

Frischeküche



KLOSTER
ARENBERG

Dein Ruheort. Deine Kraftquelle.



UNSERE FRISCHEKÜCHE

Regional Saisonal.....	5
Bauernhof Aller in Maxsain	5
Eselsbacher Hof in Arenberg.....	6
Ölmühle in Rehberg.....	6
Scheidterhof in Kobern-Gondorf.....	6
Fleischerei Colmi in Urbar	6
Schäferei Gierden in Lahnstein	7
Eismanufaktur Egelosia in Koblenz.....	7
Cafe Guglhupf in Koblenz.....	7
Ölmühle Bertgen in Koblenz.....	7
Bäckerei Kugel.....	8
Nachhaltigkeit.....	10
Unsere Lebensmittelampel	15
Zubereitung.....	17
Speiseplanung Frischeküche	18
Abwechslung und Ausgewogenheit.....	18
Weltküche	18
Fleischkonsum	19
Convenience - eine Erklärung.....	21



Stufe I - Küchenfertig.....	21
Stufe II - Garfertig.....	21
Stufe III - Aufbereitetfertig.....	21
Stufe IV - Regenerierfertig.....	21
Stufe V - Verzehrfertig.....	22
Einkaufsratgeber.....	22





Verehrte Gäste,

schon immer gab es in unserem Gästehaus Kloster Arenberg ein wunderbares Essen, gehört es schließlich, wie ein gutes Bett, zu den Grundvoraussetzungen eines angenehmen Aufenthaltes.

Mit dem Konzept der Frischeküche bieten wir Ihnen nun nicht nur weiterhin gesunde Produkte an und behalten dabei das Wohlergehen unserer Gäste im Blick, wir bringen unser Handeln, Ihren Geschmacksinn, sowie ökologisches und umweltbewusstes Handeln in einen größeren Zusammenhang und auch wieder mehr in Einklang.

Wir freuen uns, wenn Sie bei uns gut und gerne essen. Zögern Sie bitte nicht, uns anzusprechen und genießen Sie auch aus gastronomischer Sicht Ihren Aufenthalt.





REGIONAL | SAISONAL



Unsere Rohstoffe und Produkte, die wir Ihnen zubereiten und anbieten, sind zum Großteil saisonal und im besten Fall sogar aus der

näheren Umgebung. In jüngster Zeit haben wir uns deshalb auf den Weg gemacht und so manchen Betrieb gefunden, der uns hilft, diesem Anspruch gerecht zu werden.

Nachfolgend stellen wir Ihnen einige dieser Betriebe, nicht ganz ohne Stolz, vor:

BAUERNHOF ALLER IN MAXSAIN

Die Familie Aller, bewirtschaften mit ihrem Familienbetrieb in zweiter Generation, die Betriebszweige Milchvieh, Bullenmast und Futterbau im ökologischen Landbau. Diese Aufstellung des Betriebes ermöglicht einen facettenreichen Einblick in die Landwirtschaft. Sie nutzen dies, um die Produktion der Lebensmittel den Verbrauchern wieder näher zu bringen. Die Wertschätzung der Natur liegt ihnen am Herzen. Darum lässt sie bei einem Bio-Metzger schlachten und zwar nur, wenn auch ein ganzes Tier vermarktet werden kann.



ESELSBACHER HOF IN ARENBERG

Die Familie Schneider betreibt hier in Arenberg einen Milchbetrieb, den Eselsbacher Hof. Wir kaufen hier eine gentechnikfreie Frischmilch aus der direkten Nachbarschaft. In unserer Küche pasteurisieren wir diese Milch selbst. Sie erleben einen intensiven Milchgeschmack und erhalten ein optimales Nährstoffprofil, die meisten Vitamine bleiben enthalten. Positiver Nebeneffekt ist, dass wir im Jahr die Verpackung für 8000 Liter Tetrapacks oder 800 Plastikeimer einsparen können.

ÖLMÜHLE IN REHBERG

Von der Ölmühle Rehberg beziehen wir ein kaltgepresstes, naturbelassenes Rapsöl. Es zeichnet sich durch intensiven Geschmack und wertvolle Inhaltsstoffe aus. Die Ölmühle Rehberg mahlt ausschließlich heimische Pflanzen aus gentechnikfreiem Anbau.

SCHEIDTERHOF IN KOBERN-GONDORF

Unser langjähriger Eierlieferant, Kurt Hähn, betreibt seinen Hof in Kobern-Gondorf. Hier legen glückliche Hühner in Freilandhaltung die Eier für Kloster Arenberg.

