GREENPEACE

Des FÊTES ÉCOLOS

UN GUIDE POUR UNE SAISON DES FÊTES
QUI NE FAIT PAS DE MAL À LA PLANÈTE





© Aaron Burden via Unsplash

SOMMAIRE

Édito 03

Décoration 04

Menu de fête 08

Idées cadeaux 11

Emballages 0 déchets 15

Le défi 2024 17

Édito

Le mois de décembre, au Luxembourg, est synonyme de fêtes : de la Saint-Nicolas au Nouvel An, les occasions de se retrouver en famille et de partager un bon repos sont nombreuses… mais les célébrations de fêtes de fin d'année, en devenant synonymes de surconsommation, entraînent un surplus d'électricité, une hausse des déchets et une multiplication des achats en grande quantité.

Est-ce que cela signifie que les écolos sont des rabat-joies et qu'on ne doit plus rien fêter ? Pas du tout ! Il est temps de retrouver ce qui compte vraiment et ce qui est au cœur de ces évènements : les retrouvailles entre proches, ces moments de solidarité et de joies passés ensemble.

Alors cette année, faisons le choix de la sobriété : offrons du temps plutôt que des objets ; privilégions les cadeaux faits main ; prenons le temps de cuisiner nos plats préférés et ceux des personnes que nous aimons le plus. Créons, en somme, de nouveaux rituels, plus simples, où la magie opère sans sacrifier notre belle planète et réinventons le sens de ces fêtes pour qu'elles riment avec partage, entraide et respect.

Vous trouverez sur les pages suivantes quelques astuces et idées pour que la fin de l'année ne signifie plus systématiquement destruction de la planète et shopping de masse. Ensemble, prouvons qu'il est possible de vivre des fêtes merveilleuses sans impact sur notre empreinte carbone.

Joyeuses fêtes éco-responsables !

L'équipe Greenpeace



© Annie Spratt via Unsplash

DÉCORATION

Que seraient les fêtes de fin d'année sans neige artificielle ? Eh bien... elles seraient plus vertes ! Les microplastiques qui la composent, ainsi que les paillettes, finissent facilement dans les canalisations et créent une pollution monstre jusqu'en Antarctique.
Bien qu'attrayantes, ces décorations sont donc à éviter. **Pensez à créer vos propres décorations !** En plus d'être une activité ludique à faire avec des enfants, vous aurez d'autant plus de fierté à exposer vos chefs-d'œuvre chez vous. Voici quelques inspirations.

1. Des boules ou guirlandes nature

Pour une déco authentique et écologique, optez pour des guirlandes et boules nature faites maison. **Une balade en forêt permettra de trouver de quoi réaliser de jolies petites décorations :** il suffit de ramasser des feuilles, des pommes de pin, des branchages ou bien des marrons pour fabriquer une guirlande végétale avec de la ficelle naturelle (coton, chanvre...) et de les faire sécher, à l'air libre ou au four à basse température. Vous pouvez aussi décider de repeindre les pommes de pin dans les couleurs de votre choix et les faire pendre sur chaque branche de votre sapin. Des boules et guirlandes 100 % zéro déchet, que vous pourrez en plus ressortir l'année prochaine !

Ce type de décoration est aussi un bon moyen de **parfumer naturellement un intérieur pour les fêtes de fin d'année**, notamment si vous souhaitez fabriquer une guirlande avec des agrumes séchés.

2. Petites lanternes

Pour une ambiance chaleureuse, on aime **que l'éclairage soit naturel, un peu tamisé et les lanternes sont parfaites pour ça.** Pour créer vos lanternes, utilisez des contenants vides en verre dans lesquels vous placerez des petites bougies, avec de préférence des cires végétales d'origine européenne. Fixez-les en hauteur avec de la corde en prenant soin d'ajouter quelques éléments décoratifs naturels pour un joli résultat. Vous pourrez même les peindre si le cœur vous en dit !

3. Des ornements aussi beaux que savoureux

Une tradition très populaire aux États-Unis consiste à bricoler des guirlandes de pop-corn et de cranberries que vous pourrez accrocher à votre sapin ou à votre cheminée. Pour cela, on enfile alternativement une graine et une baie sur un fil à l'aide d'une aiguille. Un plaisir délicieux dès le bricolage.

