

Stefan Marquard *Sterneküche macht Schule* genial einfach - einfach anders



Zum Projekt „Sterneküche macht Schule“

Was ist „Sterneküche macht Schule“?

„Sterneküche macht Schule“ ist ein gemeinsames bundesweites Präventionsprojekt der Krankenkasse KNAPPSCHAFT und des Profikochs Stefan Marquard, das die gesunde Ernährung an Schulen fördert. Im Rahmen des Projekts ist der Profikoch jeweils einen ganzen Tag aktiv in der Küche der ausgewählten Schule. Dort trainiert er das Küchenteam, analysiert und optimiert gemeinsam mit dem Mensateam Abläufe, Arbeitsweisen und eingesetzte Lebensmittel. Zudem werden alle Verantwortlichen zu mensarelevanten Themen geschult – von einer Nährstoff schonenden und Geschmack erhaltenden Zubereitung der Nahrungsmittel, über die Optimierung der Einkaufsplanung und Lagerung bis hin zum Anrichten von Speisen. Profikoch Marquard bezieht auch die SchülerInnen an diesem Aktionstag ein, denn sie sind ein wesentlicher Teil des Teams. Er zeigt ihnen auf unkonventionelle Art, dass gesundes Mittagessen schmeckt und Spaß macht. Frei nach dem Motto: ‚Weg vom Einheitsbrei – ran an die Frischeküche!‘

Was ist das Ziel von „Sterneküche macht Schule“?

Die KNAPPSCHAFT und Stefan Marquard sensibilisieren SchülerInnen und Schulen für gesünderes Essen. Ziel ist, die Schulverpflegung in Deutschland nachhaltig zu verbessern. Dabei sollen dem Fachpersonal, SchülerInnen und Lehrkräften konkrete Verbesserungsvorschläge für gesunde Ernährung an die Hand gegeben werden – und das ohne zusätzliches Personal und ohne zusätzliche Kosten.

Was ist der Inhalt von „Sterneküche macht Schule“?

Jede Mensa hat individuelle Anforderungen an ein Optimierungsprogramm. Aber überall stellt der Aktionstag den Beginn von „Sterneküche macht Schule“ dar. Dort werden die verantwortlichen Köche und Caterer von Stefan Marquard zu folgenden **Themen** geschult:

Stefan Marquard *Sterneküche macht Schule* genial einfach - einfach anders



- Gesundheit
- Nährstoff schonende und Geschmack erhaltende Zubereitung der Speisen
- Hygienischer Umgang mit Lebensmitteln
- Optimierung des Speiseplans
- Einbeziehung regionaler und saisonaler Produkte
- Warenkunde und Vielfalt beim Produkteinsatz
- Optimierung der Arbeitsabläufe, wie z.B. Aufgabenverteilung im Team
- Energieeffizienz
- Optimierung der Einkaufsplanung und Lagerhaltung
- Wertschätzender Umgang mit den Lebensmitteln
- Wirtschaftlichkeit
- Anrichten der Speisen

Was garantiert den nachhaltigen Erfolg von „Sterneküche macht Schule“?

Auf Basis einer Analyse des gesamten Verpflegungsprozesses an der Schule durch Stefan Marquard werden gemeinsam individuelle Programmbausteine mit allen Beteiligten entwickelt. Diese münden in einem Abschluss fester Vereinbarungen. Durch die Übergabe der Arbeitsergebnisse an Köche, SchülerInnen, Eltern und Lehrkräfte, haben die Schulen eine schriftliche Grundlage, um sich dauerhaft für eine schmackhafte und gesunde Verpflegung einzusetzen und entsprechende Verträge mit ihren Lieferanten oder Betreibern zu schließen.

Warum engagiert sich die Krankenkasse KNAPPSCHAFT an Schulen?

Die KNAPPSCHAFT unterstützt Präventionsprojekte – auch in der Lebenswelt Schule. Dort ist die Krankenkasse bereits für ihr Engagement zum Thema Sucht bekannt. Mit der „Hackedicht – Schultour“ beispielsweise führt die KNAPPSCHAFT seit 2010 ein großes Präventionsprojekt in Kooperation mit dem Deutschen Kinderschutzbund, Bundesverband e.V. durch. Ziel ist es Kinder und Jugendliche für den Umgang mit Alkohol zu sensibilisieren.