FLEISCHEREI COLMI IN URBAR

Das Groh an Fleisch- und Wurstwaren liefert uns die Fleischerei Colmi. Das mittelständige Unternehmen arbeitet ebenfalls regional und ist in Urbar, gleich um die Ecke, ansässig.



SCHÄFEREI GIERDEN IN LAHNSTEIN

Hin und wieder beziehen wir ganze Lämmer von der Schäferei Gierden, deren Schafherde von Koblenz bis zur etwa 40 km südlich gelegenen Loreley zieht. Seit Ende der 90er Jahre hilft die Herde, zu der auch 60 Ziegen gehören, bei der Offenhaltung des UNESCO-Weltkulturerbes Mittelrheintal auf der rechten Rheinseite.

EISMANUFAKTUR EGELOSIA IN KOBLENZ

Im Herzen der Koblenzer Altstadt stellt die Eismanufaktur Egelosia ein wunderbares Eis her. Mit handwerklichen Geschick und einer transparenten Produktion im offenen Schaufenster werden ausgewählte natürliche Zutaten verarbeitet. Der Verzicht auf künstliche Aromen, Palm- und Kokosfett, Emulgatoren und Farbstoffen schlägt sich auch im Geschmack nieder. In unserem Klostercafé können Sie probieren, wovon wir schon länger schwärmen.

CAFE GUGLHUPF IN KOBLENZ

Alle Kuchen und Torten werden für uns von Hand hergestellt - und das schmeckt man! Nur gute, natürliche Zutaten gepaart mit den immer tollen Ideen von Frau Rau bieten wir also im Klostercafé an.

ÖLMÜHLE BERTGEN IN KOBLENZ

Die Ölmühle aus Koblenz hat sich auf die Herstellung von hochwertigen, aromatischen Bio-Speisölen spezialisiert.

Achim Bertgen, ein Ölmüller aus Leidenschaft, verwendet fast ausschließlich Zutaten aus der Region und arbeitet eng mit lokalen Landwirtinnen und Landwirten zusammen.

Alle Öle sind kaltgepresst und nativ und damit reich an natürlichen



Inhaltsstoffen und Geschmack. Wir nutzen diese tollen Produkte insbesondere in der Salatherstellung.

BÄCKEREI KUGEL

Die Bäckerei Kugel setzt auf handwerkliche Qualität und verwendet ausschließlich hochwertige, regionale Zutaten - frei von industriellen Zusätzen. Sie bekommen ihr Getreide direkt vor Ort von ihrem Partner Bauer. Die Bäckerei mahlt ihr Getreide selbst und ist auch Bioland zertifiziert.

In der kalten Jahreszeit setzen wir Obst und Gemüse, welches dann keine Saison hat, bewusst sehr sparsam ein. Es kann sein, dass Sie dann gewohnte Produkte wie z.B. Gurken oder Tomaten einmal vermissen.

Dies ist allerdings Teil unseres Ernährungs- und Nachhaltigkeitskonzeptes. Denn wer sich von dem ernährt, was die Jahreszeit hergibt, der kann sich trotzdem vielfältig und umweltbewusst ernähren.

Wir bemühen uns im Gegenzug, Ihnen ein gleichwohl leckeres, gesundes und kreatives Speisenangebot mit einem möglichst großen Anteil an Gemüse und Obst, welches gerade Saison hat, zu bieten. Da Gemüse und Obst in der jeweiligen Saison mehr Nährstoffe, Aroma und Geschmack aufweisen als außerhalb dieser, konservieren wir einzelne Produkte durch Einkochen und Einlegen. So beispielsweise Chutney oder gepickeltes Gemüse, welches wir dann das ganze Jahr über anbieten können.



Wussten Sie schon?

Gemüse und Obst, welches **außerhalb** der Saison angebaut wird, weist wesentlich größere Mengen an Düngemittel und Pestizidrückständen auf. So muss im Treibhaus vermehrt gedüngt werden, da die Pflanze dort aus Lichtmangel nicht so gut gedeiht. Außerdem sind die Einbußen an Vitaminen, Duft und Aroma bei Salat und Gemüse aus Gewächshäusern sehr hoch.

Auch unserem Klima ist eine möglichst saisonale Ernährung zuträglich, denn es werden weniger Energie und Wasser bei Anpflanzung, Aufzucht und Transport verbraucht.



NACHHALTIGKEIT

Tafeln ohne Tuch

Unsere Tische können sich sehen lassen, deshalb verschleiert keine Decke das Darunter. Tischdecken, die eine Tafel besonders feierlich machen, nutzen wir nur noch an besonderen Tagen.