Si vous préférez quelque chose de plus traditionnel, **optez pour une guirlande d'oranges et pamplemousses séchées**, une décoration de fin d'année incontournable ! Pour la réaliser, coupez les fruits en tranches et utilisez une serviette pour en extraire le maximum de jus. Mettez-les au four pendant deux heures à 100°C en les retournant à mi-cuisson. Une fois cuites, laissez-les sur une grille de refroidissement pendant quelques jours. Utilisez une aiguille et un fil pour les enfiler ou créez simplement une boucle avec votre fil pour pouvoir les accrocher comme des ornements de sapin, une déco peu coûteuse et zéro déchet !

Une autre alternative de décoration aussi adorable que délicieuse sont **les étoiles ou bonhommes en pain d'épices.** Le nombre de recettes est infini ! Si, bien sûr, il vous en reste suffisamment pour les utiliser en tant que décoration…



© Yulia Khlebnikova via Unsplash

4. La table

Pour commencer choisissez des **nappes en lin naturelle.** Et puis faites un tour dans la nature : les pommes de pin par exemple sont bonnes à tout faire, et on en trouve partout ! En plus de décorer votre sapin, elles orneront aussi vos tables de fête. **Des branches de sapin, des noisettes, des châtaignes ou des herbes comme du romarin** peuvent également donner un look unique à votre table. Pour une touche de couleur et une odeur d'agrumes, utilisez des oranges garnies de clous de girofle.

Et pour rester dans cette ambiance, utilisez des morceaux de bois pour poser vos assiettes ou verres.

Afin de limiter les déchets, **utilisez des serviettes de table en tissu** et réalisez un joli pliage en forme d'étoile pour terminer votre déco.



© Libby Penner via Unsplash



© Karolina Grabowska via Pexels

5. Le sapin

Si vous fêtez Noël, vous vous poserez peut-être la question du sapin : plastique ou naturel ? Autant ne pas faire durer le suspens, aucun des deux n'est véritablement **une bonne idée pour la planète.** Si vous y tenez absolument, un arbre vivant en pot, ou même planté dans votre jardin, serait une bien meilleure option.

Mais cette année, nous vous proposons de **construire votre propre arbre de Noël !** Avec un peu d'imagination et beaucoup de récup', vous pouvez fabriquer un arbre en carton ou en bois, comme avec ces instructions (en anglais) du site Makedo.

Pour être encore plus minimalistes, oubliez la tradition et **décorez votre plante d'intérieur préférée** ou les arbres de votre jardin au lieu d'acheter un sapin.

MENU de fête

Et enfin vient l'épineuse question : que mettre dans l'assiette des convives ?

Optez pour des aliments sains. D'abord, privilégiez les fruits et légumes bio et de saison, produits localement. Autrement dit, évitez d'acheter des produits qui ont parcouru la moitié de la terre avant de finir sur votre assiette. Et si possible, allez les chercher directement à la ferme. Ainsi, le contenu de votre assiette de fêtes n'aura aucun secret pour vous !

Entrée

Soupe de champignons et de marrons

Ingrédients

1 échalote
700-800 g de champignons
250 g de marrons cuits
1 poignée de noix de cajou
2 c.à.c de bouillon de légumes

Préparation

Couper les marrons et les champignons en dés.

Faire revenir dans une casserole l'échalote et les noix de cajou.

Ajouter 200 g de marrons ainsi que les champignons et faire revenir le tout brièvement.

Couvrir d'eau et ajouter le bouillon de légumes. Laisser mijoter 15-20 minutes et réduire en purée avec un mixeur.

Hacher finement le reste des marrons et les ajouter à la soupe.

Assaisonnez avec du sel et du poivre.



