

# Célébrons les fêtes de fin d'année durablement

Vous reprendrez bien un peu de buche, non ? Les fêtes de fin d'année sont un moment de partage et de convivialité tant attendu par l'ensemble de la population ! Qu'en est-il de l'envers du décor ? Malheureusement, force est de constater que les fêtes de fin d'année ont leur lot de doléances : excès, déchets ou encore gaspillages alimentaires résultent bien souvent de ces moments festifs. Quelles solutions concrètes afin de pouvoir profiter des fêtes durablement ? Pourquoi ne pas tenter de nouvelles choses ? Saveurs oubliées, moins de sucre, des vins locaux ou bios ; il y a une multitude de possibilités !

**« Soyez le changement que vous voulez voir dans ce monde » Gandhi**

## LES FETES EN MODE ZERO GASPI !

Chaque année, près d'un tiers des denrées produites dans le monde finissent à la poubelle sans même avoir été consommées. Cela représente près d'un milliard de tonnes de nourriture perdues/gaspillées par an et ce, avec un impact environnemental, énergétique et humain considérable.

Saviez-vous qu'en période de fêtes, le gaspillage atteint un point culminant ? On estime que nos poubelles seraient remplies à 17% d'aliments consommables.

## COMMENT REDUIRE LE GASPILLAGE EN PERIODE DE FETE ?

### 1. PLANIFIER LE REPAS

- ✓ Renseignez-vous sur les goûts de vos convives ;
- ✓ Ne prévoyez pas plus que le nécessaire ;
- ✓ N'hésitez pas à calculer les quantités nécessaires ;
- ✓ Prévoyez un apéritif light si vous souhaitez que vos convives profitent pleinement du repas ;
- ✓ Réalisez une liste de courses (avec le strict nécessaire) et tenez-vous-y ;

### 2. PREPARATION DU REPAS

- ✓ Organisez votre frigo afin que les aliments soient conservés au mieux.
- ✓ N'hésitez pas à intégrer les fanes et épluchures dans vos potages pour un repas zéro gaspi et original.

### 3. PENDANT LE REPAS :

Deux solutions s'offrent à vous :

- ✓ Si vous dressez les assiettes, servez de petites assiettes et conviez vos convives à se resservir au besoin.
- ✓ Sinon, vous pouvez la jouer convivial et disposer les plats au centre de la table en invitant vos convives à se servir eux-mêmes (ils évalueront mieux leurs besoins).

### 4. DES RESTES ?

- ✓ Vous savez que vous préparerez trop de nourriture : pourquoi ne pas proposer à vos convives de venir avec une boîte afin de répartir les restes et offrir à tous un second repas pour les jours à venir ?
- ✓ Congelez rapidement les restes afin de les déguster plus tard.
- ✓ Placez les restes au frigo (moins de deux heures après le repas) et dégustez-les le lendemain.
- ✓ Cuisinez vos restes et créez un nouveau repas (plats mijotés, ragouts ou encore cassolettes).

## UN REPAS DE FETE LOCAL : UNE POSSIBILITE !

Un menu plus local et plus savoureux : lancez-vous !

- ✓ Utilisez des fruits et légumes de saison ! Ces produits sont bien plus savoureux que d'autres s'étant développés en serres chauffées spécifiquement pour satisfaire les envies exotiques liées aux repas de fin d'année. Vous pouvez notamment utiliser les poires, les champignons ou encore les panais : trois produits qui conviennent pour les repas de fêtes.
- ✓ Vos convives ne sont pas de la région ? pourquoi ne pas leur faire découvrir un plat typique local/du terroir ? Innovez !
- ✓ Soyez vigilant sur les quantités !
- ✓ Privilégiez les producteurs locaux ; boulanger, boucher, pisciculteur, maraicher, etc.

## LES EMBALLAGES CADEAUX : QUID D'UNE ALTERNATIVE ?

**RECYCLAGE** /Tout au long de l'année, vous recevez bon nombre de sachets en papier. Pourquoi ne pas valoriser ceux-ci en les transformant en emballages pour vos cadeaux ? Un réel gain pour la planète et votre portefeuille ! De plus, cela peut s'avérer tendance !

**REUTILISABLE** /Diverses initiatives émergent ça et là pour vous proposer des alternatives aux emballages jetables ! Découvrez ici une entreprise découverte lors du salon Hope ! <https://www.besurprise.com/>

## STOP AUX PLASTIQUES JETABLES !

Durant les Fêtes, nous sommes plus négligeant : nous générons davantage de déchets initialement évitables et trions moins ! Cette année, privilégiez le réutilisable !

⇒ Privilégiez, les serviettes, les nappes et la vaisselle réutilisable.

Besoin de vaisselle ? Pourquoi ne pas aller jeter un œil en ressourcerie ? Vous y trouverez probablement une vaisselle vintage à faible coût !

*Plus d'infos*

### Pour un repas zéro gaspi :

<https://www.bep-environnement.be/wp-content/uploads/2017/05/Fiche-1-Les-bons-gestes-avant-de-faire-les-courses.pdf>  
<https://www.bep-environnement.be/wp-content/uploads/2017/05/Fiche-2-Accomoder-les-restes.pdf>  
<https://www.bep-environnement.be/wp-content/uploads/2017/05/Fiche-4-Cuisiner-tout-le-l%C3%A9gume.pdf>  
<https://www.bep-environnement.be/wp-content/uploads/2017/05/Fiche-6-Cuisiner-les-bonnes-quantit%C3%A9s.pdf>  
<https://www.bep-environnement.be/wp-content/uploads/2017/05/Fiche-7-Congeler-les-aliments.pdf>

### Calendrier des fruits et légumes de saison (<https://www.greendealcantines.be/outils>):

[https://19c4ee21-4eda-4f92-b2ad-8a52ffb4f327.filesusr.com/ugd/8c3f83\\_f8197adc5142419a851763041938bff0.pdf](https://19c4ee21-4eda-4f92-b2ad-8a52ffb4f327.filesusr.com/ugd/8c3f83_f8197adc5142419a851763041938bff0.pdf)  
[https://19c4ee21-4eda-4f92-b2ad-8a52ffb4f327.filesusr.com/ugd/8c3f83\\_5dfb5c60a3764916aa08d7d2c209419f.pdf](https://19c4ee21-4eda-4f92-b2ad-8a52ffb4f327.filesusr.com/ugd/8c3f83_5dfb5c60a3764916aa08d7d2c209419f.pdf)

### Guide des produits de la mer durables (<https://www.greendealcantines.be/outils>):

[https://19c4ee21-4eda-4f92-b2ad-8a52ffb4f327.filesusr.com/ugd/8c3f83\\_d48bf487682f47a9bbe6fa54115cf21b.pdf](https://19c4ee21-4eda-4f92-b2ad-8a52ffb4f327.filesusr.com/ugd/8c3f83_d48bf487682f47a9bbe6fa54115cf21b.pdf)  
<https://gourmandiz.dhnet.be/manger-mieux/9322/truites-caviar-et-autres-poissons-de-nos-regions-un-savoir-faire-gourmand-a-decouvrir>