

Le canard d'Icare

Sobriété alimentaire et simplicité volontaire : l'affaire de tous ?

Le gaspillage alimentaire, estimé à plus de 20 kg par habitant et par an en France, a fait l'objet de l'enquête «Bien vivre en zéro déchet», menée par l'ADEME (Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie).

À partir d'une sélection de douze foyers témoins ayant considérablement réduit leur consommation et leur production de déchets, une enquête ethnographique a consisté à montrer que la «sobriété» de la consommation est compatible avec le «bonheur», évalué grâce à des échelles validées. Il s'agissait de combattre des idées reçues associées à l'anti-gaspillage, souvent perçu comme trop difficile, trop militant, ou comme un retour en arrière.

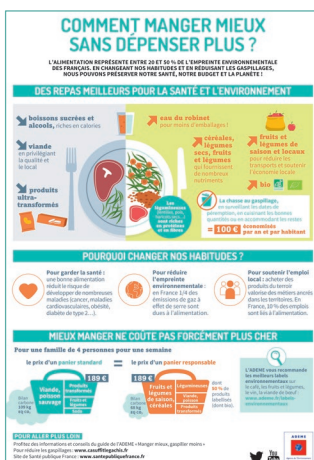
Les exemples de foyers étudiés montrent que la démarche «zéro gaspillage» peut s'adapter à une diversité de situations sociales : certains sont en couple, d'autres célibataires, avec ou sans enfants, en ville ou à la campagne, en maison ou en appartement, avec des métiers et des revenus variés voire irréguliers. Tous ne sont pas riches, et tous ne sont pas des «bobos». Ils se présentent rarement comme des militants, mais plutôt comme des «familles normales», attachant de l'importance à leurs actions quotidiennes plus qu'à des idéaux politiques.

Des démarches de simplicité volontaire dans l'alimentation au quotidien

La notion de simplicité volontaire a été initialement définie comme un mode de vie «riche» intérieurement, par rapport à la pauvreté économique. D'ailleurs certaines personnes y sont déjà sensibilisées - par une culture familiale modeste ou économe, une enfance à la campagne, ou une conscience précoce des enjeux écologiques -.

Les résultats confirment que, quelle que soit la motivation - faire des économies, protéger leur santé ou l'environnement, pour changer leurs habitudes -, les foyers y trouvent de la satisfaction liée à la qualité des produits ou au fait de cuisiner soi-même ou en famille.

Ces résultats invitent les acteurs publics à encourager la sobriété dans l'alimentation, comme source de bien-être à la fois nutritionnel, gustatif et social. Des travaux sont à poursuivre pour garantir la possibilité de généraliser de telles démarches de façon équitable, sans pénaliser les couches de la société les plus précaires.



Affiche réalisée par l'ADEME
Cliquez sur l'image pour l'agrandir

Manger sans gaspiller, du marché à l'assiette

Les foyers étudiés mettent en œuvre diverses stratégies pour manger sans gaspiller et en jetant le moins possible (d'emballages comme d'aliments), dans leur manière de faire les courses, de cuisiner, de manger, et éventuellement de composter leurs résidus alimentaires....

Résumé (gratuit) et étude complète (payante) disponibles sur le site : www.sciencedirect.com.
Taper « bien manger sans gaspiller » dans la case Keywords

Enlèvements sur sites Icare : Mardi 6 et Jeudi 8 août
Livraisons : Mercredi 7 et Vendredi 9 août

ATTENTION : la semaine prochaine le Jeudi 15 août est un jour férié
Les enlèvements sur sites Icare du jeudi sont avancés au Mercredi 14

+ PAS DE MARCHÉ en SEMAINE 33 sur notre site de SENTHEIM

Cette semaine dans vos paniers, vous trouverez,
(Sous réserve de modifications de dernière minute)

GRAND PANIER et GRAND PANIER PLUS

700 g de Pommes de terre nouvelles

700 g de Courgettes

600 g de Tomates rondes

500 g de Haricots à écosser (borlotto)

500 g d'Oignons rouges frais

1 bouquet de Basilic

2 Concombres > pour le GRAND PLUS

PETIT PANIER et PETIT PANIER PLUS

500 g d'Aubergines

400 g de Tomates anciennes

350 g de Courgettes

350 g de Haricots verts

1 Concombre

350 g d'Oignons jaunes nouveaux

350 g de Poivrons > pour le PETIT PLUS



Produits d'origine France - Catégorie II - Issus de l'agriculture biologique - Certifié par ECOCERT FR-BIO 01 - Agriculture France

Cake sucré à la courgette et au chocolat

On ne sent pas le goût de la courgette. Son utilisation permet de ne pas mettre de matière grasse, notamment du beurre, et ainsi de proposer une recette adaptée aux personnes intolérantes au lactose.... en plus d'être un excellent gâteau !

Ingrédients : 200 g de courgette, 200 g de chocolat noir, 3 œufs, 80 g de sucre roux, 80 g de farine, 1/2 sachet de levure chimique

Préparation : Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Faites fondre le chocolat au bain-marie puis retirez du feu.

Dans un récipient, battez les œufs et le sucre roux puis ajoutez la farine et la levure tamisées. Mélangez jusqu'à obtention d'une préparation homogène.

Incorporez le chocolat et mélangez à nouveau.

Râpez finement la courgette et ajoutez-la au mélange. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, la courgette ne tire pas d'eau. Si vous voyez, cela dit, que la pâte est un peu trop liquide n'hésitez pas à rajouter 1 ou 2 cuillères à soupe de farine en plus.

Versez la pâte dans un moule. Cuire 30 à 35 minutes.

Association Icare, chantier d'insertion par le maraichage bio
Tél. : 03 89 66 19 99 email : adherents@asso-icare.com

Les Jardins d'Icare
3 rue des Daims
68780 Sentheim

Jardins du Trèfle Rouge
& 30 A rue de Raedersheim
68190 Ungersheim



Site web : <http://icare.reseaucocagne.asso.fr>
Facebook : page ICARE Paniers de légumes bio



Jardin de Cocagne du Sud-Alsace