



Caritas Altenpflege Konstanz

Das Wohl der Bewohner liegt dem gesamten Küchenteam am Herzen (v.l.): Alda Machado, Steffen Stauder, Küchenleiter Thomas Winkler, Filomena Soares und Celeste Gomez.

Altenpflegeheim St. Marienhaus in Konstanz

Willkommen im Senioren-Paradies

Die individuellen Wünsche und Bedürfnisse der Bewohner stehen für das Küchenteam des Altenpflegeheims St. Marienhaus an oberster Stelle. Die Erfüllung kleiner Sonderwünsche ist für den Küchenchef ebenso selbstverständlich wie stets griffbereites, selbst hergestelltes Fingerfood in der Demenzverpflegung.

Das Altenpflegeheim St. Marienhaus der Caritas Altenhilfe in Konstanz liegt mitten im Stadtteil Paradies und bietet Platz für 101 Bewohner sowie 13 Tagesgäste, um deren Wohlergehen sich knapp 100 Mitarbeiter mit unterschiedlichen Arbeitszeitmodellen kümmern. Damit auch die Speiserversorgung dem vielversprechenden Namen des Stadtteils möglichst gerecht wird, setzt sich Thomas Winkler in seiner Doppelfunktion als Küchen- und Hauswirtschaftsleiter täglich für die Wünsche und Bedürfnisse seiner Tischgäste ein. Ihm zur Seite steht sein engagiertes Küchenteam, bestehend aus fünf Mitarbeitern verteilt auf fünfeinhalb Stellen. Pro Tag werden in der Küche des St. Marienhauses zwischen 220 und 240 Mittagessen im Cook&Hold-Verfahren zubereitet. Neben den Bewohnern des Altenpflegeheims kommen auch die Senioren aus der Tagespflege sowie die Bewohner des Hauses Don Bosco in den Genuss der leckeren Speisen der Care-Küche im St. Marienhaus. Auch externe Gäste erhalten im Speisesaal der Einrichtung normalerweise die Möglichkeit, am täglichen Mittagstisch teilzunehmen. Dieser ist jedoch aufgrund der Corona-Epidemie momentan eingestellt. Zusätzlich übernimmt die Küche die Verpflegung für Tagungen, Veranstaltungen

und zahlreiche andere Gelegenheiten innerhalb der Caritas Altenhilfe Konstanz – zum Beispiel für den Mittagstisch, den die Caritas gemeinsam mit der Pfarrgemeinde St. Gallus in Konstanz an fünf Tagen in der Woche für Menschen mit geringem Einkommen anbietet, oder auch für den Mittagstisch der Altstadtpfarrei, zu dem die dortige Gemeinde einmal im Monat einlädt. Gekocht wird für die regelmäßigen Gäste in den genannten Einrichtungen daselbe wie für die Bewohner des St. Marienhauses.

Sommer- und Winterspeisepläne

Der Speiseplan folgt einem Acht-Wochen-Turnus und variiert zudem je nach Jahreszeit. So gibt es einen Sommer- und einen Winterspeiseplan. Das macht Sinn, denn auch wenn die Bewohner selbst im Sommer am liebsten nicht auf ihre Schlachtplatte verzichten würden, sind saisonale, leichte Gerichte bei höheren Temperaturen besser verträglich. Zudem entsprechen sie mehr den Vorstellungen der Angehörigen, die der Erfahrung des Küchenleiters nach eher in Bezug auf die Speisepläne protestieren als seine zu verpflegenden Bewohner. Da hilft auch nicht, dass die Schlachtplatte zu den erklärten Lieblingsessen der Bewohner zählt. Stattdessen serviert Thomas Winkler

dann hin und wieder selbstgemachte Reibekuchen mit Apfelmus zum Abendessen, die auf der Hitliste seiner Tischgäste ebenfalls ganz oben stehen.

Zu den Grundsätzen des Küchen- und Hauswirtschaftsleiters zählt auch, dass mittags lediglich ein Menü angeboten wird. Eine Wahlmöglichkeit unter verschiedenen Menüs bietet die Küche nicht an. Thomas Winkler erklärt, warum sich das Küchenteam ganz bewusst auf ein Mittagsangebot beschränkt: „Wir bieten keine große Auswahl an, im Prinzip täglich nur ein Menü. Dafür gibt es jedoch immer zwei Gemüse zur Auswahl und neben der im Speiseplan aufgeführten Sättigungsbeilage ist auch immer noch zusätzlich ein Kartoffelpüree im Angebot.“ Der Vorteil liege dabei auf der Hand, ergänzt der erfahrene Küchenchef, der auf eine langjährige Laufbahn in der Hotelgastronomie zurückblickt: „Ich kann sehr frisch kochen und dafür relativ viel Zeit aufwenden, da ich nicht gezwungen bin, täglich fünf verschiedene Menüs zuzubereiten.“

Dafür nimmt sich Thomas Winkler gerne die Zeit, auch die feinen Brühen und Saucen in Eigenregie herzustellen. Convenient kommen bei ihm in diesem Lebensmittelbereich nur eine helle und eine dunkle Roux sowie für die schnelle Küche gegebenen-



In der Spülküche des St. Marienhauses sorgt eine Bandspülmaschine von Hobart für hygienisch sauberes Geschirr.



