

Charta für die Gemeinschaftsverpflegung

Wir als Küchenteam engagieren uns, eine schmackhafte und abwechslungsreiche Verpflegung unter Berücksichtigung der anthroposophischen Welt- und Menschenerkenntnis sowie aktueller Ansätze der ovo-lacto-vegetabilen Vollwerternährung anzubieten.

Grundlegendes

Die Grundlage unserer Gemeinschaftsverpflegung bildet eine qualitativ hochwertige Kost auf Gemüse- und Getreidebasis. Sie regt den Menschen auf allen Seinsebenen (physisch, physiologisch, seelisch und geistig) an. Wir berücksichtigen die Dreigliederung von Mensch (Nerven-Sinnes-, Rhythmisches - und Stoffwechsel-Gliedmassen-System) und Pflanze in den Tagesmenüs. So sind Wurzel, Blatt und Frucht im Menü enthalten und korrespondieren damit ganzheitlich.

Zur zusätzlichen Anregung der Sinne werden Kräuter und Gewürze verwendet, mit Salz wird sparsam umgegangen.

Die Arbeit in der Küche

Lebensmittel, Zutaten

Wir achten auf Herkunft und Qualität der Lebensmittel und legen Wert auf schonende Zubereitung.

- Die Zutaten sind wo immer möglich biodynamisch (Demeter) oder biologisch erzeugt.
- Der Einkauf erfolgt vorzugsweise direkt ab Hof bzw. vom Bio-Großhändler und richtet sich nach dem regionalen und saisonalen Angebot.
- Gekocht wird vor allem vegetarisch. Fleisch und Fisch werden, wenn gewünscht, als Ergänzung angeboten.
- Es wird mit frischen, reifen Lebensmitteln gekocht. Verarbeitete Lebensmittel sind schonend verarbeitet und in Bio-Qualität, sie enthalten möglichst wenig Zusatzstoffe. Tiefkühlkost wird nur ausnahmsweise verwendet.
- Die Wärmequelle in der Küche (Kochstelle) ist vorzugsweise Gas, Elektrizität (ausser Mikrowelle und Induktion) bzw. Holz.

Rhythmus

Regelmässige, strukturierte Mahlzeiten im Tagesablauf sorgen für Rhythmus und geben Halt.

- An bestimmten Tagen wiederkehrend ähnliche Gerichte wie Pasta, Pizza, Fisch oder Eintopf. Als Anregung können auch verschiedene Getreide im Rhythmus der Wochentage zubereitet werden.

Stimmung und Haltung

Bei der Zubereitung der Mahlzeiten achten wir darauf, möglichst wenig Hektik und Stress in der Küche zu haben. Eine gute Stimmung und achtsame Haltung pflegen wir bewusst.

- Gut kalkulierte Rezepturen helfen Lebensmittelverschwendung zu vermeiden.
- Generell wird mit Lebensmitteln sorgsam umgegangen. So können Rüstabfälle und Gemüseschalen zur Herstellung einer Basisbrühe verwendet werden.
- Auf effiziente Betriebsorganisation wird geachtet.
- Bedürfnisse der Essensteilnehmenden (Portionengrösse, Alter, Diät etc.) werden berücksichtigt.
- Weiterbildungen und Studium anthroposophischer Zusammenhänge in der Ernährung sowie der Austausch mit Kolleginnen und Kollegen der Gemeinschaftsverpflegung bilden Bewusstsein und Verständnis für eine nachhaltige und zeitgemässe Ernährung.

Die Essensteilnehmenden

Tischkultur

Eine entspannte und bewusst gestaltete Atmosphäre beim Essen gehört zur gesunden Ernährung.

- Informationen, Beteiligung und Kommunikation schaffen Beziehungen zum Lebensmittel und seiner Herkunft sowie zur Küche und zur Mahlzeit.
- Sinneserlebnisse und Genuss werden gepflegt.
- Freude und Wertschätzung beim Essen werden durch schöne Gestaltung des Speisesaals gefördert.
- Tischgemeinschaft und Tischgespräche werden unterstützt.
- Eine kurze Besinnung bzw. bewusste Wahrnehmung geht der Mahlzeit voraus.

Diese Charta formuliert Rahmen und Grundsätze, die Realisierung vor Ort ist individuell.

Ernährungskreis, Dornach (CH) im Februar 2020

Anhang: Liste Erstunterzeichnende