Da die Schule sehr vielseitig ist, soll den SchülerInnen nun auch das Thema ‚Gesunde Ernährung‘ nähergebracht werden. Mit dem Projekt „Sterneküche macht Schule“ möchte die

Stefan Marquard

Sterneküche macht Schule

genial einfach - einfach anders



KNAPPSCHAFT auf unkonventionelle Art zeigen, dass gesundes Mittagessen schmecken und Spaß machen kann. Was wir essen ist der Grundstein unseres Lebens. Es entscheidet über unsere Beweglichkeit, unsere Bildung und vor allem über unsere Gesundheit und letzteres ist unsere Kernaufgabe als Krankenkasse. Hier sieht die KNAPPSCHAFT eine große Chance, denn Ganztagschulen sind eine ideale Lebenswelt, um Einfluss auf die Ernährungssituation von Kindern und Jugendlichen zu nehmen. Die Schulzeit erstreckt sich im Regelfall über viele Jahre. Wer als Kind nicht gelernt hat, sich gesund zu ernähren, der bringt es auch seinen Kindern nicht bei.

Welche finanziellen Mittel stellt die KNAPPSCHAFT für das Projekt „Sterneküche macht Schule“ bereit?

Das Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und Prävention - kurz Präventionsgesetz trat zum 1. Januar 2016 in Kraft. Das Präventionsgesetz beinhaltet eine Ausweitung der Leistungsausgaben für Prävention in Lebenswelten (Settings). Die KNAPPSCHAFT investiert daher 2,05 Euro je Versicherten für Settingprojekte (hiervon 0,46 Euro über den GKV-Spitzenverband als Vergütung für die von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zu erbringenden Aufträge).

Warum Stefan Marquard?

Stefan Marquard ist genau der Profi für diese Aufgabe, den die KNAPPSCHAFT gesucht hat. Er hat mehrere Kinderkochbücher geschrieben und bereits viele bayerische Schulen erfolgreich für eine gesündere und trotzdem schmackhafte Schulverpflegung optimiert. Stefan Marquard ist nicht nur als Sternekoch, sondern auch als Trainer für Spitzenköche an seiner eigenen Kochakademie erfolgreich. Besonders am Herzen liegt ihm die Arbeit mit Kindern. Als zweifacher Familienvater weiß er, was wichtig für den wachsenden Körper ist und bringt seine Erfahrung mit in unser Schulprojekt ein. Er steht seit über 35 Jahren für eine revolutionäre und bessere Küche. Sein Motto: **Genial einfach – einfach anders.**

Stefan Marquard

Sterneküche macht Schule

genial einfach - einfach anders



Wie viele Schulen werden besucht?

In diesem Jahr besuchen wir 20 Schulen in Deutschland, die an einer dauerhaften und nachhaltigen Verbesserung ihrer Schulverpflegung interessiert sind.

Welche Schulen können sich bewerben?

Es kann sich jede Schulform bewerben. Die KNAPPSCHAFT unterstützt Schulen, in denen sich die gesamte Schulfamilie für eine dauerhafte Verbesserung ihrer Schulverpflegung engagieren will.

Interessierte Schulen mit einer Frische- oder Aufbereitungsküche können sich für das Projekt unter www.sternekuetze-macht-schule.de bewerben.

Zur Schulverpflegung in Deutschland

Warum ist das Essen an Schulen oftmals schlecht?

Noch nie standen so viele Schulen, insbesondere auch durch die Zunahme von Ganztagschulen vor der Aufgabe, eine eigene Mensa zu eröffnen. Dabei hatten sie keine Zeit, sich das nötige Rüstzeug für eine qualitativ hochwertige Schulernährung anzueignen. Für Schulen ist diese Umstellung ein Lernprozess. Vorher gab es vielleicht einen Schulkiosk mit Snacks, doch ein warmes Mittagessen stellt ganz neue Herausforderungen an die Schulen. Oft fehlt es an den richtigen Räumlichkeiten und an den notwendigen Kompetenzen. Und nur etwa ein Viertel des Essens wird täglich frisch gekocht. Meist kaufen die Schulträger dafür die Leistungen von Caterern ein – allein schon, weil im eigenen Haus eine Großküche fehlt. Es gilt also, Verträge abzuschließen und die sind oft nicht präzise genug. So nutzen beispielsweise in Nordrhein-Westfalen nur 41 Prozent der befragten Schulträger ein genaues Leistungsverzeichnis, um bestimmte Qualitätsmerkmale mit ihren Lieferanten abzustimmen. Nur 19 Prozent der Träger legen vertraglich fest, dass die Qualität regelmäßig kontrolliert wird. Studie BMEL Nov.2014

→ [Zur Studie](#)

www.bmel.de/SharedDocs/Pressemitteilungen/2014/304-SC-BundeskongressSchulverpflegung.html

Stefan Marquard

Sterneküche macht Schule

genial einfach - einfach anders



Wie wichtig ist das Thema Schulverpflegung?

