



# GUTEN APPETIT!



Gesunde und abwechslungsreiche Ernährung ist Grundlage unseres körperlichen und geistigen Wohlbefindens und bildet damit die Basis für die Lebensqualität. Diesem hohen Anspruch wollen wir in der Küche des Klinikums Oldenburg gerecht werden. Wir haben deshalb im Jahr 2001 das Vitalessen-Konzept kreiert und möchten Ihnen in diesem Küchenhandbuch unseren Qualitätsanspruch und die dazu entwickelten Standards vorstellen.

Unser Team fühlt sich tagtäglich den Prinzipien einer gesunden und nachhaltigen, schonenden und ausgewogenen Küche verpflichtet. Wir garantieren Ihnen die Vielfalt der Rezepte, die absolute Frische der Produkte und direkte Kontakte zu Lieferanten aus der Region. Wir stehen mit unserem guten Namen für Qualität. Für Sie heißt das: Sie können sich voll und ganz auf uns verlassen und stets Gutes erwarten.

„Guten Appetit!“ wünscht

**Roman Münch**  
(Küchenleiter)



Du bist,  
was du isst!



# GESUND ISST GUT

Gesund leben ohne sich gesund zu ernähren? Das geht nicht. Der Satz „Du bist, was du isst“ stellt deshalb eine Binsenweisheit dar. Eine falsche, etwa zu ballaststoffarme oder zu eiweißreiche Ernährung bildet heute ebenso eine der wichtigsten Ursachen für Zivilisationskrankheiten wie unregelmäßiges oder nur gelegentliches Essen.

In Krankenhäusern kommt hinzu, dass Patienten oft zu wenig essen. „Das ist ein echtes Problem“, bestätigt Dr. Dietfried Scholz-Brand, Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie am Klinikum Oldenburg. Häufig mangelt es ihnen dann an Vitaminen, Nährstoffen und Spurenelementen. Folge sind Schwächezustände, Gewichtsverlust und Einschränkungen des Immunsystems. Das alles sorgt z. B. für eine größere Anfälligkeit gegenüber Infektionen und erhöht das Sturzrisiko. „Da müssen wir unbedingt gegensteuern und die Ernährung der Patienten stärker in den Fokus stellen.“

In Krankenhäusern mussten Patienten häufig wegen Untersuchungen nüchtern bleiben und durften krankheitsbedingt nur wenig Nahrung zu sich nehmen. „Mittlerweile weiß man, dass hierdurch Nachteile für die Patienten entstehen, die zum Teil umgangen werden können“, betont der Ernährungsmediziner. Das genaue Gegenteil ist nämlich der Fall: Die richtige Ernährung verkürzt die Dauer von Krankheiten und verbessert die Genesung. „Die Bedeutung eines gesunden Essens hat durch diese Erkenntnis wieder zugenommen“, bekräftigt Dr. Scholz-Brand.

„Was Qualität der Ernährung von Patienten angeht, hat sich in den letzten zehn Jahren das Bewusstsein gewandelt“, erklärt PD Dr. Jürgen M. Bauer, Direktor der Klinik für Geriatrie am Klinikum Oldenburg. „Die Ärzte erkennen heute immer schneller, welche Bedeutung eine gesunde Ernährung im Prozess der Behandlung haben kann.“ Darüber hinaus habe eine Vitalernährung, wie sie etwa das KLINIKUMmh anbiete, nicht nur einen gesundheitlichen Aspekt, sondern auch einen des Wohlbefindens: „Im Wettbewerb der Kliniken spielen solche Faktoren durchaus eine Rolle.“

**Vielseitig essen** - eine abwechslungsreiche Auswahl zählt zu den Merkmalen einer ausgewogenen Ernährung unbedingt dazu.

**Reichlich Getreideprodukte** - und Kartoffeln. Brot, Nudeln, Reis sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.



**Gemüse und Obst** - nimm „5“ am Tag ... Gönnen Sie sich fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart, oder auch eine Portion als Saft.



**Täglich Milch und Milchprodukte** - ein- bis zweimal in der Woche Fisch, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen. All diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe.

**Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel** - 60 bis 80 Gramm Fett pro Tag reichen aus.

**Zucker und Salz in Maßen** - würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz. Verwenden Sie Salz mit Jod und Fluorid.



# 10 TIPPS

## ZUR GESUNDEN ERNÄHRUNG

VON DER DEUTSCHEN GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG E.V.



**Reichlich Flüssigkeit** - trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag. Bevorzugen Sie Wasser und andere kalorienarme Getränke.

**Schmackhaft und schonend zubereiten** - Garen Sie die Speisen bei niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett.