Die Küche bietet genug Platz, um während der Corona-Epidemie mit ausreichendem Abstand voneinander arbeiten zu können.

Schneider (2)

falls eine klare Gemüsebrühe zum Einsatz. Auch das tägliche Kartoffelpüree ist ein Convenience-Produkt, da die regelmäßig benötigte Menge ganz einfach die Küche massiv überstrapazieren würde.

Aus eigener Zubereitung kommen aber neben den schon genannten Brühen und Saucen unter anderem auch die Spätzle, ein eigener Fischfond und Fischesauce, Reibekuchen, Kaiserschmarrn, Königsberger Klopse sowie Frikadellen. Auch die im St. Marienhaus verarbeiteten Kartoffeln werden in der Küche noch selbst geschält und nicht vorbereitet eingekauft.

Schaumkost zum Frühstück und als Kuchen

Selbst zubereitet wird auch die passierte Kost für die von Schluckstörungen betroffe-

nen Essensteilnehmer. Momentan sind dies laut Thomas Winkler zehn Prozent der Bewohner – ihr Anteil lag aber auch schon bei 25 Prozent. Angeboten wird dabei dasselbe Essen wie für alle anderen auch. Stehen etwa Spaghetti Bolognese auf der Speisekarte, gibt es diese auch in passierter Form. Die Speisen werden nach der Zubereitung passiert und mit einer entsprechenden Textur von Biozoon versehen, damit das Essen geliert. Anschließend wird es in verschiedene Formen gefüllt, die dem Aussehen der jeweiligen Speisen im Originalzustand entsprechen. Dann kommt das Ganze in den Tiefkühler, denn die passierte Kost wird immer einen Tag im Voraus produziert. Am folgenden Tag werden die Speisen noch einmal erhitzt, damit der Geliervorgang erfolgreich beendet wird. Das Ergebnis kann

sich sehen lassen und überzeugt ebenso wie sein nicht passiertes Pendant auch geschmacklich.

Etwas Besonderes ist auch das Schaumfrühstück, das alle Bewohner mit Schluckbeschwerden erhalten, sowie der Schaumkuchen, der in kleinen Glasschälchen serviert wird. Dafür kommen entsprechende Geräte von Isi zum Einsatz. Dazu wird der Kuchen zuerst gekuttert oder gemixt und mit einem Espuma-Pulver andickt und die fertige Masse dann mit dem Isi-Whipper in die Glasschälchen ausgespritzt, so dass er anschließend mit dem Löffel gegessen werden kann. Eine echte Leckerei, bei der beispielsweise der Bienenstich in Schaumform auch wirklich nach Bienenstich schmeckt. Thomas Winkler und seinem Team ist es wichtig, gerade auch den

Die mobile Küche

Ein Highlight der Küche für die Bewohner im St. Marienhaus wartet im Augenblick auf sein Wiedererwachen aus dem leider noch aktuellen Corona-Schlaf. Dabei handelt es sich um die mobile Küche des Hauses. Diese wurde vor der Pandemie dazu genutzt, gemeinsam mit den interessierten Seniorinnen und Senioren alte Gerichte zuzubereiten, wie beispielsweise saure Bohnen, oder auch, um Spätzle selbst zu machen. Die Rezepte werden von den Bewohnerinnen eingebracht. Da wird dann einmal im Monat gemeinsam ab morgens 11 Uhr aktiv geschnippelt, gekocht und danach lässt man es sich gut schmecken. Die Rezepte dafür sammelt der

engagierte Küchenchef. Vielleicht wird einmal ein kleines Kochbuch daraus. Die mobile Küche verfügt über alles, was man für das Kochen oder Backen benötigt. Es handelt sich um ein durchdachtes mobiles Kochsystem, mit dem sogar direkt im Zimmer eines bettlägerigen Bewohners vor dessen Augen eine Mahlzeit zubereitet werden kann. Unter anderem für den Einsatz der mobilen Küche wurde das St. Marienhaus in diesem Jahr beim Transgourmet-Wettbewerb „Vom Kostenfaktor zum Glücksfaktor“ ausgezeichnet. Nähere Informationen zur mobilen Küche gibt es unter <http://www.schreinerei-philipp.de/>



Caritas Altenpflege Konstanz

Die mobile Kochstation der Schreinerei Philipp gibt es in verschiedenen Variationen. Sie ermöglicht sogar die Speisenzubereitung im Zimmer von bettlägerigen Bewohnern.



