



Katholische  
Akademie Stapelfeld

# STAPELFELDER SPEISEFIBEL



**Nord**  
52° 49' 15.0"  
7° 59' 14.1"

Gesund und gut und regional



Katholische Akademie Stapelfeld  
Stapelfelder Kirchstraße 13  
49661 Cloppenburg  
[www.ka-stapelfeld.de](http://www.ka-stapelfeld.de)  
Tel. 04471 / 188-0  
Fax 04471 / 188-1166

Redaktion:  
Christian Bitter, Willi Rolfes

Küchenleitung:  
Conny Tönnies, Leiterin der Hauswirtschaft  
Rita Schulte, stellvertr. Leiterin der Hauswirtschaft

Konzept, Design: Bitter & Co. GmbH, Vechta  
Fotos: Willi Rolfes

Gesetzt aus der Frutiger Roman 7/9  
Printed in Germany  
Alle Rechte vorbehalten  
Stapelfeld, August 2017



## Wohl bekomm's – gesegnete Mahlzeit!

In Stapelfeld wird nicht nur gelernt, gewohnt, übernachtet. Es wird auch gegessen. Unseren Gästen gutes Essen zuzubereiten ist Ausdruck der Gastfreundschaft, dieses Essen gemeinsam zu genießen ist Ausdruck der Dankbarkeit für die Gaben der Erde und verbindet zur Tischgemeinschaft.

Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme. Abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung trägt dazu bei, dass wir uns gut fühlen, dass wir leistungsfähig sind. Sich gesund zu ernähren bedeutet dabei nicht, auf Genuss zu verzichten. Jedenfalls möchten wir, dass es Ihnen bei uns gut geht und schmeckt.

In dieser Broschüre möchten wir Ihnen deshalb unsere Leitlinien, unseren Qualitätsanspruch und die dafür entwickelten Standards vorstellen.

*Conny Tönnies*

Für das Team

Conny Tönnies, Leiterin der Hauswirtschaft



*Was wir einkaufen und was wir essen, hat Einfluss auf regionale und globale Strukturen auf Ökologie, Ökonomie und Gesellschaft – und auf unsere Gesundheit.*



## Nachhaltig wirtschaften. Oder gar nicht.

In Stapelfeld wirtschaften wir möglichst nachhaltig. Denn nur nachhaltiges Wirtschaften erhält auf Dauer unsere Lebensgrundlagen und gewährleistet im Einklang mit den begrenzten natürlichen Ressourcen einen hohen Lebensstandard, der den Zugang zu Nahrung, Wasser, Energie und Konsumgütern gerecht verteilt und allen Menschen möglich macht.

Nachhaltiges Wirtschaften in einem marktwirtschaftlichen Rahmen verfolgt gleichzeitig wirtschaftlichen Erfolg, sozialen Zusammenhalt, den Schutz natürlicher Lebensgrundlagen und die Wahrnehmung gesellschaftlicher Verantwortung. Für uns in Stapelfeld heißt das ganz konkret: Wir setzen auf weitestgehend selbst erzeugten Strom, beschäftigen Handwerker aus der direkten Umgebung und setzen auch in unserer Küche auf Regionalität und die damit verbundenen kurzen Wege, auf Frische und auf transparente Lieferketten.

Noch ist nicht alles optimal, aber fast. Wir können nicht die ganze Welt verbessern, aber vor Ort das Richtige tun. Dabei handeln wir absolut gastorientiert – am Ende soll das Ganze ja auch Spaß machen und vor allem gut schmecken.



## Vielseitig. Gesund. Ausgewogen.

Abwechslungsreiche und gesunde Ernährung bedeutet reichlich Gemüse und Obst – natürlich in Kombination mit Getreide, Reis, Kartoffeln oder Milchprodukten. Damit Sie ihren Bedarf an Vitaminen und leckerem Gemüse decken können, servieren wir zum Frühstück Obst und mittags und am Abend frische Salate.

Grundsätzlich bevorzugen wir saisonale Produkte. Auch Eier, Fisch und Fleisch sind Bestandteile unseres ausgewogenen Ernährungsangebotes: „Hauptsache abwechslungsreich“, heißt die Devise.

Wir nehmen am liebsten frische Produkte, probieren gerne neue Kombinationen und verwenden ausschließlich pflanzliche Öle und Fette wie Raps- oder Olivenöl. Auch Vollkornprodukte – wie etwa unser Brot von Bäckermeister Kramer aus dem Nachbarort Lastrup – sind wichtig, weil sie Ballaststoffe liefern.