**Sich Zeit nehmen und genießen** - bewusstes Essen hilft, richtig zu essen. Das macht Spaß und fördert das Sättigungsempfinden.

**Aufs Gewicht achten und in Bewegung bleiben** - ausgewogene Ernährung, körperliche Bewegung und Sport gehören zusammen.





REGIONAL  
SAISONAL

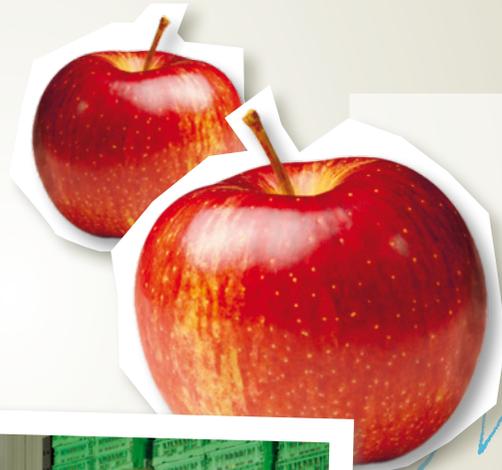


# FRISCH AUF DEN TISCH

Zu viel, zu fett, zu süß - so wird in Deutschland häufig gegessen. Aber nicht im Klinikum Oldenburg! Hier steht eine Verpflegung im Vordergrund, bei der Genuss und Gesundheit untrennbar miteinander verbunden sind. Das Angebot ist ausgewogen und ansprechend, Frische ist oberstes Gebot. Die Speisen werden stets schonend und werterhaltend zubereitet. Ziel ist es, das Wohlbefinden und die Vitalität der Patientinnen und Patienten ebenso zu steigern wie die Zufriedenheit und Motivation der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Unsere Gäste sollen mit allen Sinnen genießen können: Deshalb bildet eine dem Lebensmittel entsprechende, nährstoffschonende und werterhaltende Vor- und Zubereitung die Grundlage, um seinen wahren Geschmack zu erhalten und die Bekömmlichkeit der Speisen zu garantieren. Durch Techniken wie Dämpfen, Dünsten, Braten mit geringem Fettanteil bleiben die ernährungsphysiologisch wichtigen Inhaltsstoffe erhalten.

Weitere Eckpfeiler unserer Küchenphilosophie sind Regionalität und Saisonalität. Wenn möglich verwenden wir Produkte aus der näheren Umgebung und aus dem jahreszeitlichen Angebot.



MILCH  
BROT  
EIER  
KARTOFFELN



# AUS NÄCHSTER NÄHE

## **Naturkost**

Haferflocken und Dinkel, Leinsamen und Eier von Bioland oder Naturland - seit Jahren schwören wir auf Naturkostprodukte aus dem Hause Kornkraft. Das in Huntlosen ansässige, persönlich geführte Familienunternehmen erfüllt in punkto Qualität, Zuverlässigkeit, persönlichem Kontakt und regionaler Nähe all unsere Ansprüche. Der Name Kornkraft bürgt für eine konsequent ökologische Erzeugung und Verarbeitung sowie eine laufende Qualitätssicherung.

## **Kartoffeln**

Unsere Kartoffeln kommen von einem rund 80 Hektar großen Hof in Spohle bei Wiefelstede. Schon seit Jahren werden wir exklusiv von Helmut Heinemann und seinen Mitarbeitern beliefert. Alle Kartoffeln - rund 500 Kilogramm treffen Woche für Woche bei uns ein - sind bereits geschält. Das erleichtert die Verarbeitung in unserer Küche um einiges.

## **Backwaren im Vitalessen**

Vollkornbrot ist besser als Weiß- oder Mischbrot, weil es aus dem ganzen Getreidekorn gemahlen wird. Vitamine und Mineralstoffe, Spurenelemente und Fermente stecken in den Randschichten des Korns und im Keimling. Es versteht sich also von selbst, dass wir unsere Backwaren von der biologischen Vollkornbäckerei Störtebäcker aus Oldenburg beziehen.

## **Molkereiprodukte**

Die Milch macht's. Und die Biomilch macht's noch besser. Deshalb verwenden wir ausschließlich Biomilch, Biosahne und natürlich auch Bio-Naturjoghurt. Unser Leib- und Magenlieferant ist die Hofmolkerei Dehlwes aus Lilienthal, ein Familienbetrieb, der 1999 auf ökologische Landwirtschaft, im Einklang mit der Natur und den Tieren, umgestellt wurde.

