poubelle noire que vous rempilerez comme vous voulez. Vous en payerez que la quantité prise.
Les tarifs :75 € TTC / m3 (7.50 € / 100 litres).Pour vous donner une comparaison un sac de terreau de 50L vendu en magasin vous coutera environ 7 € à 15 €.

Les horaires pour la vente sont du Lundi au Vendredi de 08h30 à 12h30 et de 13h30 à 15h30 et quelquefois le samedi .

Nos déchets ont de la ressource !

Donner une seconde vie à nos objets

Nous avons tous chez nous des objets dont nous ne nous servons plus : un meuble qui ne correspond plus à nos besoins, des vêtements devenus trop petits, des jouets qui ne servent plus ou encore des livres que nous avons déjà lus

Mais un objet dont nous n'avons plus l'utilité n'est pas forcément un déchet !

Avant de le jeter, il existe plusieurs solutions : le donner à un proche, le vendre, le donner à une association ou encore le déposer dans une recyclerie lorsqu'il peut être réutilisé.

Une recyclerie c'est quoi ? Une recyclerie est un lieu où les habitants peuvent déposer des objets dont ils n'ont plus besoin, lorsque ceux-ci peuvent encore être utilisés.

Les objets récupérés sont ensuite triés et préparés pour être réemployés. Ils peuvent alors être proposés à d'autres personnes, généralement à des prix accessibles.

Cela permet à la fois de réduire les quantités de déchets et de permettre à chacun de trouver des objets d'occasion à moindre coût.

Nous avons deux recycleries proches de Séméac.

La première est située 2 rue du Gabizos à Ibos. Elle regroupe à la fois une déchèterie moderne et un espace entièrement dédié au réemploi.

Ce pôle de recyclage est composé :

– D'une déchèterie à plat : Une esplanade avec des box dédiés aux différents types de déchets remplace les quais et bennes des déchèteries classiques.
– D'une recyclerie : Vous pouvez donner tout ce qui peut connaître une deuxième vie : jouets, vélos, meubles, électroménager, livres vêtements...
– D'une boutique : Les objets déposés pouvant être réutilisés sont revendus à bas prix dans un espace de vente de 500 m².
– D'un atelier de petites réparations : les objets donnés se font une jeunesse !
L'espace d'accueil des dons est ouvert du Lundi au Samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h .
Et l'espace vente est ouvert du Mardi au Samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h.

Le deuxième site est située au Parc Soulé, 33 avenue du Général Leclerc, 65200 à Bagnères-de-Bigorre. La Recyclerie Seconde Vie met en vente les objets déposés à la déchèterie de Bagnères pouvant être réutilisés. Vous pouvez venir y déposer tous types d'objets, dans un état correct et fonctionnel (vêtements, vaisselle, électroménager, mobilier, livres, jeux, matériel de puériculture...)

Les dépôts se font uniquement à la déchèterie de Bagnères le Samedi de 9h à 12h et de 14h à 17h. La boutique est ouverte du Mercredi au Samedi de 14h à 18h.

Et lorsque ces solutions ne sont pas possibles, la déchèterie permet de déposer de nombreux déchets qui ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères.
Les horaires d'ouverture de la déchèterie d'Aureilhan sont : Du Mardi à Vendredi : 9h–12h / 14h–17h et le Samedi : 8h30–12h / 13h30–17h.

Pour plus d'informations

Si vous souhaitez en savoir plus, vous pouvez vous rendre sur le site du SYMAT. Vous y trouverez de nombreuses informations complémentaires ainsi que des réponses aux questions que vous pouvez vous poser sur comment consommer en faisant zéro déchet.

https://www.symat.fr

Vous pouvez également consulter le site de la Ville de Séméac pour découvrir les différentes actions menées par la commune en faveur de l'environnement et du développement durable.

https://www.semeac.fr

Le zéro déchet commence par de petits gestes du quotidien, notamment dans notre cuisine.

Cuisiner autrement, réutiliser ce qu'on a déjà, éviter le gaspillage et préserver nos ressources : chacun peut agir à son échelle.

L'objectif n'est pas de tout changer, mais simplement de trouver, petit à petit, de nouvelles façons de consommer et de cuisiner.

À vous de faire vivre ces idées au quotidien !

sēMēac MA VILLE

SYMAT SYNDICAT MIXTE DE COLLECTE DES DÉCHETS