Combidämpfer in verschiedenen Größen stehen für die Zubereitung der Speisen bereit.



Für hohe Geschwindigkeit in der Produktion der Frischküche sorgt das Variocooking-Center von Rational.



Ihre Mahlzeiten erhalten die Bewohner in der aktuellen Situation mit Hilfe von Transportwagen direkt auf ihre Zimmer.

Schneider (5)

Bewohnern mit Kau- und Schluckbeschwerden immer wieder abwechslungsreiche und wohlschmeckende Speisen zu bieten. Der Küchenleiter bringt es auf den Punkt: „Auch Menschen, die nicht richtig schlucken können, haben den vollen Geschmack verdient. Denn, jeden Tag nur Griesbrei und Apfelmus? Damit überlebt man zwar, aber das macht nicht glücklich!“

Individuelle Bedürfnisse im Blick

Bewohner, die sich vegetarisch oder vegan ernähren möchten, gibt es zurzeit in der Konstanzer Einrichtung nicht. Sollte dies jedoch einmal der Fall sein, stellt das für das Küchenteam kein Problem dar: Dann wird die Fleisch- oder auch Fischkomponente der Mahlzeit gegen eine vegetarische oder vegane Alternative ausgetauscht. Donnerstags gibt es normalerweise für alle ein

vegetarisches Menü, was bei den Bewohnern gut ankommt. Ansonsten steht freitags traditionell Fisch auf dem Speiseplan, während sonntags der obligatorische Sonntagsbraten nicht fehlen darf.

Demente Bewohnerinnen und Bewohner erhalten auf kurze Anforderung des Pflegepersonals, sozusagen auf dem kurzen Dienstweg, schnell und unkompliziert leckere Fingerfood-Speisen aus eigener Produktion, wie zum Beispiel Schinkenkroketten, Käsebällchen, Spaghetti-Sticks, asiatische Dreieckstäschchen mit unterschiedlicher Füllung oder auch mit Frischkäse gefüllte, eingerollte und in handliche Stücke geschnittene Kräuterpfannkuchen. Mit Allergien oder Unverträglichkeiten auf Lebensmittel hat man in Konstanz aktuell keine Probleme. Ein Grund dafür ist sicher auch der hohe Anteil an selbstgefertigten

Speisen und der dabei – wann immer möglich – bewusste Verzicht auf Hilfsmittel oder Zusatzstoffe.

Kurze Wege – schnelle Ausgabe

Gegessen wird mittags zurzeit ausnahmslos auf den jeweiligen Wohngruppen des Heims. Vor Beginn der Corona-Epidemie hatten die Bewohner außerdem die Möglichkeit, ihr Essen im zentralen Speisesaal direkt neben der Küche einzunehmen. Nach der Speisenzubereitung wird das Essen direkt im Großgebäude mit Speisentransportwagen auf die Wohngruppen gebracht. Dort wird es dann im Schöpfsystem umgehend vom Pflegepersonal ausgegeben, so dass die Wagen wegen der kurzen Standzeit nicht gekühlt werden müssen. Für das Abendessen kommen dagegen „rollende Kühlschränke zum Einsatz“, wie Thomas Winkler sagt.

Einer der Vorteile bei dieser direkten Speisenausgabe per Schöpfsystem ist, dass das Pflegepersonal, das die einzelnen Essensteilnehmer gut kennt, die jeweils auszugebenden Portionsgrößen genau anpassen kann. Das erspart unnötigen Speiseabfall, der sich zwar nicht völlig vermeiden lässt, auf diese Weise aber erheblich reduziert werden kann. Die Reste werden mit dem in der Küche bei der Speisenproduktion anfallenden Nassmüll – beispielsweise Knochen und Kartoffelschalen – regelmäßig über die Firma Refood entsorgt und der Biomüllzerzeugung zugeführt.

Stets ein offenes Ohr

Über Wünsche und Bedürfnisse der Bewohner ist die Küche immer gut informiert. Dafür sorgen zum einen die Bewohner selbst, die auch schon einmal den Weg vor die Küchentür finden, um Lob oder Kritik direkt an

Küchenleiter Thomas Winkler

Thomas Winkler feiert in diesem Jahr seinen 50. Geburtstag. Seine Ausbildung zum Koch absolvierte er im Steigenberger Kurhaus Bad Kreuznach, von wo aus ihn sein beruflicher Weg ins Steigenberger nach Düsseldorf führte. Von dort wechselte er zunächst in das Gasthaus Mühlfeldbräu in Herrsching am Ammersee zu seinem Vater, ebenfalls Koch, und anschließend ins Steigenberger Hotel Bad Griesbach. Es folgte eine Tätigkeit im Hotel Sieber in Konstanz, der sich nach kurzer Selbstständigkeit verschiedene Stellen, wie zum Beispiel das Mamma Mia im Ramada Hotel Konstanz, im Hotel Halm, in einer Betriebskantine bei Eurest Restorama, im Restaurant Alte



Rheinbrücke und in der Hafendirektion, anschlossen. Im September 2010 erfolgte sein Wechsel als Küchenleiter in das St. Marienhaus in Konstanz, wo er vier Jahre später auch die Leitung der dortigen Hauswirtschaft übernahm.