Schulverpflegung ist ein wichtiges Thema. Derzeit werden rund 12.000 Ganztagschulen registriert, die mehr als 1,7 Millionen Kinder und Jugendliche betreuen. Immerhin essen dort knapp 72 Prozent der SchülerInnen.

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist eine der wesentlichen Voraussetzungen für die Leistungsfähigkeit, Konzentration und das Wohlbefinden der SchülerInnen. So hat eine auf Kinder und Jugendliche abgestimmte Ernährung mit beispielsweise vielen Kohlenhydraten, Vitaminen und Kalzium positive Effekte. Denn Energie in Form von Kohlenhydraten steigert Aufmerksamkeit, Erinnerungs- und Reaktionsvermögen sowie Konzentrationsfähigkeit. Zudem leistet eine ausgewogene Ernährung langfristig einen positiven Beitrag zur Erhaltung der Gesundheit. Die Schule ist ein wichtiger Ort, um Einfluss auf das Ernährungsverhalten von Kindern und Jugendlichen zu nehmen. „Die Länge der Schulzeit und die Möglichkeit der Verknüpfung mit einer handlungsorientierten, ganzheitlichen Ernährungserziehung lassen die Hoffnung zu, dass die zur Zeit wenig zufriedenstellende Ernährungssituation bei Kindern und Jugendlichen verbessert werden kann. Auch kulturelle Vielfalt und soziales Engagement lassen sich gut vermitteln, wenn die Schulmensen integraler Bestandteil von Ganztagschulen werden: ein Ort, an dem man sich gerne aufhält, sich regeneriert, lernt und doch entspannt“, so das hoffnungsvolle Ergebnis der Nestlé Studie.

→ [Zur Studie](#)

www.nestle.de/asset-library/documents/medien/broschueren/unternehmen/nestle_studie_2010_so_isst_schule_studie.pdf

Gesunde Schulverpflegung, geht das?

Ja, und Stefan Marquard macht es vor: Mensakost kann gesund und trotzdem lecker sein! Dass gesundes Essen in der Mensa möglich und machbar ist, ohne zusätzliches Personal und ohne zusätzliche Kosten, das zeigte Stefan Marquard bereits an bayerischen Schulen. Dort begeisterte er nicht nur SchülerInnen für gesunde Ernährung, sondern auch ihre Familien und alle Beteiligten. Mit dem Projekt „Sterneküche macht Schule“ dehnen die Krankenkasse KNAPPSCHAFT und Stefan Marquard das auf Bundesebene aus.

Stefan Marquard *Sterneküche macht Schule* genial einfach - einfach anders



Wie lässt sich eine gesunde Schulverpflegung in der Praxis realisieren?

Schulverpflegung ist eine Gemeinschaftsaufgabe, bei der es um mehr geht als die Qualität der Speisen. Auch innovative Konzepte können nur erfolgreich sein, wenn das Zusammenwirken aller involvierten Institutionen gegeben ist. Stefan Marquard und die KNAPPSCHAFT wollen direkt vor Ort etwas in Bewegung bringen. Denn die nach wie vor große Bedeutung eines warmen Mittagessens bietet der Schulmensa die Chance, gesunde Mahlzeiten bereitzustellen und an die Vielfältigkeit von Lebensmitteln und Speisen heranzuführen.

Gibt es Beispiele für eine gesündere Schulverpflegung?

Betrachtet man die Pausenverpflegung, werden überall irgendwelche Teilchen oder dürftig belegte Wurstbrötchen angeboten. Welches Mehl dabei verwendet wird, interessiert nicht. Auch Alternativen, die gesünder sind und den Kindern sogar besser schmecken, gibt es selten. Viele „Kultgerichte“ könnte man leicht abwandeln und für eine bedarfsgerechte Ernährung nutzen. Dazu zählen vor allem Speisen auf Basis von Teigwaren, Reis oder frischen Kartoffeln. In den meisten Mensen wird Gemüse meist nur als lang warmgehaltene Beilage angeboten. Dann schmeckt es nicht mehr und macht Kindern auch keinen Spaß.

