

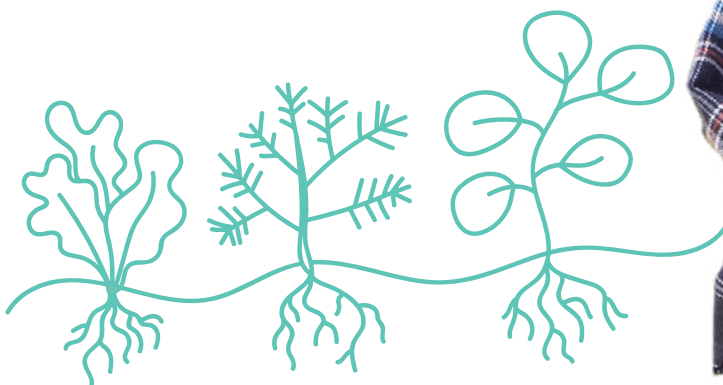
Des vers

**pour réduire les résidus
alimentaires**

Nourrir le sol grâce au vermicompostage

Il existe des centaines de façons de prévenir le gaspillage alimentaire à la maison et dans la collectivité, mais malgré toute notre bonne volonté, il y aura toujours des parties d'aliments qui ne peuvent pas être mangées, du moins pas par nous! Les vers, eux, adorent les cœurs de pomme, les cosses de pois, les queues de poivron et une foule d'autres matières organiques que nous ne mangeons pas.

Le compostage à l'aide de vers s'appelle le *vermicompostage*. Et ce sont les excréments des vers qui produisent un sol riche en nutriments. La présence de vers est un signe que le sol est en bonne santé. Alors, lorsque tu creuses, fais attention aux vers.



Comprendre la différence entre les résidus alimentaires évitables et inévitables

Avant de faire du vermicompostage, il faut d'abord savoir quels sont les aliments qui peuvent être mangés et ceux qui peuvent être compostés.



Déchets alimentaires comestibles et non comestibles Quels aliments peuvent être mangés et lesquels peuvent être compostés?



Tomates cerises
défraîchies



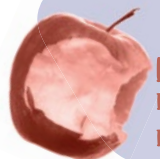
sandwich
mangé à
moitié



restes



tiges de brocoli



pomme
mangée à
moitié

melon mangé à
moitié



maïs un
peu abîmé



peau de melon



pelures d'oignon



cœur de pomme

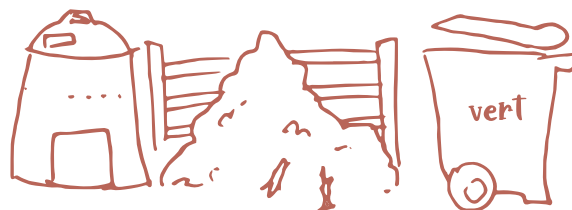
pelure de
banane



épi de maïs



Compost



Attends, pas si vite!

Les tiges de brocoli³⁹, la pelure de melon d'eau⁴⁰, les pelures d'oignon⁴¹ et les rafles de maïs⁴² peuvent toutes servir à préparer des plats délicieux et nutritifs. L'activité 6, t'explique comment cuisiner des parties d'aliments qui sont souvent jetées, comme les pelures d'orange.

Vermicompostage faire du compost avec l'aide des vers

Durée approximative : 2 heures

Matériel nécessaire :

- Bac en plastique avec un couvercle grillagé ou percé
- Papier journal
- Marc de café, cœurs de pomme ou autres résidus alimentaires
- Vers rouges du fumier (*Eisenia fetida*). Tu peux les commander en ligne ou demander à quelqu'un qui fait du vermicompostage de t'en donner. Les vers se reproduiront, mais plus tu en auras au départ, plus ils mangeront de résidus alimentaires.

Comment faire :

- Déchiquette le papier journal et vaporise-le avec de l'eau afin de créer un environnement hu-mide pour les vers.
- Nourris les vers avec de petits morceaux d'aliments non comestibles. Ils aiment les pelures de bananes, les fanes de carottes, la pelure d'avocat et la plupart des déchets d'aliments crus. Par contre, ils n'aiment pas les aliments acides comme les oranges et les citrons, ni ceux qui ont une forte odeur, comme les oignons et les piments chili.
- Nourris tes vers chaque jour et assure-toi que le papier journal est toujours humide.

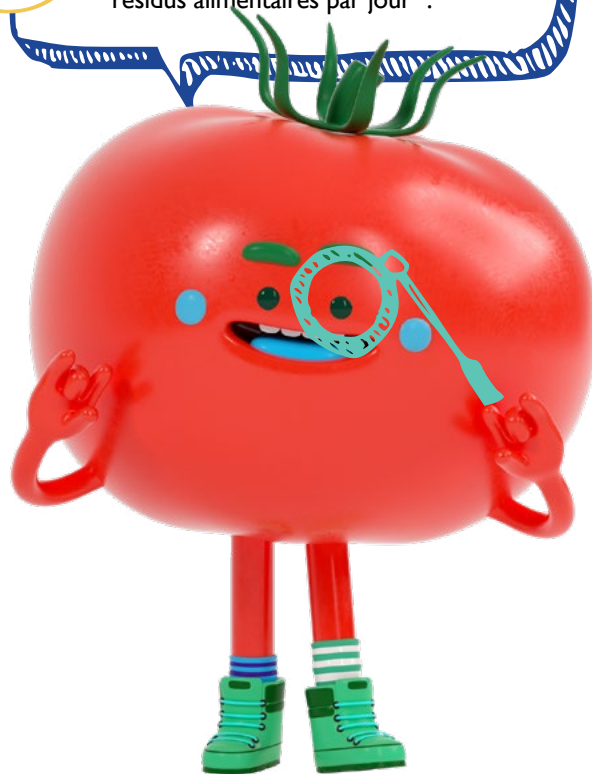
Tu veux en faire plus?

- Apprends-en plus sur le vermicompostage et découvre des projets amusants que tu peux faire avec tes vers⁴³.
- Tu veux pousser l'expérience du compostage un peu plus loin? À l'activité 18, tu apprendras comment construire un composteur extérieur qui pourra composter beaucoup plus de matières que ton bac de vermicompostage.



Savais-tu que...?

Les vers mangent l'équivalent de la moitié de leur poids chaque jour. Donc, si tu mets 500 grammes de vers dans ton bac, ils mangeront 250 grammes de résidus alimentaires par jour⁴⁴.



³⁹According to Elle (2013). Broccoli Stems, as Healthy as Florets? <<https://www.accordingtoelle.com/broccoli-stems-as-healthy-as-the-florets/>>

⁴⁰A Taste of Home (2018). Watermelon Rind Pickles. <<https://www.tasteofhome.com/recipes/watermelon-rind-pickles/>>

⁴¹Farmer's Almanac (2018). 10 Good Reasons to Save Those Onion and Garlic Skins. <<https://www.farmersalmanac.com/uses-onion-garlic-skins-30580>>

⁴²Wide Open Eats (2018). Your Bare Corn Cobs Have 7 More Ways to Help you in the Kitchen. <<https://www.wideopeneats.com/corn-cobs-use/>>

⁴³Vermicompostage, un jeu d'enfant! <<https://www.youtube.com/watch?v=7rb39tw3K3Y>>

⁴⁴Worm Composting Headquarters. Feeding your Worms (2017). <<https://wormcompostinghq.com/feeding-your-worms/>>