© Maria Slama via Unsplash

Plat principal

Beet wellington

Ingrédients

500 g de patates douces
50ml de lait de soja
15 g de levure maltée
30ml d'huile de colza
Sel, poivre et noix de muscade

3 c.à.s. d'huile d'olive
1 branche de romarin
1 branche de sauge
1 gousse d'ail
1 oignon (env. 70 g)

200 g de betteraves rouges
100 g de champignons
1/2 pomme (env. 100 g)
1 pincée de cannelle
1 pincée de noix de muscade
3 c.à.c. de sel

150 g de purée de haricots
50 g de cranberries
300 g de pâte feuilletée vegan

Préparation

Éplucher et couper les patates douces en gros dés puis les plonger dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Passer ensuite les patates douces encore tièdes dans un presse-purée ou les écraser à l'aide d'une fourchette.

Ajouter le lait de soja, la levure maltée et l'huile de colza et poursuivre la cuisson jusqu'à l'obtention d'une purée onctueuse. Pour terminer, assaisonner de sel, poivre et noix de muscade.

Éplucher l'oignon et l'ail, hacher finement, laver les herbes puis également les hacher finement. Chauffer l'huile d'olive dans une casserole puis faire suer l'oignon, l'ail, le romarin et la sauge à feu moyen.

Couper les betteraves et la pomme en dés ainsi que les champignons en fines tranches, les ajouter à la casserole et faire suer jusqu'à ce qu'il n'y ait presque plus de liquide. Assaisonner de sel, de cannelle et de noix de muscade. Ajouter la purée de haricots et les cranberries, bien mélanger le tout puis laisser refroidir.

Dérouler la pâte feuilletée et étaler la purée de patates douces froides par-dessus, en laissant un bord de 2 cm libre. Étaler ensuite la farce sur la pâte et enrouler le tout. Badigeonner la surface de lait de soja et piquer la pâte à l'aide d'une fourchette.



© Nick Fewings via Unsplash



© Emanuel Büchler / Greenpeace

Dessert

Crumble aux pommes et aux cranberries

Ingrédients

150 g de flocons d'avoine
100 g d'amandes
180 ml de sirop d'érable
3 c.à.s d'huile de coco
5g de gingembre
2 1/2 c.à.c de cannelle
6 pommes rouges
300 g de cranberries séchés

Préparation

Préchauffer le four à 180 degrés.

Mettre les amandes dans un mixeur et les mixer jusqu'à obtention d'une poudre, puis la mélanger dans un bol avec les flocons d'avoine.

Ensuite, mettre l'huile de coco, 150 ml du sirop d'érable et 1/2 c.à.c de cannelle dans une casserole et chauffer doucement jusqu'à ce que la noix de coco ait fondu et que tout soit bien mélangé. Verser ce mélange sur les flocons d'avoine et la poudre d'amandes puis bien mélanger jusqu'à ce que tous les ingrédients secs soient recouverts. Réserver le bol.

Peler les pommes et les couper en petits morceaux après avoir retiré le cœur.

Placer les pommes dans une casserole avec un peu d'huile de coco, ajouter le reste du sirop d'érable ainsi que 2 c.à.c de cannelle et faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient molles. Ajouter un peu d'eau si nécessaire.

Ajouter les cranberries et laisser cuire pendant une minute supplémentaire.

Une fois que les fruits sont tendres, les verser dans un plat gratin graissé et parsemer le crumble par-dessus.

Faire cuire au four pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

IDÉES CADEAUX

« *Plaisir d'offrir, joie de recevoir* » dit l'adage. Pourtant, il est de plus en plus une injonction à la consommation et à l'achat, surtout en cette période. Vous voulez tout de même faire plaisir à vos proches ? C'est facile ! Il suffit de piocher quelques idées dans cette liste (non-exhaustive) de présents qui ne feront

1. Cadeaux immatériels

Offrez du temps

C'est probablement la ressource la plus rare de nos jours. Offrir du temps, c'est passer un moment chaleureux avec un proche, sans téléphone et sans impératif, ou lui proposer de prendre du temps pour lui ou pour elle. Ça peut être une visite d'un·e proche, une sortie/excursion commune dans la nature pour s'ouvrir l'esprit, la proposition de rendre un service comme du gardiennage ou du jardinage, une aprèm jeux de société - les options sont infinies.

