**« Maman Zéro gaspi ! »**

**Le programme éducatif pour se réapproprier son assiette tout en maîtrisant son budget**

[Quoi ?]

L’ASBL Nurtantio Projects organise des **ateliers cuisine « Zéro gaspi »** pour les bénéficiaires de l’**aide alimentaire** en **région bruxelloise.**

Les participants reçoivent en cadeau le livre de cuisine « JUST KEEP IT : les recettes #Zerogaspi ».

Ce programme permet au citoyen d’apprendre à **cuisiner chaque jour** des repas **sains, simples, bon marché et** avec une touche **zéro gaspi**.

Ce programme bénéficie du **soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles** (Service de l’Éducation Permanente)

Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=6H-03s4KrOI>

[](https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fwww.cribw.be%2Ffwb%2F&psig=AOvVaw2Qk3kIzZYds-eDJfUo96Ft&ust=1586952473454000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCIi6yObw5-gCFQAAAAAdAAAAABAE)

[Pourquoi ?]

Se réapproprier le contenu de son assiette permet d’affronter efficacement **3 enjeux sociétaux** qui sont devenus **incontournables** :

* La santé publique : les **aliments ultra-transformés** (AUT) représentent **80% de l’offre actuelle** au supermarché. Ils sont pourtant la **première cause de mortalité précoce** dans les grandes villes[[1]](#footnote-1). Nous voulons proposer une alternative réaliste à la surconsommation d’aliments de faible qualité[[2]](#footnote-2).
* L’environnement : la Belgique est le 2e plus mauvais élève européen en matière de **gaspillage alimentaire**.
* La précarité : **1 Belge sur 5** vit à risque de **pauvreté** ou d’exclusion sociale. Les membres des **familles monoparentales** représentent près de 40 % de ces personnes[[3]](#footnote-3). **160.000 Belges** dépendent de l’**aide alimentaire[[4]](#footnote-4) et ce chiffre risque d’augmenter drastiquement suite à la crise du coronavirus[[5]](#footnote-5)**.

[Qui ?]

**L'ASBL Nurtantio Projects :**

* En 2017, notre famille a publié le livre **« Zéro gaspi ! »** aux éditions **Larousse**. Nous nous sommes constitués en ASBL et intervenons régulièrement pour partager la démarche : **« moins gaspiller = augmenter son budget plaisir »**.
* En 2018, l’ASBL a organisé le [**Challenge JUST KEEP IT**](https://www.facebook.com/JKIChallenge/) **– 21 jours sans gaspillage alimentaire** ([www.justkeepit.be](http://www.justkeepit.be)). Cette mobilisation a réuni **2.500 participants** autour de 20 ambassadeurs tels que **Sylvie Honoré** (Vivacité, « La vie du bon côté »), **Dominique Leroy** (CEO Proximus), **Ilios Kotsou** (« L’éloge de la lucidité ») et **Béa Ercolini** (ex-rédac chef du Elle Belgique).
* En 2019, l’ASBL publie le livre [« JUST KEEP IT: les recettes #Zerogaspi »](https://www.club.be/p/just-keep-it-9789082781830) : 200 recettes, 200 astuces et 300 variantes.
* En 2020, l’ASBL initie des **ateliers cuisine** « Zéro gaspi » pour les bénéficiaires de l’**aide alimentaire** et accompagne plusieurs **écoles** qui se lancent dans une démarche éco-responsable

👌 Contact : nurtantio.projects[at]gmail.com 👌

1. Source : Dr A. Fardet, *Halte aux aliments ultra-transformés ! Mangeons Vrai*, éd. Thierry Souccar, 2017. [↑](#footnote-ref-1)
2. En 2009, **92 % des ménages belges** consommaientdes **plats préparés**, en particulier des plats à base de viande (d’après Stéphane Winandy, Maud De Fays, Philippe Lebailly, Rodolphe Palm & Jean-Jacques Claustriaux, «Analyse de l’évolution de la consommation de plats préparés en Belgique», BASE [En ligne], Volume 17 (2013), numéro 4, 593-603 URL : <https://popups.uliege.be:443/1780-4507/index.php?id=10409>). [↑](#footnote-ref-2)
3. Source : Statbel, l’office belge de statistique. Chiffres pour 2017 : 20,3% de la population est considérée comme à risque de pauvreté ou d’exclusion sociale selon l’indicateur européen de la pauvreté dans le cadre de la stratégie « Europe 2020 » (inclut les personnes à risque de pauvreté monétaire, vivant dans un ménage à faible intensité de travail et/ou souffrant de privation matérielle grave). Parmi ces personnes, 39,7% sont des membres de familles monoparentales

   (<https://statbel.fgov.be/fr/themes/menages/pauvrete-et-conditions-de-vie/risque-de-pauvrete-ou-dexclusion-sociale>). [↑](#footnote-ref-3)
4. Source : <http://www.luttepauvrete.be/chiffres_banques_alimentaires.htm>

   (chiffres 2017 ; représentent une hausse de 9,7 % par rapport à 2016). [↑](#footnote-ref-4)
5. D’après une interview de Céline Nieuwenhuys, secrétaire générale de la Fédération des Services sociaux et membre du groupe d’experts chargés du déconfinement de la Belgique. [↑](#footnote-ref-5)