Niedertemperatur- und Übernachtgaren gehören zu den selbstverständlichen Zubereitungsarten in der Küche des St. Marienhauses. Das entzerrt die Küchenprozesse und überzeugt auch durch die Qualität der zubereiteten Speisen.



Caritas Altenpflege Konstanz

Vor Corona versammelten sich einmal im Monat alle kochbegeisterten Senioren um die mobile Küche des Hauses. Dafür erhielt die Küche eine Auszeichnung beim Transgourmet Wettbewerb „Vom Kostenfaktor zum Glücksfaktor“.

den Küchenchef persönlich zu bringen. Zudem unterhält das Küchenteam einen guten Kontakt zum Pflegepersonal, das ebenfalls immer wieder Feedback zum Thema Speisenversorgung weitergibt. Und natürlich ist auch Thomas Winkler in seiner Funktion als Küchen- und Hauswirtschaftsleiter täglich auf den verschiedenen Wohngruppen unterwegs und steht auch den Angehörigen in puncto Verpflegung stets mit einem offenen Ohr zur Verfügung.

Flexibilität ist dem Küchenleiter sehr wichtig, auch wenn es beispielsweise um Sonderwünsche der Bewohner geht. Wenn jemand zum Abendessen gerne eine Brühe möchte, soll er diese bekommen, und auch der für ein Seniorenheim eher ungewöhnliche Wunsch eines Bewohners nach Gemüse mit mehr Biss wird gern erfüllt. Ein Wunscheschen zum Geburtstag ist ebenfalls selbstverständlich.

Frische aus der Kälte

Ganz wichtig ist es dem Küchenleiter, dass in der Küche ausschließlich mit TK-Gemü-

se gearbeitet wird: „Dazu stehe ich. Es ist das frischeste Gemüse, das man verwenden kann. Davon bin ich seit meiner Weiterbildung zum Heimkoch bei Herbert Thill in Paderborn überzeugt.“ Schließlich brauche eine frisch geerntete Karotte von der Ernte beim Biobauern über die Auslieferung bis zu ihrer Verwendung in der Regel mindestens drei Tage, das TK-Gemüse hingegen werde sofort nach der Ernte verarbeitet und tiefgefroren. Dadurch bleibt laut Thomas Winkler ein deutlich höherer Anteil an wertvollen Inhaltsstoffen erhalten als in nicht gefrorenem Gemüse. Zudem lasse sich das TK-Gemüse bei Bedarf viel passgenauer portionieren, spare also auch unnötigen Speiseabfall.

Den Wareneinkauf tätigt der Küchenleiter „just in time“. Denn „eine große Lagerhaltung bindet unnötig Geld und alles, was man braucht, wird auch bei einer kurzfristigen Bestellung schnell geliefert“. Zu den Lieferanten gehören neben den beiden Großhändlern Transgourmet und Chefs Culinar auch der Konstanzer Fruchthof,

die Metzgerei Buchmann aus Ravensburg sowie der Bioland-zertifizierte Biobäcker Zuck&Kaun, der jeden Tag frische Brötchen, Brot und Backwaren in Bioqualität anliefert. Thomas Winkler freut sich: „Darauf sind wir ganz besonders stolz und dafür zahlen wir auch gerne etwas mehr.“

Neben dem hohen Anteil an Eigenzubereitung kommen aber auch im St. Marienhaus High-Convenience-Produkte zum Einsatz, wenn die Qualität stimmt und das Selbermachen einfach zeitlich zu aufwändig wäre. Dazu gehören zum Beispiel die Kohlroulade, Polenta-Käse-Knusperschnitten oder auch das Cordon Bleu. Beim Einsatz der High-Convenience gilt auf jeden Fall die Maxime: Nur so wenig wie möglich. Denn Qualität, Frische und möglichst komplett selbst hergestellte Speisen sind – wo immer es möglich ist – das oberste Gebot im St. Marienhaus, damit die Bewohner glücklich und zufrieden sind. Eben wie im Paradies. ▶

Martin Schneider



Caritas Altenpflege Konstanz



Caritas Altenpflege Konstanz

Ob Rindsrouladen oder saure Bohnen: das Kochen mit den Senioren macht Thomas Winkler besonderen Spaß. Der Küchenleiter denkt über ein kleines Kochbuch basierend auf den alten Rezepten nach.