

# Sterneküche macht Schule, die schmeckt

Unter Anleitung eines Sternekochs haben sich Schüler des Hochwald-Gymnasiums in der Küche versucht. Was es gab und wie es geschmeckt hat.

VON ERICH BRÜCKER

**WADERN** Schule einmal anders. Für Sebastian, Katharina, Sophia, Luca, Niclas, Nico, Tim, Simon, Dennis, Eva, Hannah und Florian, alles Zehntklässler des Hochwald-Gymnasiums (HWG) in Wadern, rückten an diesem Mittwoch-Vormittag die üblichen Schulutensilien wie Tablet und Bücher oder Kugelschreiber in den Hintergrund.

Stattdessen schwingen sie Kochlöffel, Grillzange und andere Küchen-Bestecke im Bistro der Schulküche des HWG. Sie hatten sich freiwillig dafür angemeldet, dem Sternekoch Stefan Marquard im Projekt „Sterneküche macht Schule“, das sich für eine gesunde Ernährung für Kinder und Jugendliche an Schulen einsetzt, nicht nur über die Schulter zu schauen, sondern tatkräftig mitzuarbeiten, um ihren Mitschülerinnen und Mitschülern an diesem Tag ein Mittagessen zu servieren.

„Für uns war es mal interessant, einen Sternekoch nicht nur im Fernsehen, sondern hautnah zu erleben und dabei seine entspannte Arbeitsweise und Philosophie kennenlernen zu dürfen“, nennen die zwölf Jungen und Mädchen, die allesamt mehr oder weniger Spaß am Kochen auch daheim haben, unisono ihre Gründe für das Mitmachen. Aber den Wunsch, Koch zum späteren Beruf zu machen, um damit den Lebensunterhalt verdienen zu können, haben aber auch alle eher verneint. Um es vorwegzunehmen: Allen hat es trotzdem viel Spaß gemacht, zumal der Meisterkoch die Hobbyköche in der Vorbereitung

an Herd und Grill vollends eingebunden hatte, von der Zubereitung bis zur Essensausgabe. „Für mich ist es immer eine tolle Sache, auf Augenhöhe mit den jungen Hilfs- oder Hobbyköchen zusammenarbeiten zu können. Sie sind immer wesentlicher Teil des Teams“, sagte Marquard, der im Rahmen dieses Projektes sein Knowhow vor Ort einbringt, um mit der gesamten Schulfamilie die Verpflegungssituation zu verbessern.

Bei diesen Kochtagen zeigt der Meisterkoch auf unkonventionelle Art, dass ein gesundes Mittagessen schmeckt und die Zubereitung Spaß macht. Frei nach dem Motto: Weg vom Einheitsbrei – ran an die Frischeküche! In den vergangenen Jahren hat der Sternekoch viel über das Ernährungsverhalten von Schulkindern direkt in den Schulmensen gelernt, weiß jetzt, wie altersgerechte Menüs aussehen sollten.

„Gemüse ist geil, wenn man es altersgerecht zubereitet“, lautet seine Philosophie. Der Sternekoch zeigt, wie gesund, lecker und frisch Schulessen sein kann, und das auch ohne Mehrkosten. Mit seinen

**„Gemüse ist geil, wenn man es altersgerecht zubereitet.“**

**Stefan Marquard**  
Sternekoch

ganz eigenen Methoden zeigt er der Küchencrew, wie sie effizienter einkaufen, schonender zubereiten und so frisches und gesundes Essen auf den Mensatisch bringen können.

So war denn auch der Partyservice Schwed (Nalbach) mit seinem Küchenteam, der mit seiner 20-jährigen Erfahrung seit Beginn des Schuljahres am HWG für das Schulessen sorgt, mit eingebunden. „Wir beziehen unsere zu verarbeitenden Lebensmittel und Produkte vornehmlich von Mitgliedern der Vermarktungsinitiative Ebbes von hei“, klärt Geschäftsführerin Stephanie Veith auf. So liefert der Landwirtschaftsbetrieb Hoffmann (Oberöstern) die Kartoffeln, der sich eigens für dieses Geschäft eine Kartoffelschälmaschine angeschafft hat. Die Brötchen werden bei der Bäckerei Adelman (Piesbach) eingekauft,



Großer Andrang herrschte bei der Essensausgabe.

FOTO: ERICH BRÜCKER

während aus den Metzgereien Stroh (Büschfeld) und Jakobs (Hausbach) das Fleisch kommt.

Unterstützt wird dieses Projekt von der Knappschaft, einer der größten Krankenkassen Deutschlands. „Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist gerade bei Schülern eine der wesentlichen Voraussetzungen für die Leistungsfähigkeit, das Wohlbefinden und gesundes Wachstum. Mit unserem Projekt bieten wir engagierten Schulen ein praktisches und nachhaltiges Konzept zur Verbesserung ihres Verpflegungsangebotes direkt vor Ort“, sagte Bettina am Orde, die Geschäftsführerin der Knappschaft.

„Und eben aus diesen Gründen hatte sich unser Gymnasium bei dem bundesweiten Präventionsprojekt erworben, um zusammen mit unserem Caterer unseren Schülern ein gesundes und qualitativ hochwertiges Essen anbieten

zu können“, ließ Schulleiterin Elke Derdouck wissen. Und was an diesem Tag zum Essen gekocht an den Mensatischen angeboten worden war, ließ auch sie sich nicht nehmen zu probieren, und sie nickte nach dem Verzehr äußerst wohlwollend.

Zunächst servierten die jungen Hobbyköche in der ersten Pause einen leckeren Smoothie, hergestellt aus Gemüse wie Möhren, außerdem Banane, Äpfeln, Apfel- und Orangensaft sowie einem Stückchen Ingwer und einem Teelöffel Olivenöl. Zum Mittagessen wurden eine Bratwurst, je zur Hälfte aus Geflügel und Gemüse hergestellt, sowie Kartoffeln und Currysoße, die gänzlich aus Gemüse gemacht wurde, angeboten, außerdem ein Hackbraten mit Kürbisreis.



Sternekoch Stefan Marquard gibt Tipps zum Grillen.

FOTO: ERICH BRÜCKER

**Produktion dieser Seite:**  
Laura Weidig  
Alexander Manderscheid