

ÉCHANGES DE PRATIQUES

ALIMENTATION ET PLAISIRS DE LA TABLE

Le 19 novembre 2024, l'échange de pratique «*À table !*» a réuni 20 participant·es venu·es de 7 pays européens pour échanger sur les enjeux autour de l'alimentation dans leurs groupes, principalement des communautés mais aussi des groupes de bénévoles où les repas sont pris en commun.

Les échanges ont bien montré les tensions qui peuvent se créer autour de ces temps de repas et l'enjeu d'être à l'écoute et de créer de la convivialité tout en ayant une démarche plus écologique. Un des sujets récurrents est l'obsession de manger beaucoup de viande de certain·es compagne·ons qui dépensent beaucoup d'énergie dans leur activité. Mais comme cela peut se transformer en problème de santé avec les années des communautés ont réussi à engager un travail collectif pour réduire la quantité de viande, en améliorer la qualité et découvrir le plaisir de la cuisine végétarienne.

Nous avons enfin abordé la question des banques alimentaires dont certains dons à Emmaüs peuvent se transformer en cadeaux empoisonnés quand ce sont des produits trop transformés ou périssables en trop grandes quantités. Ce n'est pas parce que nous sommes pauvres que nous devons accepter n'importe quoi : nous avons le droit de choisir et ces partenaires doivent aussi l'entendre !

Le groupe Tero Loko Emmaüs qui pratique une agriculture biologique accorde une grande importance à la qualité de ses repas !



Ce qu'on a retenu des échanges pour améliorer les repas dans les groupes Emmaüs

- Faire participer les personnes qui mangent ensemble à des temps réguliers autour de l'alimentation pour prendre des décisions communes car ça impacte la santé et la convivialité du groupe ;
- Prévoir un budget décent considérant bien l'enjeu santé / bien être que recouvre ce poste budgétaire ;
- Former les cuisinier·es à la réalisation de plats sains et savoureux ;
- Prendre en compte 4 axes :
 - Les bons produits (bio, local, sains),
 - Bien préparés / soin culinaire / capacité de cuisine (goût, juste quantité, coloré, beau, satiété, fait maison),
 - Variété/équilibré : aussi dans la protéine végétale/animale, la texture aussi, il est très important d'avoir de la diversité (cru, cuit, mou, dur),
 - Le sens donné à l'alimentation / les conditions de repas : la convivialité le partage culturel, la joie.
- Veiller à ne pas assigner des genres à des fonctions en cuisine et dans le service et trouver un équilibre dans le partage des tâches ;
- Réduire nos déchets aussi dans ce domaine en limitant les emballages et en se lançant dans une activité compost quand on a un jardin.