

cuisine ZD

Réussir ma cuisine zéro déchet

Pas à pas, je coche mes progrès !

Désencombrer



Réduire les emballages



◯ eau du robinet



◯ café/thé sans dosettes jetables



◯ achats en vrac

Privilégier les alternatives réutilisables



◯ bocaux



◯ boîtes de conversation



◯ carafe



◯ emprunter



◯ emballage réutilisable pour tartines



◯ film alimentaire à la cire d'abeille



◯ couvre plat en tissu



◯ lavette en microfibre



◯ serviettes et nappes en tissus

Opter pour des matériaux durables



◯ bois (cuillère, planche...)



◯ inox (passoire, bac à glaçons...)



◯ fonte (poêle, théière...)



◯ verre (plats, moules à cake...)

Éviter le gaspillage alimentaire



◯ planifier mes menus



◯ faire une liste de courses



◯ acheter et cuisiner des quantités adaptées



◯ examiner les dates de péremption



◯ respecter la chaîne du froid



◯ ranger correctement les aliments au réfrigérateur



◯ préférer les fruits et légumes locaux et de saison



◯ cuisiner sans déchet (fanes, épluchures)



◯ accommoder les restes



◯ utiliser les techniques de conservation des aliments (conserves, surgélation...)



◯ au restaurant, demander un doggy bag

Privilégier le fait maison



◯ collations



◯ yaourt



◯ boissons (eaux aromatisées / sirops / thé glacé)



◯ produits ménagers (tablettes lave-vaiselle, nettoyant multiusage...)



◯ Tawashi

Trier / Recycler



◯ déchets organiques



◯ papiers/cartons



◯ verres



◯ bouchons en liège



◯ PMC

Composter



◯ déchets organiques



◯ lombricomposteur