

Charte pour la restauration collective

Dans l'équipe de cuisine, nous nous engageons à proposer des aliments savoureux et variés, en tenant compte de la connaissance anthroposophique du monde et de l'humanité ainsi que des approches actuelles de l'alimentation intégrale ovo-lacto-végétarienne.

Informations de base

La base de notre restauration collective est une alimentation de haute qualité à base de légumes et de céréales. Elle stimule les personnes à tous les niveaux de l'être (physique, physiologique, mental et spirituel). Nous prenons en compte la structure tripartite de l'Homme (Système neurosensoriel, système rythmique et système métabolique et des membres) et de la plante dans nos menus quotidiens. Ainsi, la racine, la feuille et le fruit sont inclus dans le menu et se correspondent de manière holistique.

Les herbes et les épices sont utilisés pour stimuler davantage les sens, le sel est utilisé avec modération.

Le travail en cuisine

Denrées, ingrédients

Nous sommes attentifs à l'origine et à la qualité des aliments et attachons une grande importance à une préparation qui préserve toutes leurs propriétés.

- Dans la mesure du possible, les ingrédients sont biodynamiques (Déméter) ou organiques
- Les achats se font de préférence directement à la ferme ou auprès de grossistes en produits biologiques et utilisent l'offre régionale et saisonnière.
- La cuisine est principalement végétarienne. Sur demande, la viande et le poisson sont proposés, en complément.
- La cuisine n'utilise que des aliments frais et mûrs. Les aliments transformés sont traités avec précaution et sont de qualité biologique, ils contiennent le moins possible d'additifs. Les aliments congelés ne sont utilisés que de manière exceptionnelle.
- La source de chaleur dans la cuisine (zone de cuisson) est de préférence le gaz, l'électricité (sauf micro-ondes et induction) ou le bois.

Rythme

Des repas réguliers et structurés dans la vie quotidienne apportent rythme et soutien.

- Certains plats comme pâtes, pizza, poisson ou ragoût ont leur jour attiré. A titre de suggestion, diverses céréales peuvent également être préparées au rythme des jours de la semaine.

Humeur et attitude

Lors de la préparation des repas, nous veillons à ce qu'il y ait le moins possible d'agitation et de stress dans la cuisine. Nous cultivons délibérément la bonne humeur et une posture de consciente.

- Des recettes bien calculées permettent d'éviter le gaspillage de nourriture.
- De manière générale, la nourriture est manipulée avec soin. Ainsi, les chutes et les épluchures de légumes peuvent être utilisées pour faire un bouillon de base.
- Nous sommes attentifs à l'efficacité de l'organisation au sein de l'entreprise.
- Les besoins des convives (taille des portions, âge, régime alimentaire, etc.) sont pris en compte.
- La formation continue et l'étude du contexte anthroposophique en matière de nutrition, ainsi que l'échange avec des collègues de la restauration collective, permettent de sensibiliser et de comprendre l'alimentation durable et actuelle.

Les participants au repas

Arts de la table

Une atmosphère détendue et consciente pendant les repas contribue à une alimentation saine.

- L'information, la participation et la communication créent des relations avec la nourriture et son origine ainsi qu'avec la cuisine et le repas.
- Les expériences sensorielles et le plaisir sont cultivés.
- La joie et l'appréciation de la nourriture sont favorisées par une belle mise en place de la salle à manger.
- Nous encourageons la convivialité et les discussions à table.
- Une brève méditation ou un instant de perception consciente précède le repas.

Cette charte formule des cadres et des principes, la mise en œuvre sur place est individuelle.

Cercle de travail de la nutrition, Dornach (CH), février 2020

Annexe: Premiers signataires de la charte pour la restauration collective