- ✓ Einsatz frischer Lebensmittel & Kräuter (70 %)
- ✓ Verwendung saisonaler Produkte (Reife & Aroma!)
- ✓ Ökologische Herkunft (30 %) (mit spürbarem Mehrwert)
- ✓ Vegetarisch schmeckt
- ✓ Sparsame Verwendung raffinierter & isolierter Produkte
- ✓ Völliger Verzicht auf Fertigsuppen, -sauce, Geschmacksverstärker, Aromazusätze ...
- ✓ Bevorzugt wird artgerechte Tierhaltung
- ✓ Ästhetische Anrichtungsweise/i-Tüpfelchen
- ✓ Wenig aber dafür hochwertige Fette und Öle
- ✓ Komplexe Kohlenhydrate
- ✓ Highlight der Woche (Lieblingessen)

Ihr Menü vom 18.04 bis 24.04.2011

| Auswahl           | Montag   | Dienstag   | Mittwoch  | Donnerstag  | Freitag   | Samstag  | Sonntag  |
|-------------------|--|--|---|---|---|--|--|
| Suppe / Vorspeise | Indonesische Gemüsesuppe   | Gemüsesuppe mit Lauchknoblauch   | Milchsuppe  | Käsesuppe   | Misoshiru mit Nudeln  | Butterkekse mit Feigen   | Bübe mit Gemüse  |
| Tagesgericht      | Spaghetti "Bolognese" mit Basilikum, Käse und Tomaten mit Essig/Dressing<br>Vitalessen | Ragout von Milaan, Paprika und Champignons<br>Petersilienkartoffeln<br>Vitalessen        | Phanes<br>Petersilien<br>mit viel frischem Gemüse und einer Mangold<br>Vitalessen | Schwarzwedel<br>in Rahmsauce mit gebratenen Schinken<br>eine Zwiebel und Kartoffeln | Fischfilet mit Dillöl und Blattspinat<br>Petersilienkartoffeln  | Stangenschnitzholz<br>mit Käsegerichte und Vollkornbrot<br>Vitalessen          | Belegbraten<br>mit Käsegerichte und Vollkornbrot<br>Vitalessen |
| Leichte Kost      | Schneckenbraten mit Brotkrumen und Dekorierten Kartoffeln                              | Gebäcktes<br>Sardellen<br>an Zitronensaft<br>Kartoffeln<br>Eiersalat mit Ingwer Dressing | Gebäcktes<br>Ochsenfleisch<br>mit Meerrettich<br>Kartoffeln<br>und Rote Beete     | Petersilien<br>auf Vollkornbrot<br>Eisessig und Milaan<br>eine Kartoffeln           | Marillebrot<br>auf Vollkornbrot                                 | Bester<br>Rohkost<br>Gemüsebraten<br>mit Gebratenen<br>Vitalessen              | Belegbraten<br>mit Käsegerichte und Kartoffeln                 |
|                   | Ragout von Milaan und Champignons<br>Brot<br>Vitalessen                                | Silber<br>Dorsch<br>Kartoffelbraten<br>mit Kartoffeln<br>Vitalessen                      | Buchweizen<br>Gemüsebraten<br>mit<br>Kartoffeln<br>Gemüsebraten<br>Vitalessen     | Kartoffel<br>Spargelbraten<br>mit<br>Hartkäse<br>und Tomaten<br>Vitalessen          | Bester<br>Rohkost<br>Gemüsebraten<br>mit<br>Lachs<br>Vitalessen | Vegetarische<br>Tortelloni<br>mit<br>Gemüse<br>und<br>Kartoffeln<br>Vitalessen | Brot<br>Gut<br>Vollkornbrot                                    |
|                   | Bircher Müli   | Butterkekse  | Zitrus-<br>joghurt  | Mangopflanze  | Joghurt   | Brot<br>Gut<br>Vollkornbrot  | Brot<br>Gut<br>Vollkornbrot                                    |

**Vitalessen**

Lesen Sie auch über das neue "Vitalessen" in unserem Infoblatt! Sie können sich überlegen auch weiterhin Ihre Bestellungen zu wählen. Wir wünschen Ihnen guten Appetit!

Frühe Ökonomie fördert das Wachstum  
Für Bio-Produkte: DE-Ö19-Öko-Kontrollstelle

# VITAL-KONZEPT



Aus all diesen Erkenntnissen haben wir in intensiver Abstimmung mit dem Küchenteam das Vitalessen kreiert. Dazu wurden die Rezepturen, die Zubereitung sowie die Arbeitsweise in unserer Küche weiter entwickelt bzw. neu konzipiert.

Dosenprodukte zu weniger als vier Prozent. Auf mischfertige Convenience-Produkte wird weitgehend verzichtet, Geschmacksverstärker und vorgefertigte industrielle Zutaten, die Aromazusätze enthalten, kommen nicht zum Einsatz.