Dadurch wird die Umwelt weniger mit Waschsubstanzen belastet und wir schonen das Trinkwasser.

Energie, die wir sonst zum Mangeln verbraucht haben, kann andernorts sinnvoller eingesetzt werden.



Abgeerntet

So manches wächst in unserem Klostergarten und lässt sich wunderbar in der Küche verwenden. Nüsse für einen leckeren Apfelkuchen mit Nusstopping oder als saisonales Highlight für unsere Eisbecher. Quitten für Kompott oder eine Vielzahl von Kräutern und Blüten als Geschmacksgeber und Tellerdekoration.



Zutaten:

Naturbelassenes,
kaltgepresstes Rapsöl
aus der Rhön,
Kakaobutter und Salz.

Frei von Emulgatoren,
Farbstoffen und
künstlichen Aromen.
Außerdem
verpackungsfrei.

Butter oder Margarine

An dieser Frage scheiden sich die Geister.
Wenn ein Produkt Inhaltsstoffe hat, welche
wir nicht aussprechen können, hat es im
Einkaufswagen nichts verloren!

Wir meinen: Wenn Margarine, dann aus
eigener Herstellung.



Adieu Aufschnittplatte

Sie mögen weder Käse noch Wurst?
Versuchen Sie doch unsere vegetarischen und
veganen Brotaufstriche.

Wir produzieren diese in unserer Küche aus frischen
Produkten. Ganz ohne Geschmacksverstärker,
Verdickungsmittel und Co.



Gemüse essen vom Blatt bis zur Wurzel

Das Bewusstsein für Lebensmittel ändert sich immer mehr. Was „Nose to Tail“ beim Verzehr von Fleisch bedeutet, ist „Leaf to Root“ für Gemüse. Ein Foodtrend gegen Lebensmittelverschwendung.

Möglichst wenig wegzuwerfen ist Inspirationsquelle und Herausforderung zugleich. Schon mal Bärlauchknospen oder Melonenschalen eingelegt? Karottengrün-Pesto probiert?

Leaf to Root ist heute nicht mehr eine Folge des Mangels, sondern eine Reaktion auf den Überfluss und: Bereichert unsere Speisekarte.



Gesunde Geschmacksgeber

Kräuter und Gewürze sind kulinarisch fantastisch und inspirierend. Wer viel würzt, muss wesentlich weniger salzen. Kräuter sind also gesund. Aber nur, wenn sie nicht übermäßig lange aufbewahrt werden.

Unsere Kräuter wachsen deshalb in unserem Garten bis kurz bevor sie auf den Tellern ihren Auftritt haben.





UNSERE LEBENSMITTELAMPEL

Im täglichen Einkauf gilt es immer zu beurteilen, welche Waren für unsere Frischküche die richtigen sind. Dazu nutzen wir eine Lebensmittelampel. Vielleicht ist sie eine Idee, die Sie mit Nachhause nehmen können:

WIR VERWENDEN

- 98 % frisches Obst und Gemüse, ausschließlich Rohware, wobei wir auf Saisonalität achten
- Kräuter, Äpfel, Quitten und Nüsse aus unserem Klostergarten
- Im Winter auch ein wenig Tk-Obst
- Eier aus Freilandhaltung, Milch vom Eselsbacher Hof
- Frische Milchprodukte (Sahne, Joghurt, Butter)
- Rohgewürze in Bio-Qualität (Firma Lebensbaum)
- Hülsenfrüchte und Kerne in Bio-Qualität
- Fleisch von der Metzgerei Colmi
- Ergänzend Bio Rindfleisch vom Bauer Aller aus Maxsain
- Lammfleisch von der Schäferei Gierden
- Brot (aus Bio Getreide) und Backwaren von der Bäckerei Alsbach
- Kartoffel vom Bauern Wirz
- Olivenöl durch Direktimport aus dem kleinen Handwerksbetrieb Polipietro in Lahnstein
- Rapsöl aus der Ölmühle Rehberg
- Margarine und vegetarische / vegane Aufstriche stellen wir selbst her



VERWENDEN WIR EINGESCHRÄNKT

- Nudeln, Trockenware (Spaghetti, Nudeln für Salate)
- Glutenfreie Backwaren aus Industrieproduktion
- Gewürzmischungen: Curry, Ras el Hanout, Asia-Currypaste sowie einige Zutaten, die für unsere internationale Küche unersetzlich sind

VERWENDEN WIR NICHT

- Konserven-Obst, vorgeschnittene Obstsalate
- Vorverarbeitetes / geschnittenes Gemüse
- Fertige Kartoffelprodukte, Kroketten, Püree usw.
- Fertige Saucen oder Fruchtkompotts
- Eier aus Bodenhaltung
- Industrie-Eierprodukte (Ei im Tetrapack, Stangenei...)
- Ultrahocherhitze Milch und Sahne
- Fertige Milchprodukte wie Joghurtdressing, Fruchtjoghurt
- Schmelzkäsemischungen und industrielle Frischkäsezubereitungen
- Tiefgefrorene Industriefleisch- und Fischprodukte (Schnitzel, paniertes Fisch...)
- Tiefkühl-Backwaren (Kuchen, Croissants und Co.)





