

<https://cdurable.info/Se-reconcilier-avec-la-nature-en-privilegiant-une-cuisine-ecolo.html>



Chaque geste du quotidien a un impact environnemental

Se réconcilier avec la nature en privilégiant une cuisine écolo

- Consommer responsable - Alimentation -



Date de mise en ligne : jeudi 22 octobre 2020

Copyright © CDURABLE.info l'essentiel du développement durable - Tous
droits réservés

Une envie de transformer votre cuisine en un sanctuaire zéro-déchet ? Sachez qu'il existe de nombreuses habitudes alimentaires à adopter pour cuisiner écolo. En effet, les petits gestes du quotidien ont un impact environnemental plus ou moins important. Si vous voulez contribuer à sauvegarder notre chère planète, commencez par changer votre mode de vie. Découvrez toutes les astuces pour rendre vos rangements et vos recettes plus respectueux de l'environnement.

Table des matières

- [Privilégier la cuisine fraîche](#)
- [Emballage écologique : des contenants plus écoresponsables](#)
- [Cuisiner les restes : pour réduire le gaspillage](#)
- [Limiter le gaspillage d'eau au moment de la vaisselle](#)
- [Investissez dans des appareils moins énergivores](#)

↳

Privilégier la cuisine fraîche

Qui dit cuisine écolo, dit premièrement ingrédients frais et cuisine préparée au jour le jour. Dites adieu aux boîtes de conserve et remettez votre tablier. Vous avez sans doute plusieurs recettes en attente qui n'attendent que d'être testées. Se remettre à la cuisine est aussi un moyen d'éviter les emballages en plastique.

Pour les plus courageux, sachez qu'un régime végétarien est le meilleur moyen de limiter son impact écologique. En effet, pour produire 1 kilo de boeuf, il faut des dizaines de milliers de litres d'eau. De plus, vous contribuerez à réduire la maltraitance animale car les bovins sont souvent élevés dans des conditions terribles pour produire plus de viande.

Privilégiez des fruits et légumes frais et mettez de côté les préparations toutes faites. D'ailleurs, il est inutile de commander des légumes à l'autre bout du monde. Elles ne seront jamais aussi meilleures que celles du terroir. Ce sera aussi un moyen de soutenir l'économie locale.

Emballage écologique : des contenants plus écoresponsables

A l'heure actuelle, la préoccupation pour l'environnement est de plus en plus ancrée dans l'esprit des consommateurs. La plupart d'entre eux sont désormais plus enclins à acheter des emballages biodégradables, recyclables ou compostables. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle de plus en plus de marques proposent à présent des récipients et des produits de conditionnement avec un haut niveau de biodégradabilité, de recyclabilité et de durabilité.



Un [emballage écologique](#) présente de nombreux avantages :

- ▶ Il est apte au contact alimentaire et est donc sans danger pour la santé des personnes.
- ▶ Il répond aux critères de coûts et de performances
- ▶ Il est conçu à partir de technologies de production propres, et à base de matières naturelles
- ▶ Sa conception physique a été pensée pour optimiser l'utilisation de l'énergie et de la matière
- ▶ Il peut être récupéré efficacement et utilisé dans des cycles industriels ou biologiques fermés.
- ▶ Il se décline en plusieurs matières (canne à sucre, bambou, amidon de maïs, pulpe, palmier, bois...) et en plusieurs modèles (sacs et sachets, gobelets, barquettes...)

Changer les emballages alimentaires est une étape cruciale pour une cuisine zéro-déchet. Débarrassez-vous de vos emballages en plastique jetable et adoptez à la place un sac cabas. Étant réutilisable et plus résistant, il vous permettra de transporter vos courses en toute sécurité.

De même, privilégiez les pots en verre pour ranger vos riz et vos pâtes. Dites également adieu au papier aluminium, au film étirable et au sopalin. En gros, oubliez tout ce qui est packaging à usage unique et misez sur des produits plus durables et réutilisables.

Cuisiner les restes : pour réduire le gaspillage

En optant pour des produits frais et de saison, vous pourrez parfaitement cuisiner les restes. Réduire le gaspillage alimentaire est un bon moyen de limiter son impact écologique. Dites-vous que tout est consommable dans les fruits et légumes, à part bien sûr les noyaux. Aussi, évitez de jeter les pelures à l'avenir. Même le pain rassis peut être récupéré et transformé en pudding ou en pain perdu.

Outre les déchets plastiques, les déchets alimentaires se chiffrent aussi en dizaines de kilos par famille chaque mois. Or, il est très facile de les transformer. En effet, il est toujours possible les cuisiner. Vous pouvez par exemple faire frire les pelures de légumes pour l'apéro. Si certains aliments ne peuvent plus être consommés, ils peuvent toujours être utilisés dans un processus de compostage domestique.

C'est l'idéal si vous avez un potager. Non seulement, vous ferez un bon geste écologique, mais en plus, vos fruits et légumes pousseront plus vite. Cette solution est évidemment plus simple si vous habitez en périphérie. Quoi qu'il en soit, il existe désormais dans certaines villes des solutions de recyclage des déchets biodégradables. Essayez de

vous renseigner pour laisser vos emballages jetables au bon endroit.

Limiter le gaspillage d'eau au moment de la vaisselle

Faire la vaisselle à la main n'est pas seulement fatigante. C'est aussi le meilleur moyen pour gaspiller l'eau. Pour éviter cela, investissez dans un produit vaisselle de qualité. Il vous permettra non seulement de faire briller vos assiettes, plateaux, bols et couverts, mais en plus il vous fera gagner du temps, tout en réduisant la quantité d'eau nécessaire. Pour procéder, remplissez une bassine d'eau au préalable. N'en versez de nouveau sur votre vaisselle qu'au moment de la rincer. Les produits vaisselle de qualité sont plus concentrés et durent plus longtemps. Ainsi, vous achèterez également moins d'emballages plastiques.

Investissez dans des appareils moins énergivores

La plupart des appareils électroménagers, notamment le réfrigérateur et le congélateur, sont très énergivores. Si vous comptez les remplacer, optez pour un modèle A++ qui consomme le moins d'énergie sur le marché. Rassurez-vous car votre appareil gardera toujours vos produits frais. En revanche, si vous n'avez pas encore les moyens pour remplacer votre frigo, vous pouvez toujours modifier vos habitudes.

Par exemple, si vous avez des restes de plat encore chauds, que vous comptez manger le lendemain, attendez qu'ils aient refroidi avant de les mettre au frigo. Ainsi, ce dernier travaillera moins et consommera moins d'énergie. De même, assurez-vous de toujours bien refermer la porte à chaque fois que vous prenez ou remettez quelque chose dedans.

Il existe tellement de solutions simples pour réduire son impact sur l'environnement. Que ce soit au niveau de la nourriture ou des contenants alimentaires, changez vos habitudes pour préserver notre écosystème.