

**NUTRITION.** Début mai, environ 170 personnes intéressées se sont réunies au Goetheanum pour le 2e Congrès international d'alimentation. Un programme étoffé durant trois jours et une soirée mit en appétit pour un avenir alimentaire anthroposophique.

# Appétit pour l'avenir

**Maïke Ehrlichmann** | En tant que nutritionniste intéressée et ancienne rédactrice en ligne de l'association Demeter e.V. Allemagne, je me rendis le 1er mai, toute curieuse, au Congrès d'alimentation à Dornach. Je connus le point de vue anthroposophique relatif à l'alimentation presque uniquement sous forme écrite – je fus familière avec les recettes du Cercle de la recherche nutritionnelle sur Facebook ainsi qu'avec certains livres de référence. En tant que diététicienne praticienne, je voulais désormais enrichir mes compétences à travers d'un échange collégial et de la pratique.

«L'alimentation – un processus créateur» – attirés par ce sujet, environ 170 nutritionnistes et transformateurs de l'industrie alimentaire du monde entier – de Suisse, d'Autriche, d'Allemagne, d'Hollande, de Belgique, de France, de Grande-Bretagne, de Slovénie, d'Hongrie et d'Argentine, même pour des collègues en Inde et en Chine le chemin ne fut pas trop long – affluèrent au Goetheanum. Tous désirèrent rapporter chez eux pour leur quotidien quelque chose du savoir anthroposophique en matière de nutrition.

Crudités, macrobiotique, végétarisme, régime cinq éléments, alimentation dis-

sociée, ayurvéda... La diversité des théories alimentaires est déroutante, les tendances alimentaires sont devenues plus extrêmes.

Où se positionne la diététique anthroposophique dans toutes ces théories et tendances? Tout de suite après le discours de bienvenue de Jean-Michel Florin, Dr Petra Kühne présenta avec sa conférence introductive un premier aperçu systématique de l'approche nutritionnelle de Steiner. Il devint évident: Une alimentation personnalisée que chacun et chacune choisit librement, des connaissances de base sur ce qui nous nourrit et le respect nécessaire à l'égard de la vie et des aliments nous fournissent de précieuses réponses aux questions actuelles en matière de nutrition soulevées par cette société. Avec ce potentiel nous pourrions nous investir encore nettement plus dans le domaine du conseil et de la communication alimentaires.

Après les introductions stimulantes, pleinement conscients que ce n'est pas seulement l'alimentation qui nous nourrit, nous savourâmes notre nourriture pour l'âme et écoutâmes trois chansons de Franz Schubert interprétées par Susanna Küffer Heer.

Avides de savoir, nous entamâmes vendredi la deuxième journée du Congrès. À l'ordre du jour, des ateliers qui promirent une immersion dans l'activité. Joël Acremant apporta avec sa conférence inspirante le premier apéritif destiné à rompre le jeûne au matin. Il s'agit de processus de métamorphose dans la pédagogie et dans l'alimentation. Acremant nous fit déguster des questions

## Cordon bleu au millet

**Recette du menu du Congrès d'alimentation. Pour six portions.**

300 g de millet

100 g de séré

6 tranches de fromage, p. ex. fromage mi-dur de L'Aubier, découpées en rondelles de 6 mm d'épaisseur et de 5 cm de diamètre

6 feuilles de laitue blanchies, ou

12 grandes feuilles d'épinard blanchies

1 à 2 œufs battus

Du sel

Du piment

Du curcuma moulu

De la coriandre moulue

Du persil plat, finement haché

Bien rincer le millet à l'eau courante, laisser mijoter 15 minutes dans env. 6 dl d'eau et assaisonner d'épices et bien laisser gonfler pendant environ 30 minutes, puis laisser refroidir un peu. Incorporer le séré. Répartir la préparation au millet dans 12 boules d'environ 75 g.

Enrober chaque tranche de fromage d'une feuille de laitue (ou de deux grandes feuilles d'épinard), déposer entre deux boules de millet et aplatir en une escalope épaisse. D'abord tourner dans l'œuf et ensuite dans la chapelure. Frire dans de l'huile ou du beurre jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Servir avec une lamelle de citron, de la sauce à la noisette ou d'un coulis aux poivrons selon les goûts.



Des participant(e)s du Congrès se reflètent dans un dessin au tableau de Rudolf Steiner («Rythmes dans le cosmos et dans l'être humain», conférence du 20/07/1923, GA 350).

Teilnehmende der Tagung spiegeln sich in einer Wandtafelzeichnung von Rudolf Steiner («Rhythmen im Kosmos und im Menschenwesen», Vortrag vom 20.07.1923, GA 350).

telles que: «Quelle alimentation existe à part la nourriture?», «À vrai dire, que fait la nourriture avec nous?» ou «Durant la culture et la production, que pouvons-nous faire pour la qualité de la nourriture?» Ce fut une belle préparation théorique pour le travail interactif qui s'enchaîna.

