

# „Das Essen muss Hirnfasching auslösen“

Sterne Koch Stefan Marquard gibt im Benediktiner-Gymnasium Tipps zur gesunden Ernährung

Von Rebecca Häfner

**Meschede.** Das Essen in Kantinen oder der Schulmensa hat oft einen schlechten Ruf: es ist fad, fettig und ungesund. Doch trotz des geringen Budgets einer Schulkantine ist es möglich frische, gesunde und leckere Gerichte zuzubereiten - das will die Krankenkasse Knappschaft zusammen mit Sterne Koch Stefan Marquard mit dem Projekt „Sterneküche macht Schule“ zeigen.

Das Geheimnis seiner Küche bricht der Sterne Koch auf eine simple Leitlinie herunter, die „vier S“: süß, salzig, scharf und sauer. „Das Essen muss bei den Kindern einfach Hirnfasching auslösen“, sagt Marquard. Damit meint er, dass die Kinder gesunde Lebensmittel brauchen, die wach machen. In der Schulmensa des Gymnasiums der Benediktiner hat der Koch mit dem Personal und 36 ausgelosten Schülern gesunde Küche gekocht.

## Starkoch rockt die Schulmensa

Kurz vor acht haben die ersten Schüler mit dem Küchenteam und dem Profi-Koch Pausensnacks und Smoothies zubereitet. Der Smoothie solle den Kindern Energie liefern, erklärt Marquard. Dazu braucht es unter anderem Melone, Himbeeren, Johannisbeeren, Matcha, Ingwer und Apfelsaft. Dann alles: „Angriff, durch den Mixer donnern“, und fertig ist der kalte, fruchtige Snack. Der Sterne Koch betont, dass es wichtig ist, abwechslungsreich zu kochen. Mittags standen zwei ausgefallene Fleischgerichte und vegetarische Nudelgerichte auf dem Speiseplan, beispielsweise Steak mit gegrillter Wassermelone,



Profi-Koch Stefan Marquard hat mit den Schülern und dem Personal ausgefallene Gerichte in der Schulmensa zubereitet.

FOTO: REBECCA HÄFNER

Rucola, Parmesan und Ponsu. „Ponsu ist eine japanische Soße“, erläutert der Profi-Koch.

„Man merkt, welche Kinder auch Zuhause mitkochen“, sagt Marquard. Sein Tipp an dieser Stelle: „Eltern müssen gemeinsam mit den Kindern kochen!“ Kinder sollten ernst genommen werden und ihre Wünsche eingebracht werden. Wenn Kinder etwas nicht mögen, empfiehlt der Koch eine „Mogelpackung“. Falls die Kleinen Reibekuchen mögen, aber keine Zucchini, einfach alles in den Puffer reinmachen, so der Koch. Viele Eltern hätten selbst keine Ahnung von gesunder Ernährung. Deshalb sei es Ziel des Projekts, dass Kinder in der

## Schulessen bei den Benediktinern

■ Die Mensa des Gymnasiums gibt es seit rund einem Jahr. Laut Pater Werner, dem Leiter der Mensa, gehen pro Tag **200 bis 300 Mittagessen** raus.

■ Das **Projekt** der Krankenkasse und des Sterne Kochs solle die Schulküche nachhaltig verändern.

■ Die **Schulkantine** bezieht ihre Produkte aus der Käserei, der Metzgerei und der Bäckerei des Klosters.

■ Laut Pater Werner sei es wichtig, die **Eltern einzubinden**, damit das Angebot des SchulesSENS angenommen werde.

Schule lernen, was gutes Essen ist und es mit nach Hause tragen, sagt Marquard. Am besten sei ein Schulfach für Ernährung. „Die Spätfolgen kann keiner mehr bezahlen“, so

Marquard über die Folgen von schlechter Ernährung. Im Projekt soll auch Großküchen gezeigt werden, wie sie gesunde Gerichte zubereiten können. Die Tipps des Profis:

Gemüse ist günstig, wenn es regional und saisonal gekauft wird. Bei Fleisch sollte auf Stücke wie Wade oder Nacken zurückgegriffen werden, weil diese günstiger seien als Filet. So schulte der Profi-Koch auch das Mensa-Team des Gymnasiums. Dadurch sollen neue Impulse gesetzt werden. Es gab beispielsweise auch Tipps dazu, wie Zeit genutzt werden kann und wie Energie gespart werden könnte.

Laut dem Sterne Koch gibt es in der Küche zwei große Feinde - Zucker und weißes Mehl. Fett sei dagegen unser Freund. Doch brauche es neue Begriffe für gesunde Küche, sagt der Koch. Denn wer wolle schon gesund essen?

## STIMMEN

# Schüler sind begeistert vom Kochen



„Es hat mir richtig gut gefallen, auch wenn es zwischendurch etwas stressig geworden ist. Ich finde es gut, dass

wir verschiedene Sachen machen konnten. Es war schön, dass wir viel selbst gemacht haben.

**Dana Labe**, Klasse Ü2



„Ich koche Zuhause auch mal allein, deswegen habe ich mich richtig gefreut hier mitzukochen. Mir hat es sehr

gut gefallen, die Gerichte zuzubereiten. Ich habe eine Soße gemacht und Kartoffeln geschält.

**Felix Heinemann**, 7. Klasse



„Es hat mir gut gefallen. Mir hat alles Spaß gemacht. Es war schön, dass wir verschiedene Sachen machen

durften. Wir haben nicht nur eine Soße gemacht, sondern auch Kürbiskerne geröstet.

**Marie Sonntag**, 8. Klasse



Felix Heinemann richtet die Teller für die anderen Schüler an, damit es nicht nur ein Gaumenschmaus ist, sondern auch schön für das Auge.

FOTO: REBECCA HÄFNER