Das Vitalessen beinhaltet zu rund 70 Prozent frische Lebensmittel, Kräuter und Gewürze. Ein bedeutender Teil davon stammt aus biologischer Herkunft. Unser Fleisch kommt aus artgerechter Tierhaltung, Fisch aus bestandserhaltender Fischerei. Werden Fette und Öle eingesetzt, dann ausschließlich hochwertige. Raffinierte und isolierte Produkte wie Zucker und Weißmehl werden äußerst sparsam verwendet, Tiefkühl- und

Die Komponenten, die dem Vitalessenkonzept entsprechen, erkennen Sie als Patienten und als Gast im KLINIKUMmh... jeweils am Zeichen „**✓ Vitalessen**“.



*Geschmacksvielfalt  
durch kreative Rezeptideen*

*Frische bevorzugen (30%)  
2/3 Tiefkühlkost*

*Regionalität &  
Saisonalität  
im Frischebereich  
berücksichtigen*

*i-Tüpfelchen*

*Wohlbefinden nach  
dem Essen*

*Liebevolle  
Anrichteweise*

*Achten auf  
Portionsgrößen*

*Definition  
Fleischqualität  
& Menge*

*Verzicht auf Lebensmittel  
mit ökologisch  
fragwürdiger Herkunft,  
wie Erdbeeren im Winter*

*Deklarationsfreie  
Convenience-Produkte*



# SCHMECKT NACH MEHR

Damit Sie wissen, was wir unter gutem Essen verstehen und was auf Ihren Teller kommt, haben wir für Sie diese Mindestanforderungen an unsere Zutaten definiert.

Mit diesem Küchenhandbuch wollen wir Ihnen den Sachstand der Entwicklung des „Vitalessenkonzeptes“ der letzten zehn Jahre präsentieren.

Das Küchenhandbuch besteht aus insgesamt drei Teilen. Den ersten Teil halten Sie in der Hand. Im zweiten sind die internen Prozesse wie etwa die Rezeptentwicklung, die Teamentwicklung und die Qualitätssicherung beschrieben. Der dritte Teil enthält Checklisten und Formulare.

Wir werden unser Angebot für Sie stets nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und den Ergebnissen der Kundenbefragungen weiter entwickeln.

*Jan Hurling*



### Rezept Gemüsebrühe (200 Liter):

- ✓ 10 kg Möhren
- ✓ 10 kg Fenchel
- ✓ 5 kg Staudensellerie
- ✓ 5 kg Lauch
- ✓ 5 kg Sellerie
- ✓ 2 kg Petersilienwurzel
- ✓ 3 Weißkohlköpfe
- ✓ 1 Kräuterbund



# UND JETZT - ALLE

Zum Beispiel 55 Kilogramm Rote Bete. 30 Kilo Tomaten. 25 Kilo Paprika. Alles an einem Tag. Kochen in der Küche des Klinikums - das ist Schwerstarbeit. Die Zutaten müssen geschleppt und gewaschen, manchmal geschält, häufig geschnippelt, gekocht, blanchiert oder gedünstet werden. 42 qualifizierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind hier im Einsatz, von der Salatbar bis zum Fleischposten, von der Suppenküche bis zur Dessertstation. Jeweils zwei Drittel der Köche, Küchenhelfer, Diätassistenten und Diätköche bilden eine Schicht. Alle sind Überzeugungstäter, immer im Dienste einer gesunden Ernährung.

Das Schreiben der Speisepläne ist Teamarbeit. Küchenleiter Roman Münch legt mit seinen Führungskräften die Details für jeweils fünf Wochen im Voraus fest. Das erleichtert die Vorbereitung. Und die Lieferanten wissen, was von ihnen erwartet wird. „Das sind alles gewachsene Kontakte. Die wissen, was wir wollen, und wir wissen, wie sie arbeiten“, erklärt Münch, der seinen Posten seit Januar 2009 bekleidet und für viele neue Impulse verantwortlich zeichnet.

Da ist etwa Husni Atalay, der Mann für den Salat. Schlichte Rohkoststeller sind seine Sache nicht. „Ich sehe selbstverständlich zu, dass die Salate zu den Hauptspeisen passen“, sagt er und freut sich, dass seine Kreativität beim Anmachen und Dekorieren gefragt ist. Oder Wiebke Folkers. Die gelernte Diätassistentin weiß über alle Abläufe Bescheid, kennt Produzenten und Rezepte und genießt es, dass sie eigene Ideen zur Menüplanung mit einbringen kann. Peter Loske, der stellvertretende Küchenchef, nickt zustimmend: „Das hat hier alles eine sehr positive Entwicklung genommen. Das Beste dabei: Unsere Gäste schmecken das!“

KLINIKU *Mmh...*

