



Fotos: Hoffmann

# Die Schwestern lieben Hausmannskost

## Bodenständige Küche – gesund und cholesterinarm zubereitet

Rund 100 evangelische Schwestern leben hier in Velbert in einer Glaubens-, Lebens- und Dienstgemeinschaft.

Im nordrhein-westfälischen Velbert ist das Diakonissen-Mutterhaus Bleibergquelle, eines von sechs Mutterhäusern des Deutschen Gemeinschafts-Diakonieverbandes e.V. (DGD) mit Sitz in Marburg, ansässig. Hier versorgt die Zentralküche neben den evangelischen Glaubensschwestern auch eine Kindertagesstätte mit Mittagessen.

**A**uf dem Gelände des Diakonissen-Mutterhauses am Bleiberg in Velbert herrscht reges Treiben. Trotz der ländlichen Lage ist man von hier aus schnell in der Innenstadt, so dass die von der Diakonie betriebene Altenpflegeschule, das Berufskolleg, die Christliche Gesamtschule Bleibergquelle sowie die Kindertagesstätte gut zu erreichen sind.

Rund 40 Diakonissen versehen ihren Dienst in den verschiedenen Einrichtungen des Mutterhauses. Die evangelischen Schwestern leben in Velbert in einer Glaubens-, Lebens- und Dienstgemeinschaft. Sie werden ebenso von der zentralen Küche mit warmem Essen versorgt, wie die rund 60 Schwestern im Ruhestand, die ihren Lebens-

abend in der Gemeinschaft verleben. Die ehemals öffentliche Pflegeeinrichtung ist nun Feierabendhaus für die pensionierten Diakonissen. Das „Haus Zeder“ befindet sich in idyllischer Lage auf dem Gelände des Diakonissen-Mutterhauses, wo das weitläufige, parkartige und teilweise rollstuhlgerechte Gelände zu Spaziergängen und zum Verweilen an kleinen Teichen einlädt. Zusammen mit den Mahlzeiten für die Kita-Kinder im Säuglings- und Kleinkindalter ist die Küche des Mutterhauses für 110 bis 120 warme Essen täglich verantwortlich.

Die Schwestern lieben vor allem die bodenständige Küche ihrer Heimat, sind dabei jedoch sehr gesundheitsbewusst. Häufig wird nachge-

fragt, ob etwa das Buttergemüse oder die Reibekuchen nicht zu viel Cholesterin enthalten würden. Die Antwort der Küche wirkt da beruhigend und wird durchweg positiv aufgenommen. Die stellvertretende Küchenleiterin Beate Sroczyński: „Wir können mit gutem Gewissen antworten, dass wir mit cholesterinfreiem Fett kochen.“ Seit knapp zwei Jahren verwendet die Küchencrew ausschließlich Albaöl zum Braten. Die Rapsöl-Spezialität aus Schweden hatte die Küchenleiterin Schwester Petra Heins bei dem Besuch einer Hausmesse kennen gelernt. Der GV-Lieferant Rullko in Hamm hält mit der Spezialisierung auf Seniorenzentren und Kliniken ein optimal auf diese Einrichtungen zugeschnittenes Sortiment bereit.

Die stellvertretende Küchenleiterin Beate Sroczyński (rechts), Kerstin Spieker (links) und der Rest des Küchenteams verwenden das cholesterinfreie Albaöl mit dem feinen Butteraroma.



## KURZ & KNAPP

- Name:** Albaöl  
**Produkt:** 100-prozentige Rapsöl-Zubereitung, aromatisiert  
**Fettsäurezusammensetzung:** 61 % einfach ungesättigte und 32 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren  
**Geschmack und Geruch:** wie frische Butter  
**Einsatzmöglichkeiten:** zum Braten, Grillen, Sautieren, Backen und als Dressingbasis  
**Rauchpunkt:** bei ca. 220 °C, hitzestabil  
**Ernährung:** 10 g pro Tag decken den Bedarf an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren  
**Internet:** [www.albaoel.de](http://www.albaoel.de)

**Tip:** Albaöl mit dem Kanister-Pumpzerstäuber oder einer elektrischen Food-Sprühpistole als dünnen Fettnebel auf Bratflächen und Gargut bringen. Das senkt den Fettverbrauch deutlich.

## Diakonissen-Mutterhaus Bleibergquelle im DGD e.V., Velbert

<b>Küche:</b>	Zentralküche
<b>Warme Essen:</b>	zwischen 110 und 120 pro Tag
<b>Essensgäste:</b>	Kleinkinder, Erwachsene, Senioren
<b>Sonstiges:</b>	mit Beginn des neuen Schuljahres 2010 werden zusätzlich 200 Schulkinder mit Mittagessen versorgt
<b>Internet:</b>	<a href="http://www.bleibergquelle.de">www.bleibergquelle.de</a>

Mit Albaöl fand das Küchenteam in Velbert ein Produkt, dessen Fettsäurezusammensetzung für eine gesunde Ernährung ideal ist und genau in das Ernährungskonzept passt. Denn der feine Buttergeschmack unterstreicht das Aroma der frischen Zutaten in der bodenständig geprägten Küche.

