

Ein Sternekoch in der Schulmensa

Stefan Marquard war am Homburger Gymnasium Johanneum zu Besuch - und zauberte mit dem Mensa-Team und Schülern gesundes Essen, das zudem lecker schmeckte.

VON ULRIKE STUMM

HOMBURG In der Schule zu Mittag zu essen, gehört für sehr viele Kinder mittlerweile zum Alltag. Sie haben länger Unterricht, der vor allem in den weiterführenden Schulen bis in den Nachmittag reicht. Sie besuchen Ganztagsangebote, ob freiwillig oder verpflichtend, die Eltern arbeiten - dadurch fällt das klassische Familiensessen mittags weg. Eine Entwicklung, die längst für viele Alltag ist, aber sie hat ihre Tücken. Denn erstens bleibt in den Schulen nicht überall und immer ausreichend Zeit für die Essenspause, zweitens sind die Geschmäcker verschieden, und die Qualität des Mittagstischs hat schon eine sehr große Bandbreite. Zwar gibt man sich im weiten Rund durchaus Mühe, hat aber gleichzeitig mit diversen Vorgaben und Preisdruck zu kämpfen.

Was aber passiert, wenn plötzlich

„Wir wollen eine junge Generation, die wieder Bock auf Kochen hat!“

Stefan Marquard zu seinem gemeinsamen Projekt mit der Knappschaft „Sterneküche macht Schule“

ein Spitzenkoch in der Mensa den Kochlöffel schwingt - und dies mit dem Anspruch, das Essen gesünder, hochwertiger und gleichzeitig lecker zu machen - und zwar ohne Mehrkosten? So war das vor einigen Tagen im Homburger Gymnasium Johanneum. Hier kam der unter anderem aus dem Fernsehen bekannte Koch Stefan Marquard - der mit dem Kopftuch und dem weißen Bart - zu Projekttagen vorbei. Auf seiner Internetseite lässt er sich als innovativer Küchenexzentriker, Provokateur und Rebell am Herd beschreiben. Allerdings ist er auch einer, der sich Auszeichnungen wie einen Michelin-Stern erkokochen konnte, der Spitzenköche trainiert und etliche Kochbücher geschrieben hat.

Neben den Könnern der Zunft sind ihm vor allem Kinder und Jugendliche wichtig. „Wir wollen eine junge Generation, die wieder Bock auf Kochen hat“, so formuliert er seinen Anspruch und das Ziel, das er mit einem eigenen Präventionsprojekt erreichen möchte. Er bietet dies gemeinsam mit und unterstützt von der Knappschaft an, einer der großen Krankenkassen, unter dem Motto „Sterneküche macht Schule“. Im Mittelpunkt steht ein besseres Ernährungsbewusstsein. Und dafür wirbt er nicht aus der Ferne, sondern geht in Schulmensa und Kitaküchen, um dort gemeinsam mit den Akteuren vor Ort, Zubereitungsmethoden und die Qualität der Mahlzeiten zu verbessern.

Zwei Tage lang stellte er sich nun auch mit Schülerinnen und Schülern des Johanneums sowie dem Mensa-Team an den Herd, kochte, schnitt und verkostete gemeinsam. Sein Konzept: Zunächst trainiere er die Küchengruppe und zeige, wie man Schulverpflegung effizienter, gesünder und trotzdem wirtschaftlicher zubereiten kann. Er analysiere und optimiere gemeinsam mit dieser Abläufe, Arbeitsweisen und eingesetzte Lebensmittel. Am Folgetag werden die neuen Kochmethoden in der Produktionsküche der Mensa angewendet und das Menü sowie gegebenenfalls die Pausenverpflegung zubereitet. Zudem beziehe er am zweiten Projekttag die Schülerinnen und Schüler mit ein. Er zeige ihnen auf unkonventionelle Art, dass gesundes Mittagessen schmeckt und die Zubereitung Spaß macht.

Nun braucht sich die Mensa des Johanneums ohnehin nicht zu verstecken, was die Qualität ihres



Spitzenkoch Stefan Marquard (hinten, Zweiter von links) war im Rahmen des gemeinsamen Projekts mit der Knappschaft „Sterneküche macht Schule“ im Homburger Johanneum zu Gast. In der Mensa kochte er mit dem Küchenteam und Schülerinnen wie Schülern leckere Gerichte. Ebenfalls dabei: Schulleiter Oliver Schales (links) und Johanneums-Koch Giuseppe Solino (rechts). FOTO: ALEXANDER QUIRIN/KNAPPSCHAFT



In der Mensa des Homburger Gymnasiums Johanneum gab es besondere Projekttag.

FOTO: ULRIKE STUMM

Schulmensa angeht. Hier sorgt ein eingespieltes Team seit langem für ein abwechslungsreiches Angebot - mit Giuseppe Solino an der Spitze. Er ist eine Institution: 2010 hat er hier begonnen, seitdem schwingt er das kulinarische Zepter, mittlerweile also 14 Jahre lang „ohne Pause“. Es ist eine Sache, die sie sich am Johanneum auch bewusst leisten, so hatte es Schulleiter Oliver Schales vor einiger Zeit bei einem Besuch vor Ort erklärt. Und sie haben bereits selbst an einigen Stellschrauben gedreht: So sortieren beispielsweise die Schüler ihr benutztes Tablett selbst: Legen Besteck in bereitstehende mit

Spülwasser gefüllte Behälter, stapeln Teller, Gläser, Schälchen auf jeweils fest stehende Plätze, das erspart demjenigen, der später spülen muss, viel Arbeit.