*Wir garen die Lebensmittel bei möglichst niedrigen Temperaturen –  
soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett. Das erhält den Geschmack.*



*Kurze Wege garantieren frische und nährstoffhaltige Lebensmittel. Zudem wissen wir, wo und wie jedes Produkt entsteht. Die meisten unserer regionalen Lieferanten kennen wir schon lange.*



## Frisch auf den Tisch.

Die Deutschen essen zu viel, zu fett und zu süß – in Stapelfeld bieten wir einen anderen Weg: Hier steht ein kulinarisches Angebot im Vordergrund, das Genuss und Gesundheit untrennbar miteinander verbindet. Die Speisekarte ist ausgewogen und ansprechend und Frische oberstes Gebot.

Unsere Gäste sollen mit allen Sinnen genießen können: Deshalb bereiten wir alle Lebensmittel besonders nährstoffschonend und werterhaltend zu, um den ursprünglichen Geschmack zu erhalten und die Bekömmlichkeit der Speisen zu garantieren. Techniken wie Dampfgaren, Dünsten oder Braten mit geringem Fettanteil erhalten bei uns die ernährungsphysiologisch wichtigen Inhaltsstoffe.

Die zwei weiteren Grundsätze unserer Küchenphilosophie sind Regionalität und Saisonalität. Wenn irgend möglich verwenden wir Produkte aus der näheren Umgebung und nutzen das jahreszeitliche Angebot. Unser Gemüse wird überwiegend beim Gemüsebauer Lüske hier im Dorf erzeugt. Mit ihm stehen wir im engen Dialog in Sachen Qualität und Frische.



## Regional ist näher dran.

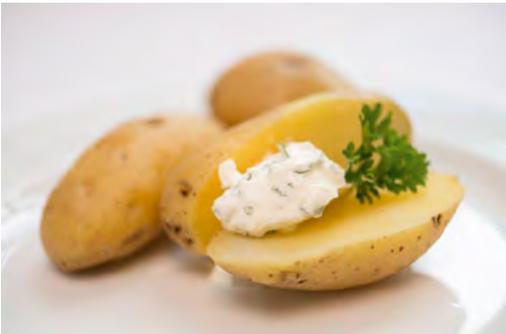
Rindfleisch, Geflügel, Schweinefleisch und Wurst bzw. Aufschnitt – seit Jahren schwören wir in dieser Hinsicht auf die zertifizierten Produkte der Metzgerei Burgwald. Das in Dinklage ansässige, persönlich geführte Familienunternehmen erfüllt in puncto Qualität, Zuverlässigkeit, persönlichem Kontakt und regionaler Nähe all unsere Ansprüche.

Brot und Backwaren stellt eigens für uns die Bäckerei Kramer im zehn Kilometer nahen Lastrup her. Unsere Kuchen backen wir in Stapelfeld selbst – außer an den Wochenenden. Dann ist wieder Kramer dran. Die Kekse schließlich stammen aus der Bäckerei des Andreaswerkes, einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung in Steinfeld.

Wir kaufen ortsnah beim Edeka-Großmarkt in Cloppenburg. Obst, Gemüse und Salate beziehen wir beim Frischehof Lüske aus Stapelfeld. Frischen Spargel erhalten wir direkt vom Erzeuger – vom Spargelhof Bahlmann in Molbergen. Unsere Molkereiprodukte und den Käse liefert das Deutsche Milchkontor. Kartoffeln, Eier und Fisch schließlich erwerben wir über Rewe in Bremen, die wiederum mit zertifizierten Erzeugern in der Region zusammenarbeiten.



*Wir legen großen Wert auf die Nachvollziehbarkeit der Herkunft unserer Zutaten  
kennen fast alle unsere Zulieferer persönlich und sind stolz auf die Qualität unserer Lieferanten.*



*Dass Katholiken freitags auf Fleisch verzichten, hängt mit dem frühchristlichen Fastengebot für diesen Tag zusammen – im Gedenken an den Todestag und das Leiden Jesu.*



## Immer wieder freitags.

Sie sind in Stapelfeld zu Gast – in einem Bildungshaus, das geprägt ist von der katholischen Tradition. Zu dieser Tradition gehört es, den Glauben mit allen Sinnen zu spüren. Und wie die Liebe, geht auch der Glaube manchmal durch den Magen.

Am Freitag, dem Tag der Kreuzigung Jesu, servieren wir kein Fleisch. Der Verzicht auf den Verzehr warmblütiger Tiere (nur die hat man früher als „verwandt“ erlebt) erinnert an das Leiden der Schöpfung, das wir nicht ganz aufheben, aber manchmal ein wenig unterbrechen können.

Der Freitag erinnert auch an die biblische Verheißung einer Zukunft jenseits unserer Möglichkeiten, in der Löwe und Lamm beieinanderliegen und niemand mehr auf Kosten anderer leben wird. Überdies kann der Freitag uns daran erinnern, dass der Fleischkonsum der Ersten Welt den Hunger in den armen Ländern verstärkt.

Wir hoffen, dass Sie unsere Freitagstradition verstehen und vielleicht sogar mittragen können.



