



## Objectif “zéro gaspi” : par où commencer concrètement? Voici 10 trucs

**D**es milliers de kilomètres séparent ma grand-mère des Ardennes et ma grand-mère de Jakarta. Leurs vécus sont complètement différents et pourtant, à mes yeux, elles incarnent à 100 % l'objectif “zéro gaspi”. Leur rapport à la nourriture et à la consommation coule de source. C'est un art de vivre tout naturel”, nous explique Yoneko Nurtantio, co-auteur avec sa maman, Marie-Louise Bruyère, de “Zéro gaspi” (Larousse Poche, 7,8 €), un petit ouvrage dans lequel mère et fille livrent leurs stratégies pour gérer au mieux son alimentation (entre autres) sans en jeter une miette.

A savoir comment s'y prendre pour réussir dans la démarche “zéro gaspi” sans s'éparpiller, Yoneko Nurtantio répond : “Une bonne astuce doit être à la fois simple et efficace pour pouvoir être tenue sur le long terme. Pour démarrer (ou avancer dans) une démarche “zéro gaspi”, fixez-vous des objectifs progressifs. Sélectionnez un ou deux changements chaque semaine, pas plus. Et commencez par ceux qui vous donnent envie, c'est toujours plus motivant !”.

Voici donc dix trucs parmi bien d'autres prônés dans l'ouvrage.

**1. Les courses.** Faites-les toujours le ventre plein pour ne pas être tentés par ce qui n'est pas sur votre liste. Car il faut en effet toujours dresser une liste des courses avant de partir au supermarché, histoire d'aller à l'essentiel et de dire non aux tentations. Le nec plus ultra : organisez votre liste dans l'ordre des rayons.

**2. Le pouvoir des images.** Chaque fois que vous ouvrez la poubelle pour jeter un aliment, imaginez-vous en train de jeter votre argent aux ordures. Très efficace !

**3. Premier entré, premier sorti.** Pour un bon roulement des stocks, habituez-vous à consommer le plus ancien en premier lieu. Pour vous aider : placez les nouveautés en retrait, derrière comme au magasin...

**4. Organisez périodiquement une action “Je cuisine pour vider mon congélateur”.** Avant de partir en vacances, c'est le moment idéal.

**5. Des glaçons de citron.** Pour avoir toujours du citron à portée de main, pressez-en plusieurs à la fois

et versez le jus dans un bac à glaçons que vous stockerez au congélateur.

**6. Un fruit abîmé ?** Coupez la partie amochée et consommez le reste, en compote, tarte, milk-shake...

**7. Le pain a durci ?** Faites-en de la chapelure, des croûtons, du pain perdu, du pudding...

**8. Un à la fois.** Les biscuits durs deviennent mous et les biscuits mous deviennent durs. N'entamez pas tous vos paquets en même temps et pensez à bien les refermer.

**9. L'astuce connectée.** Téléchargez une application qui inspire des idées de recettes sur base du contenu du frigo. C'est pratique, efficace, sympa.

**10. L'art d'accommoder les restes.** Testez en soupe une nouvelle combinaison de légumes, faites un wok (tout y passe), composez une quiche, une pizza originale. Ou des “assiettes magiques” pour vos enfants : présentez joliment les restes sur des assiettes variées et laissez chacun choisir celle qu'il préfère.

Laurence Dardenne

→ Infos : [www.nurtantio-projects.com](http://www.nurtantio-projects.com).