Die Leitung der Zentralküche liegt mit Schwester Petra Heins in den Händen einer Diakonisse. Zusammen mit ihrem Team organisiert sie die Zubereitung und die Verteilung der Essen. Die Mahlzeiten werden täglich frisch zubereitet und unmittelbar im Anschluss daran ausgeliefert. „Das Mittagessen wird in Thermophoren verpackt und zu den einzelnen Häusern gefahren“, beschreibt Beate Sroczyński den Ablauf. „Für die Seniorinnen, die nach ihrer Berufstätigkeit wieder zum Mutterhaus zurückgekehrt sind und hier ihren Ruhestand erleben, werden zudem Abendessen und Frühstück bereitet.“ Unter den Ruheständlerinnen sind auch pflegebedürftige Damen und solche, die passierte Kost benötigen.

### Bodenständige Küche mit Gesundheitsaspekt

„Die typischen Gerichte der hiesigen Region sind sehr beliebt“, beschreibt die stellvertretende Küchenleiterin die Vorlieben ihrer überwiegend weiblichen Tischgäste. „Die Diakonie-Schwestern essen gerne Hausmannskost, wie Reibekuchen, die wir aus frischen Kartoffeln selber herstellen, Steckrüben oder Stielmus.“ Nicht wegzudenken ist auch „Himmel un Ääd“ (Himmel und Erde), ein traditionelles rheinisches Gericht aus Stampfkartoffeln und Apfelmus, zu dem gern gebratene Blutwurst gereicht wird.



**Für alles, was angebraten bzw. in heißem Fett gegart wird, verwendet die Zentralküche am Bleiberg Albaöl. Viele Schwestern achten darauf, dass das Essen nicht zu viel Cholesterin enthält.**

Auf dem Speiseplan steht täglich ein warmes Menü, das sich stets bei Bedarf ergänzen lässt. Stehen beispielsweise Hähnchenschenkel mit Balkangemüse und Reis auf dem Wochenplan, hält das Küchenteam auch Kartoffeln und Möhrengemüse bereit. Schließlich kennt man hier die Wünsche der älteren Diakonissen. „Als wir hörten, dass Albaöl rein pflanzlich ist und dabei schmeckt und riecht wie frische Butter, waren wir „begeistert“, erzählt Beate Sroczyński. Unmittelbar nach dem Messebesuch unterzogen die Köchinnen das Rapsöl einem Praxistest in ihrer Küche. „Schön ist, es dank der hohen Erhitzbarkeit auch zum Braten und Grillen verwenden zu können“, sagt die stellvertretende Küchenleiterin. Seither verwendet man im Mutterhaus Velbert für alles, was angebraten oder mit Fett gegart wird, ausschließlich das aromatisierte Rapsöl. „Trotz der heißen Temperaturen beim Braten müssen wir nicht auf den Buttergeschmack verzichten. Gleichzeitig kommen unsere Tischgäste in den Genuss der Vorteile

eines pflanzlichen Öls. Sogar kross gebratene Reibekuchen werden dann von allen Gästen gut vertragen und auch gebratenem Fisch und Fleisch verleiht die Rapsölspezialität ein wunderbares Aroma“, erklärt das Küchenteam einhellig. Um das Handling im Arbeitsalltag zu erleichtern, füllt die Küche in Velbert aus dem gelieferten Zehn-Liter-Kanister regelmäßig kleinere Einheiten in eine Kunststoffflasche um.

### Albaöl – bestes Öl im Test

Doch nicht nur die Diakonissen in Velbert interessieren sich für das cholesterinfreie Albaöl. Auch die Stiftung Warentest stellte 19 Würzöle auf den Prüfstand. Albaöl hat den Test mit Bravour bestanden und schnitt als bestes Öl ab. Während andere Öle u. a. wegen ihrer hohen Schadstoffbelastung oder irreführender Aussagen auf dem Etikett negativ auffielen, erhielt Albaöl für die chemische Qualität als einziges Öl ein „Sehr gut“. Besonders gelobt wurde auch das Albaöl zu Grunde liegende Rapsöl. Dieses verfügt über eine ideale Fettsäurezusammensetzung: kaum gesättigte Fettsäuren, ein hoher Gehalt an Omega-3-Fettsäuren und ein mustergültiges Verhältnis der Omega-6- zu den Omega-3-Fettsäuren. Gut für Herz und Hirn, meinen die Tester. Da das so lecker nach Butter schmeckende Albaöl auch hitzestabil ist, lautet der Rat von Stiftung Warentest: „Albaöl ist das beste Würzöl im Test. Das Rapsöl mit Buttergeschmack ist pflanzlich und kann Butter in der warmen Küche ersetzen.“ Der ausführliche Test findet sich in der März-Ausgabe der Zeitschrift test.

Die leckere und dabei gesundheitsbewusste Küche der Schwestern scheint sich in Velbert herumgesprochen zu haben. Zum Beginn des neuen Schuljahres im Sommer 2010 wird das Bleiberg-Küchenteam auch in die Schulverpflegung einsteigen. „Wir werden dann die 200 Kinder aus der christlichen Gesamtschule mit Essen versorgen“, freut sich Beate Sroczyński auf die neue Herausforderung.

**Stiftung Warentest**  
**test**  
**EMBED PBrush**  
**GUT (1,8)**  
**Bestes von 19 Würzölen im Test**  
MHD 03082010  
0,75-l-PET-Flasche  
Ausgabe März 2010