Wie kann die Schulverpflegung wirtschaftlich optimiert werden?

Zunächst müssen Schulküchen mit den vorhandenen Budgets auskommen. Die liegen zwischen 2,80 Euro und 3,80 Euro pro Kind und Mahlzeit. Damit das Betreiben einer Schulmensa dennoch wirtschaftlich interessant ist, werden alle einzelnen Prozesse optimiert: Vom Einkauf über die Lagerung bis zum Garen mit niedrigen Temperaturen. Stefan Marquard hat eine einfache Methode entwickelt, mit der jeder die Lebensmittel so zubereiten kann, dass möglichst alle wichtigen Nährstoffe erhalten bleiben. Auch für die Mengen an Fleisch und Fisch entwickelte Stefan Marquard andere Richtlinien: Kein Kind braucht mittags ein 250 Gramm Schnitzel mit Panade. Es genügen 100 Gramm. Fisch und Fleisch werden bei niedrigen Temperaturen zubereitet, dann gibt es kaum Gewichtsverlust und das Eiweiß

Stefan Marquard *Sterneküche macht Schule* genial einfach - einfach anders



bleibt erhalten.

Was kann eine Schule tun, um selbst ihr Angebot zur Schulverpflegung zu verbessern?

Die Köche vor Ort, beziehungsweise die Caterer, Lehrkräfte, Eltern, die Gemeinde und vor allem die SchülerInnen müssen mit eingebunden werden. Gemeinsam kann die Schule einmal das eigene Angebot überprüfen – von der Zubereitung über die Essensausgabe bis zum Speiseraum. Wie sind Atmosphäre und die einzelnen Abläufe? Wie ist es mit der Freundlichkeit bestellt? Herrscht ein respektvoller Umgang mit allen Ressourcen?

Und das Angebot lässt sich verbessern, wenn

- Zug um Zug eine freie Komponentenwahl eingeführt wird, wie eine Salatbar und Dessertauswahl.
- Aktionswochen durchgeführt und idealerweise mit Projektwochen der Gesundheitsförderung und Ernährungserziehung gekoppelt werden.
- eine attraktive Zwischenverpflegung angeboten und ein abwechslungsreiches Frühstücksbuffet sowie ein zweites Frühstück ermöglicht werden.
- in einem Speiseplan mehr steht, als die Auflistung der Menüs.

Kooperationspartner

Kooperationspartner des Präventionsprojekts „Sterneküche macht Schule“ sind die KNAPPSCHAFT, eine der größten Krankenkassen Deutschlands und der Sternekoch Stefan Marquard.

Wer ist die KNAPPSCHAFT?

Die Krankenkasse KNAPPSCHAFT gehört zum Verbundsystem der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See. Mit rund 1,66 Millionen Versicherten zählt sie

Stefan Marquard *Sterneküche macht Schule* genial einfach - einfach anders



zu den größten Krankenkassen in Deutschland. Sie ist „offen für alle“ und damit unabhängig vom Beruf frei wählbar. Sie unterhält bundesweit über 90 Geschäfts- und Beratungsstellen. Die KNAPPSCHAFT stellt eine Vielzahl von Leistungen zur Früherkennung und zur Prävention bereit. Viele zusätzliche Angebote reichen dabei über die Standards der gesetzlichen Krankenversicherung hinaus.

Wer ist Stefan Marquard?

Seit über 35 Jahren steht der Profikoch Stefan Marquard für eine revolutionäre und bessere Küche. Der gelernte Koch und Metzger wurde mit einem Michelin-Stern, mit der „Goldenen Schlemmerente“ sowie mit 18 Punkten im Gault Millau ausgezeichnet. Marquard ist aber nicht nur Sternekoch, sondern auch als TV-Star, Kochbuchautor und Trainer für Spitzenköche an seiner eigenen Kochakademie erfolgreich. Besonders am Herzen liegt ihm die Arbeit mit Kindern. Er setzte sich bereits an bayerischen Schulen erfolgreich für eine gesündere und trotzdem schmackhafte Schulverpflegung ein. Der Vater von zwei Kindern weiß, was wichtig für den wachsenden Körper ist und bringt seine Erfahrung mit in das Schulprojekt.