Un souvenir

Les séries, les fils d'actualités sur les médias sociaux… toutes les raisons sont bonnes pour rester chez soi. Pourtant, rien ne remplace une sortie au théâtre, à un spectacle, à un concert ou au cinéma et le plaisir de parler de ses impressions avec ses proches sur le chemin du retour. Jetez un œil à l'agenda culturel dans votre région.

Une expérience

De plus en plus d'ateliers originaux sont offerts pour découvrir de nouvelles expériences et acquérir des connaissances ou compétences utiles… ou pas ! Ça peut être un cours de cuisine ou encore un atelier pour apprendre la céramique, à composer son parfum ou à créer des bijoux. Les options sont nombreuses pour faire découvrir un nouveau savoir-faire et repartir avec sa propre création. Un cadeau atypique qui réveillera peut-être une nouvelle passion !

Et pour les moins habiles de leurs mains, que diriez-vous d'offrir un massage ou une journée dans un spa ? Se détendre, se faire chouchouter et tout oublier le temps d'une pause bien-être, ou pourquoi pas un cours de yoga ou de méditation ? C'est le genre de cadeau qu'on adore recevoir, pas vrai ?

Votre savoir-faire

Vous avez des connaissances en développement web ou en photographie, vous faites vos propres conserves alimentaires, ou bien vous êtes un·e pro de la réparation de vélo ou de la couture ? Enquêtez auprès des gens que vous aimez pour savoir ce qu'ils et elles aimeraient apprendre et partagez vos connaissances.







Photos de haut en bas : © Taylor Heery, Anya Trukyr & Alan Caishan via Unsplash



© Constantinos Stathias / Greenpeace

2. Cadeaux matériels

Un kit zéro déchet

Offrir un kit zéro déchet pour le lunch, ou même une gourde, un sachet, une tasse ou une paille réutilisable pour les sorties, pourrait permettre à vos proches de sauter le pas et de commencer petit à petit à s'éloigner des options jetables. Renseignez-vous en ligne ou poussez la porte d'une épicerie zéro déchet.

Du seconde main

Les antiquaires, bazars en ligne, librairies et magasins spécialisés dans le seconde main sont des mines d'or. En particulier pour les jouets pour enfants, livres ou objets de décoration (véritablement) vintage. Il est plus que certain d'y trouver son bonheur si on a un peu de temps à mettre dans sa recherche. Ça vaut le coup d'essayer !

Vos créations fait maison

Vous avez des talents particuliers pour le dessin, la cuisine, le tricot, la broderie ? Pourquoi ne pas offrir une de vos créations ? Une illustration, des truffes ou de la confiture maison, une écharpe, un pull ou des chaussettes tricotés… Et au lieu d'acheter des cartes de vœux cette année, faites-les vous-même !

Qui ne se réjouit pas d'un cadeau fait avec amour ?

Un don/une adhésion à une noble cause

Il y a toujours des proches autour de vous, qui disent qu'ils et elles n'ont besoin de rien, n'est-ce pas ? Du coup, ça ne vous aide pas du tout à trouver un cadeau original à leur offrir ! Et si vous faisiez un don à une association à leur nom, par exemple ?

Chez Greenpeace, nous vous invitons cette année **à offrir un morceau de forêt à votre famille ou à vos ami·es**. En contrepartie d'un don, vous recevrez immédiatement un certificat numérique que vous pourrez offrir en cadeau en attendant l'invitation à venir planter la future forêt au cœur du Luxembourg en 2024. Une belle occasion pour transmettre vos valeurs et initier aux grands enjeux écologiques de demain.

Pour en savoir +



© Laura Wahl / Greenpeace


© Roman Kraft via Unsplash

EMBALLAGES ZÉRO DÉCHET

Chaque année, au moment des fêtes, nos déchets augmentent de 20 à 30 %.
Pour celles et ceux qui cherchent donc à réduire leurs déchets en cette période de célébrations, voici quelques techniques pour repenser la façon dont vous emballez vos cadeaux.

La technique du Furoshiki

Le Furoshiki est un art japonais qui consiste à emballer ses cadeaux dans du tissu, dans toutes les formes et toutes les tailles. Mais avant de courir acheter des tissus neufs, gardez bien en tête que les déchets textiles sont un autre problème. Utilisez plutôt des chutes déjà présentes dans vos placards, ou bien des vêtements que vous ne portez plus. Les possibilités sont infinies et vous trouverez plein de guides et inspirations en ligne.