## Mit Liebe und von Hand gemacht.

Wir mögen unser Essen, verwenden weitestgehend Produkte aus dem Oldenburger Münsterland und beziehen unsere Zutaten, wenn es irgendwie geht, direkt bei regionalen Bauern und regionalen Lieferanten. Alle unsere Gerichte werden von Hand verarbeitet – vom Salatputzen bis zum Servieren am Tisch.

Wir verzichten weitestgehend auf Fertigsuppen und -saucen, auf Geschmacksverstärker, Aromazusätze und frittierte Waren. Unsere Salatzutaten werden als Ganzes eingekauft und nur von eigenem Personal verarbeitet. Auch unsere Auswahl von Fleisch- und Wurstwaren wird eng abgestimmt auf das Essverhalten unserer Gäste. Das garantiert eine hohe Zufriedenheit der Gäste und erfreulich wenig Rest- bzw. Speiseabfälle.

Unsere Diätassistentin sorgt täglich für ein Diätkostangebot. Außerdem bieten wir auf Voranmeldung täglich frische vegetarische und vegane Speisen an.



*In Stapelfeld wird nährstoffschonend gegart und damit »just in time«. Wir setzen dabei auf die konsequente Nutzung unserer Profi-Kombidämpfer und verwenden ausschließlich wertvolles und reichhaltiges Öl und Essig.*



Ökologisch nachhaltig zu handeln, bedeutet, im gesamten Prozess der Speisenproduktion, angefangen beim Einkauf über den gesamten Prozess der Herstellung des Produkts bis hin zur Weiterverwertung die Umwelt möglichst wenig zu belasten.



## Wir sind auf dem Weg.

Nachhaltige Ernährung bedeutet, sich so zu ernähren, dass die gesamten gesundheitlichen, ökologischen, ökonomischen und sozialen Auswirkungen unseres Ernährungsstils möglichst positiv und zu verantworten sind. Folglich müssen wir uns auch mit den Arbeits- und Rahmenbedingungen beschäftigen.

Unsere Kombidämpfer beispielsweise sorgen in der Nahrungsmittelzubereitung für einen geringen Anteil von Fetten und Ölen. Überdies legen wir großen Wert auf umweltfreundlichen Energieeinkauf und erzeugen über ein eigenes Blockheizkraftwerk inzwischen 70 Prozent unseres Strombedarfes selbst. Grundsätzlich versuchen wir, den Energiemix lastoptimiert zu gestalten, um so die Energie effizienter zu nutzen. Dazu gehört auch ein vernünftiger Umgang mit Reinigungsmitteln. Wir verwenden ausschließlich nach EU-Ecolabel zertifizierte, allergiefreundliche und hautschonende Reinigungs- und Pflegemittel. Hinzu kommen umweltverträgliche, phosphatfreie Waschmittel, die bereits bei 40 Grad hochwirksam sind.

Bei alledem wissen wir: Noch ist einiges verbesserungswürdig. Aber wir sind auf dem Weg.

»Der Speiseplan hier ist sehr abwechslungsreich und alles schmeckt klasse! Irgendwie ist das, wie jeden Tag Essen gehen.«

Fabio Diekmann, BUFDI Stapelfeld



»Bei den Speisen in Stapelfeld verändert sich immer etwas. Die Gerichte sind leichter geworden und mir gefällt besonders die Frische.«

Dr. Rita Schümann, langjähriger Gast



»Frische steht bei uns an erster Stelle. Wir beziehen unser Fleisch von regionalen Bauern und arbeiten nach traditionellen Produktionsweisen.«

Stefan Jochem, Burgwald Dinklage



»In unserer Werkstatt für Menschen mit Behinderung backen wir mit 13 Beschäftigten die leckeren Kekse, die die Gäste so lieben.«

Ulrich Teubert, Andreaswerk Steinfeld





»Die Zufriedenheit unser Gäste ist mir eine Herzensangelegenheit. Das versuche ich auch unseren Azubis zu vermitteln.«

Conny Tönnies, Küchenchefin



»Als Landwirtschaftsmeister weiß ich, dass nicht nur unsere Erzeugnisse selbst, sondern auch die Produktionsweisen wichtig sind.«

J. Lüske, Frischehof Lüske, Stapelfeld



»Unseren Familienbetrieb gibt es seit 1830. Wir backen mit Liebe zum Detail und freuen uns über handwerklich gelungene Produkte.«

Bäcker Friedrich Kramer, Lastrup



»Unser Familienbetrieb in Löningen ist zertifiziert für Hotels und Gesundheitswesen. Wir stellen uns auf die Wünsche aus Stapelfeld ein!«

Stefan Janning, Wäscherei Schulte



Eine Einrichtung der Stiftung Kardinal von Galen

**Katholische Akademie Stapelfeld**

Stapelfelder Kirchstraße 13 · 49661 Cloppenburg

Tel. 04471 / 188-0 · Fax 04471 / 188-1166 · [www.ka-stapelfeld.de](http://www.ka-stapelfeld.de)