Damit weniger Essensreste vom Teller weggeworfen werden müssen, haben sie eine eigene Waage angeschafft, wenn die Reste nun in der Mülltonne entsorgt werden, sieht man, wie viel es jeweils war.

Grundlegend verfolgen sie hier eine „Baukastenprinzip“. Es muss kein Essen vorbestellt werden, entschieden wird spontan vor Ort. Wer vorher schauen möchte, findet den Mensaplan unter anderem auf der

Homepage der Schule. Wie viele „Gänge“ es sind, ist auch nicht vorgegeben: Wer mag, sucht sich eine Vorspeise aus, dann das Hauptgericht und anschließend das Dessert. Oder er nimmt nur eines oder zwei von drei Angeboten - und zahlt dann auch nur dafür. Und wenn gar nichts passt? Nudeln mit Soße gehen eigentlich immer.

Aber wer schon sehr gut ist, sieht sich eben auch gerne einmal die Tipps und Tricks der anderen an - wie eben die von Spitzenkoch Stefan Marquard. Der zauberte hier eine Socca; eine Art Fladen, aus Kichererbsen und einer Füllung aus Blattspinat, zudem Hähnchenbouletten samt cremigem Risotto - schon die Bilder, die später auf dem Instagramkanal des Johanneums zu sehen sind, lassen einem das Wasser im Mund zusammenlaufen. Das konnte sich sowohl sehen, wie schmecken lassen.

Ganz wichtig dabei: Das gesunde Essen werde auf Dauer nur dann angenommen, wenn es eben von hoher Qualität, abwechslungsreich, kostengünstig und vor allem auch lecker ist, unterstreicht die Knappschaft. Marquard zeige der Küchencrew zudem, wie sie effizienter einkaufen, ohne Gewichtsverlust der Lebensmittel garen, Gemüse schonender zubereiten und frisches weniger Fleisch anbieten könne. Kurz: Er habe gezeigt, wie gesund und lecker Schulmensa sein könne - und das ohne Mehrkosten zu verursachen,

schreibt die Knappschaft dazu, der es darum geht, Schulen und Kitas ein praktikables und nachhaltiges Konzept anzubieten, mit dem sie ihr Verpflegungsangebots verbessern können. Schließlich, so sieht es nicht nur Marquard, leiste eine ausgewogene Ernährung langfristig einen positiven Beitrag zur Erhaltung der Gesundheit.

Der Besuch des Spitzenkochs ist dabei nicht nur eine spannende Aktion, sondern er hinterlässt Spuren. Die Knappschaft verweist auf eine Evaluation der Uni Flensburg. Demnach haben 80 Prozent der in den vergangenen sieben Jahren besuchten Schulen, etwa 150 bislang, ihre Garprozesse umgestellt und den Wareneinkauf optimiert, nachdem sie von Marquard besucht wurden. In diesen Schulen sei zudem der Anteil der Schülerinnen und Schüler, die an der Pausen- und Mittagsverpflegung teilnehmen, gestiegen.

Wer nun keine Gelegenheit hat, mit dem Profi zu kochen, kann sich übrigens auch über die Internetseite von „Sterneküche macht Schule“ von dessen Tipps wie Tricks, etwa zum perfekten Würzen, und Rezepten inspirieren lassen: vom Veggie Wrap über veganes Gyros bis zu Lachs mit Kokos-Curry und Power-Buletten. Im Internet: www.sternekueche-macht-schule.de

Produktion dieser Seite:
Peter Neuheisel
Carlo Schmude



Die Meinung derjenigen, die in der Mensa des Johanneums essen, ist gefragt.

FOTO: ULRIKE STUMM

Anzeige
**SPEZIALISTEN
LEISTE**
Fachbetriebe empfehlen sich:

Treppenlifte
ab 3.490,- €
kostenlose Beratung seit 1923
Rehatechnik
Agessa
☎ 0 68 98/9 33 98-0

KUNDENDIENST:
HAUSGERÄTE | TV | SAT
☎ 06831-94340
euronics hoen
Saarlouis-Neuforweiler | www.euronics-hoen.de

THOMAS
JUNG
Malerei- u. Stukkateurbetrieb
Hauptstraße 245 66583 Spiesen-Elversberg
Tel.: 06821-71483 | Fax 06821-71414
www.wohndecor-jung.de

martin
BRO- u. WÄRMETECHNIK
Ausstellung:
Bad und Heizung aus einer Hand!
Wellesweilerstr. 278-280 • 66538 Neunkirchen
www.haustechnik-martin.de

W M WILLI MEISER
ENTSORGUNGSGESAMT GMBH
Tel.: 06897/600 999-0
HEIZÖL
online bestellen
www.heizuel-meiser.de

Fenster und Rolläden
Schiestel GmbH
*Sonnenschutz
*Motoren
Telefon (0 68 98) 3 36 36
Am Holzplatz 21 • Völklingen
Reparatureildienst

Badmöbel - Alles für's Bad
eigene Herstellung
große Ausstellung
Staudt
Badmöbel
Saarbrücker Str. 83
Tel. (0 68 06) 74 17
66265 Heusweiler
www.badmoebel-staudt.de

Handarbeiten • Dachstuhlhandwerk
T&K
Mit über 30 Jahren
Hoch-
Tiefbau,
Dachdecker
GmbH
Im Weyerbachtal 22c Büro: 0681/71007 + 73989
66115 Saarbrücken Fax: 0681/74765

Schränke aller Art
maßgefertigt
Schreinerei + Ladenbau
Theisen
06831-460027, theisen-shopdesign.de