Adieu au scotch

C'est aussi simple – peut-être même plus, à vrai dire – de plier votre papier comme le feriez avec du scotch, puis de maintenir le tout avec de la ficelle, avec des points bonus si vous réutilisez des cordelettes ou du ruban déjà présents dans vos armoires. Et si vous avez absolument besoin de ruban adhésif, préférez le washi tape en papier.


© Mel Poole via Unsplash

De la verdure

Laissez tomber les rubans et autres nœuds en plastique. Optez plutôt pour des feuilles, des pommes de pin, des bains ou encore des branches de cèdre et/ou de sapin ! Ceux-là sont biodégradables et peuvent retourner à la Terre une fois les fêtes derrière nous.

De vieilles cartes

Avez-vous encore de vieilles cartes routières ou plans de métro qui traînent chez vous ? Si vous n'en avez plus l'utilité ou personne à qui les donner, envisagez de les utiliser pour l'emballage de vos cadeaux.

Upcycling des vieux magazines et papier journal

Cette vieille pile de magazines qui prend la poussière dans votre armoire ou sur une étagère dans le garage du voisin ? Leur vernis brillant et images colorées donneront un aspect très chic à vos cadeaux. Et avant que vos journaux finissent à la poubelle, réutilisez-les pour vos emballages – un geste utile et durable ! Pour les plus courageux et courageuses d'entre vous : bricolez de jolies roses en journal, vous trouverez plein d'inspirations sur YouTube.

Les oeuvres de vos enfants

Les enfants ramènent à la maison des tonnes de choses réalisées à l'école. Vous ne pouvez sans doute pas tout garder, et pourtant jeter leurs premières œuvres vous fait mal au cœur. Avec leur permission, pourquoi ne pas choisir quelques-uns de leurs dessins pour emballer vos cadeaux ? Vos proches vont en prendre plein les yeux.

Des vieux papier cadeaux, cartes ou cordelettes

Placez une corbeille sur une étagère, et jetez-y tout ce qui peut servir… et à chaque fois que vous aurez besoin d'emballer un cadeau, servez-vous ! Cela vous fera gagner de l'argent et du temps : plus besoin de courir en magasin pour acheter un rouleau de papier cadeau, et tout sera au même endroit.

LE DÉFI 2024

Et si cette année, vous faisiez un geste pour la planète ?
Choisissez un défi dans cette liste (ou bien inventez le vôtre !) pour changer vos habitudes et, pourquoi pas, découvrir d'autres façons de cuisiner, de faire vos courses ou d'aller au travail.
Mais n'oubliez pas, instaurer de nouvelles routines est un marathon, pas une course : il vaut mieux opter pour une seule de ces résolutions et s'y tenir, plutôt que d'en promettre plein et de les oublier dès le mois de février… Bon courage à toutes et à tous !

1. **Favorisez les produits locaux et de saison.** Prenez le temps de lire les étiquettes en faisant vos courses.

2. **Ramenez vos propres contenants** (gourde ou même boîte-repas) pour les achats de repas ou de boisson à emporter

3. **Réparez un vêtement** (ou plusieurs !) au lieu de le jeter.

4. **Achetez au moins un vêtement d'occasion** plutôt qu'un neuf

5. **Partez en week-end en train** plutôt qu'en voiture

6. **Essayez le « *veganuary* »** (c'est-à-dire tenter de manger vegan pendant tout le mois de janvier)

7. **Prenez les transports en commun** pour aller au travail

8. **Cuisinez un repas végétarien par semaine**

9. **Passez la porte d'une épicerie 0 déchets** et achetez vos céréales ou vos pâtes sans emballage

10. **Devenez bénévole** chez Greenpeace Luxembourg !



GREENPEACE

GUIDE DES FÊTES ÉCOLOS

Greenpeace Luxembourg | 34 Avenue de la Gare,
4130 Esch-sur-Alzette
www.greenpeace.lu