ZUBEREITUNG

Um ein leckeres und nahrhaftes Endprodukt zu erhalten, braucht es einen festen Produktionsablauf und einiges an Kochhandwerk.

Wir verraten kein Geheimnis, wenn wir gestehen, dass wir Lebensmittel als Geschenk verstehen. Deshalb ist es selbstverständlich, werterhaltende Zubereitungs- und Garmethoden zu nutzen. Also auf den Punkt garen, Kräuter und empfindliche Zutaten erst zum Schluss dazugeben. Ebenso wird erst gewaschen, dann geschnitten. Denn je größer die Oberfläche ist, desto höher wird der Nährstoffverlust während dem Waschen sein.

Eine besondere Freude ist der Einsatz von Rohgewürzen.

Geschmackvolle Gewürze mit ihren wunderbaren Aromen verhindern einen Einheitsgeschmack. Auf fertige Gewürzmischungen verzichten wir also zugunsten von Geschmack und Vielfalt.



Als unsere Gäste erleben und verkosten Sie ein fertiges Produkt. Die Rohware und weitere Zutaten lagern wir sorgfältig.



SPEISEPLANUNG FRISCHEKÜCHE

ABWECHSLUNG UND AUSGEWOGENHEIT

Highlights, Klassiker sowie ambitionierte Gerichte mit kreativen Zusammenstellungen halten sich in unserer Küche die Waage. Außerdem nutzen wir die ganze Bandbreite von Beilagen: Kartoffeln, Nudeln, Reis, aber auch Couscous, Hülsenfrüchte, Getreide oder Polenta. Der regelmäßige



Einsatz von Vollkornprodukten sowie die sparsame Verwendung von Zucker und Weißmehl tragen zur ernährungsphysiologischen Ausgewogenheit unseres Speisenangebotes bei. Dass wir auf vorverarbeitete Produkte verzichten und überwiegend frische Lebensmittel einsetzen, ist in einer Frischeküche selbstverständlich.

WELTKÜCHE

Auch bei unserem Speisenangebot will Kloster Arenberg weltoffen sein. Wir legen großen Wert auf Authentizität. „Asien“ ist zum Beispiel nicht gleich „Asien“. Eine japanische Ramensuppe unterscheidet sich von einer vietnamesischen Pho und beides wird bei uns authentisch zubereitet.



Die orientalische und asiatische Küche bietet eine besonders große Vielfalt an vegetarischen und veganen Gerichten. Auch die Vielfalt an Gewürzen und Kräutern nutzen wir gerne. Sie sind gesund, wirken entzündungshemmend, können unterstützend für die Fettverbrennung sein und kurbeln außerdem den Stoffwechsel an.

FLEISCHKONSUM

In Kloster Arenberg können Sie täglich ein veganes Gericht wählen. Außerdem haben wir vier komplett fleischlose Tage pro Woche eingeführt. Denn gutes Essen für A l l e bedeutet in unserer Zeit, Alternativen leben und aufzeigen. Deshalb verwöhnen wir Sie an diesen Tagen jeweils mit zwei leckeren vegetarischen Gerichten.

Wir möchten gerne unseren Beitrag leisten und den ökologischen, sozialen sowie gesundheitlichen Gefahren übermäßigen Fleischkonsums eine schmackhafte Alternative entgegensetzen.

Durch das reduzierte Fleischangebot sowie den regionalen Lieferanten, mit denen wir immer mehr Akzente setzen, helfen wir dabei, direkte Treibhausgasemissionen durch Vieh, organischen Dünger und Transportwege zu reduzieren.

Der Anteil der Viehzucht an den globalen Treibhausgasemissionen wird oft unterschätzt. Die Verdauung von Wiederkäuern wie Rindern und Schafen hat mit etwa 60 Prozent den größten Beitrag an den globalen Methanemissionen. Methan ist ein extrem schädliches Treibhausgas.

Landwirtschaftlich verursachte Methan- und Lachgasemissionen sind weltweit zwischen 1990 und 2005 um 17 Prozent gestiegen.