Réunis dans douze ateliers, des experts et expertes internationaux de la médecine, de la nutrition et de la production des aliments invitèrent à aborder ensemble les plus divers thèmes liés à la nutrition (consultez tous les ateliers sur [www.sektion-landwirtschaft.org](http://www.sektion-landwirtschaft.org) → Congrès Agricole).

Ici il fut travaillé selon un mode entièrement actif et communicatif. La méthode portait aussi bien sur la cuisine avec Emma Graf, sur des exercices de perception liés aux céréales avec la Dr Isabell Hildermann, sur la répétition



(Photo: Alfred Graf)

## Barre énergétique

Recette de l'atelier de cuisine animé par Emma Graf et Birgit Hausheer.

50 g de flocons d'avoine fins  
 50 g de noix grossièrement moulues  
 50 g de pruneaux secs, finement coupés  
 50 g de chocolat noir en petits morceaux  
 50 g de sarrasin, finement moulu  
 75 g de sirop d'érable  
 ½ dl de crème  
 ⅓ cuillère à café de poudre de vanille  
 1 pincée de sel

Bien mélanger tous les ingrédients et disposer la pâte d'env. 5 mm d'épaisseur dans un moule à gâteaux d'env. 20 x 27 cm chemisé de papier sulfurisé, bien tasser.

Enfourner env. 25 minutes à 200° sur l'étage inférieur du four, couper la pâte encore chaude en rectangles.



Le Dr Edmond Schoorel, pédiatre et auteur des Pays-Bas, lors de sa conférence sur la «Transformation de la nourriture – nutrition de l'être humain».

Der niederländische Kinderarzt und Autor Dr. Edmond Schoorel bei seinem Vortrag «Verwandlung der Nahrung – Ernährung für den Menschen». (Photos/Bilder: Heinrich J. Heer)

d'exercices complémentaires de Rudolf Steiner en matière de nutrition avec Sabine Hurwitz que sur l'échange en petits groupes. Pour pouvoir puiser de la plénitude du savoir nutritionnel rassemblé durant ce Congrès, la méthode «world café», qui a maintes fois fait ses preuves au Goetheanum, fut utilisée pour les groupes de discussion. Quel que soit le format méthodique, l'échange fut toujours marqué par la grande soif de connaissances des participant(e)s par rapport à cette question: «Que signifie la diététique anthroposophique pour mon travail?»

Après la subsistance copieuse offerte par cette journée-ateliers, la soirée comédie «Cela suffit!» avec le duo Birkenmeier nous paraît aussi séante comme un bon digestif. Qui ne se sentit pas encore rassasié après la préparation épicée des thèmes alimentaires, savoura ensuite l'échange libre dans le café de nuit au restaurant Vital – une bonne occasion pour mettre en réseau des compétences et des collègues pour la suite du travail.

La troisième journée débuta avec la conférence «Transformation de la nourriture – nutrition de l'être humain» du point de vue médical. «Si vous comprenez la nutrition, vous comprenez l'homme. Si vous comprenez l'homme, vous comprenez le cosmos», démarra le Dr Edmond Schoorel, pédiatre et auteur des Pays-Bas. Ensuite il demanda qu'est-ce qui lie les sept processus vitaux à la nourriture, et nous initia succinctement mais systématiquement dans les aspects spirituels de l'alimentation.

Et enfin la partie ardemment désirée de l'application! Jusqu'alors le programme étoffé de la manifestation nous a bien ap-

provisionné, au point que nous n'avions à peine l'occasion de réfléchir ensemble. Axés sur des thématiques précises et sur l'avenir, sept groupes se réunirent pour des entretiens de mise en réseau d'une heure et demie. Il s'agit d'échanger sur les tâches et perspectives à venir qui découlent du Congrès. Mon domaine, le conseil alimentaire, fit l'objet d'une telle affluence que nous nous divisâmes en dix petits groupes. La diversité de nos thèmes refléta celle des participant(e)s et alla de questions spirituelles telles que «Qu'est-ce qui nous nourrit vraiment?» jusqu'aux solutions pratiques pour le transfert des connaissances ou le financement d'un cabinet diététique anthroposophique. Cet échange fut très précieux.

Le Congrès a montré que des professionnels du monde entier aspirent à explorer ensemble la diététique anthroposophique et la faire connaître au monde – que ce soit dans les cantines scolaires ou au chevet d'un malade, dans des cabinets ou des salles de consultation, dans des magazines santé ou dans des portails en ligne. Nombreux sont sûrement ceux qui comme moi se réjouissent déjà de la suite.

### À propos de l'auteure

*Maike Ehrlichmann est nutritionniste. Elle a développé la méthode «Ehrlich Essen» (manger honnêtement) et travaille comme diététicienne à Hambourg. Maike Ehrlichmann a écrit, en collaboration avec Sissa Wallin, le livre «Ehrlich essen macht schön», à la fois guide de nutrition et livre de cuisine.*

Pour en savoir plus:  
[www.ehrlichessenmethode.de](http://www.ehrlichessenmethode.de)