

Carta per la ristorazione in comunità

Noi, come team di cucina, ci impegniamo a offrire una ristorazione/dieta varia e gustosa, tenendo conto della visione del mondo e la conoscenza umana antroposofica, nonché degli approcci attuali alla nutrizione integrale ovo-latto-vegetariana.

Elementi Fondamentali

La base della nostra ristorazione comunitaria è una dieta a base di verdure e cereali di alta qualità. Stimola le persone a tutti i livelli dell'essere (fisico, fisiologico, mentale e spirituale). Teniamo conto della struttura tripartita degli esseri umani e delle piante (sistema nervoso-sensoriale, sistema ritmico e sistema arti- metabolico) nei menu giornalieri. Poiché radice, foglia e frutta sono inclusi nel menu e corrispondono in modo olistico.

Per ulteriori suggerimenti die sensi sono usate erbe e spezie e il sale è usato con parsimonia.

Lavoro in cucina

Cibo, ingredienti

Prestiamo attenzione all'origine e alla qualità del cibo e apprezziamo una preparazione delicata.

- Gli ingredienti sono se possibili di agricoltura biodinamico (Demeter) o biologico.
- L'acquisto è preferibilmente effettuato direttamente dall'azienda agricola o dal grossista biologico e si basa sull'offerta regionale e stagionale.
- La cucina è principalmente vegetariana. Se lo si desidera, carne e pesce sono offerti come supplemento.
- Si cucinato con cibi freschi e maturi. Gli alimenti usati vengono preparati con cura e in qualità biologica, contengono il minor numero possibile di additivi. Il cibo surgelato è usato solo in via eccezionale.
- La fonte di calore in cucina (piastra di cottura) è preferibilmente gas, elettricità (tranne microonde e induzione) o legno.

Ritmo

Pasti regolari e strutturati nella routine quotidiana forniscono ritmo e supporto.

- In determinati giorni, piatti ricorrenti come pasta, pizza, pesce o stufato. Come suggerimento, i cereali possono anche essere preparati nel ritmo dei giorni della settimana.

Atteggiamento ed umore

Quando prepariamo i pasti, ci assicuriamo che ci sia meno fastidio e stress nella cucina possibile. Manteniamo consapevolmente un buon umore e un atteggiamento attento.

- Ricette ben calcolate aiutano a evitare gli sprechi alimentari.
- In generale, il cibo viene trattato con cura. I rifiuti di preparazione e le bucce di verdure possono essere usati per preparare un brodo di base.
- L'attenzione è rivolta all'organizzazione aziendale efficiente.
- Vengono prese in considerazione le esigenze dei partecipanti al pasto (dimensioni della porzione, età, dieta, ecc.).
- La formazione continua e lo studio delle relazioni antroposofiche nella nutrizione e lo scambio con i colleghi nel settore della ristorazione creano consapevolezza e comprensione della nutrizione sostenibile e contemporanea.

I partecipanti al pasto

Vasellame

Un'atmosfera rilassata e progettata consapevolmente mentre si mangia fa parte di una dieta sana.

- Informazione, partecipazione e comunicazione creano relazioni con il cibo e la sua origine, nonché con la cucina e il pasto.
- Si coltivano esperienze sensoriali e il godersi del cibo.
- La gioia e l'apprezzamento durante il pasto sono incoraggiati di una bella attrezzatura della sala da pranzo.
- Sono supportate le comunità di tavola e i conversazioni di tavola.
- Una breve pausa in riflessione o percezione cosciente precede il pasto.

Questa carta formula dei quadri e dei principi; l'implementazione nell luogo è individuale.

Gruppo di alimentazione, Dornach (CH) febbraio 2020

Appendice Primi sottoscritti della Carta della ristorazione pubblica