Hochrechnungen zufolge könnten sie bis 2030 um weitere 35-60 Prozent steigen. Die steigende Weltbevölkerung trägt ihres dazu bei.

Verbraucher können durch die Reduzierung ihres Fleischkonsums oder Umstellung auf eine vegetarische oder vegane Ernährung die Nutzung landwirtschaftlicher Flächen positiv beeinflussen. Eine Reduzierung der Nachfrage für Fleisch könnte die damit verbundenen Treibhausgasemissionen erheblich senken und einen bedeutenden Beitrag zu mehr Nahrungsmittelsicherheit leisten.

Die Reduzierung der Fleischerzeugung durch einen bewussteren Konsum oder gar einer vollständig vegetarischen oder veganen Ernährung ist also eine wichtige Investition in die Zukunft unserer Erde. Weniger Fleisch bedeutet zugleich mehr Generationengerechtigkeit.

Unsere Praxis hinsichtlich Fleisch- und Wursteinsatz verstehen wir nicht als Bevormundung sondern als Haltung. Daraus machen wir keinen Hehl und jeder Gast bucht seinen Aufenthalt in diesem Bewusstsein.





CONVENIENCE - EINE ERKLÄRUNG

Convenience-Food bedeutet „bequemes Essen“. Es nimmt uns Arbeit ab, ist also praktisch und zeitsparend. Je mehr Arbeitsschritte der Anbieter im Vorfeld für uns erledigt, umso höher ist die Fertigungsstufe.

STUFE I - KÜCHENFERTIG

Hier geht es zum Beispiel um zerlegtes Fleisch oder geputztes Gemüse. Vor dem Garen müssen küchenfertige Produkte noch vorbereitet, zum Beispiel gewürzt oder paniert werden. Auf dem Arenberg putzen und schälen wir alles Gemüse im Haus. Unsere Fleischteile schneiden wir oft selber zu, insbesondere von unseren regionalen Lieferanten beziehen wir nur ganze oder halbe Tiere.

STUFE II - GARFERTIG

Gewürztes Fleisch, paniertes Fisch, Pastaprodukte oder tiefgekühlte Backwaren zum Aufbacken.

STUFE III - AUFBEREITFERTIG

Diese Produkte müssen lediglich aufbereitet werden und sind dann verzehrfertig. Es handelt sich dabei zum Beispiel um Fix-Salatsaucen, Kartoffelpüree aus der Tüte oder Instantsuppen.

STUFE IV - REGENERIERFERTIG

Bei Stufe IV sind wir bereits bei allen verzehrfertigen Gerichten, bei denen das Gericht selbst oder einzelne Komponenten aufgewärmt werden. Fertig-Lasagne oder Tiefkühlpizza sind solche „bequemen Essen“.



STUFE V - VERZEHRFERTIG

Alles was man gleich aus der Verpackung essen kann. Also abgepackte Salate, Fertigdressings, Smoothies, Obstkonserven, Fertigfrikadellen usw.



EINKAUFSRATGEBER

Falls Sie sich fragen, ob Sie auch zuhause etwas umsetzen könnten, finden Sie hier einen kleinen Einkaufsratgeber:

- Grundprodukte wie Mehl, Zucker, Eier, Kartoffeln usw. sollten Sie immer im Haus haben
- Achten Sie auf Saisonalität, Frische sowie Regionalität
- Kaufen Sie bedarfsgerechte Mengen (halbes Brot etc.)
- Überreifes Obst lässt sich wunderbar zu Kompott verarbeiten
- Übriggebliebene Speisen können Sie einfrieren oder einwecken
- Aus Gemüse- oder Fleischabschnitten lässt sich eine Brühe kochen



- Werden Sie kreativ! und planen Sie vorhandene Lebensmittel ein
- Brot vom Vortag zum halben Preis oder Produkte mit kurzem MHD können die Haushaltskasse schonen
- Legen Sie das MHD (Mindesthaltbarkeitsdatum) richtig aus, viele Lebensmittel (z.B. Joghurt) sind wesentlich länger haltbar als angegeben. Verlassen Sie sich auf Ihren Geschmacks- und Geruchssinn.
- Lagern Sie Ihre Lebensmittel richtig (z.B. Gemüsefach)
- Eingefrorenes sollten Sie richtig auftauen (Kühlschrank!)

Wir wünschen Ihnen einen
gesegneten Appetit!

Für das gastronomische Team von
Kloster Arenberg

Florian Schauen,
Leiter der Gastronomie





Weitere Informationen und
Rezepte finden Sie hier:



Fotos: Conny Kurz und David Niel