



SCHULESSEN

Leipziger Schüler schwingen Kochlöffel für das Schulessen der Zukunft

14. August 2024, 16:56 Uhr

Schulessen ist ein leidiges Thema: Es soll preiswert und dennoch schmackhaft sein. Doch häufig bleibt die Gesundheit dabei auf der Strecke. Dass es jedoch auch anders geht, zeigen der renommierte Koch Stefan Marquard und die Krankenkasse KNAPPSCHAFT mit ihrem Präventionsprojekt „Sterneküche macht Schule“. Eine Oberschule in Leipzig Möckern hat am Projekt teilgenommen und möchte in Zukunft die Schüler selber kochen lassen.

von MDR SACHSEN

Reges Treiben in der Küche der Oberschule in der Diderotstraße: 15 Schülerinnen und Schüler rühren, schnippeln und mixen unter der fachkundigen Anleitung von Stefan Marquard, dem bekannten TV-Koch und ehemaligen Sternekoch. Für viele der jungen Köche, wie den 14-jährigen Niklas, war das Kochen was völlige Neues: "Bis jetzt habe ich nur mal ein Spiegelei gemacht, aber das hat nicht wirklich funktioniert", gibt Niklas zu. Doch unter der Anleitung von Marquard klappte es hervorragend: Es gibt Verschiedene Brotaufstriche und ein Hähnchencurry aus frischen und gesunden Zutaten.



Der Fernsehkoch setzt auf schonendes garen mit Salz und Zucker. Diese Methode habe man früher schon benutzt, bei den meisten Köchen heutzutage sei diese Methode allerdings unbekannt.

Bildrechte: Barbara Brähler/MDR

Günstig und gesund dank Trick der Großeltern

Ein besonderer Trick des Kochprofis: Das Gemüse wird bereits im rohen Zustand mittels Salz und Zucker gegart, was nicht nur Zeit spart, sondern auch die Vitamine und Mineralstoffe erhält. "Man nimmt fünf Teile Salz und einen Teil Zucker, von diesem Gemisch kommen dann 12 Gramm auf ein Kilogramm Gemüse. Dadurch wird es dann weich und schmeckt auch nach mehr, als beim Kochen," erklärt Marquard. Früher

nabe man diesen Trick viel benutzt, neutzutage sei diese Zubereitungsart aber meist in Vergessenheit geraten.



▶ AUDIO

Besuch von TV-Koch Stefan Marquardt an Leipziger Oberschule

MDR SACHSEN - Das Sachsenradio Mi 14.08.2024 14:54 Uhr | 02:03 min

"Wirtschaftlich sind wir um Klassen besser, da wir durch unsere Methode nur einen Bruchteil an Temperatur und Zeit brauchen und auch keine Gewichtsverluste beim kochen haben. Es wäre also schön, wenn die Caterer dieses Wissen auch nutzen würden, weswegen wir ja auch versuchen die Methode mit unserem Projekt wieder bekannter zu machen," erzählt der Fernsehkoch.

▶ MAHLZEIT

Wie kann das Essen in der Schule günstiger und besser werden?

Schüler kochen für Schüler

Die stellvertretende Schulleiterin Svetlana Thieme ist begeistert, sie hat das Projekt auch an die Schule geholt. Ab September will die Hauswirtschaftslehrerin zweimal wöchentlich mit den Schülern für die Schüler kochen. "Wir starten mit 150 bis 200 Portionen, was gut machbar ist", sagt Thieme. Am Dienstag sei der Testballon gewesen und die Stimmen der Schüler sind durchweg positiv - da ist zu hören: „Es lief eigentlich ziemlich gut.“, "Ich fands cool, es war mal eine Abwechslung zum Unterricht.", "So was hab ich noch nie gemacht und es ist voll cool, wenn man mal was Neues ausprobiert."



Ziel des Projektes ist es, dass die Schüler ab September übernehmen. Zwei Mal in der Woche sollen sie dann ein gesundes Essen für ihre Mitschüler zubereiten.

Bildrechte: Barbara Brähler/MDR

Im Rahmen des zweitägigen Workshops analysierte Stefan Marquard zunächst gemeinsam mit dem Küchenteam der Schule die bestehenden Abläufe und zeigte, wie man die Schulverpflegung effizienter, gesünder und wirtschaftlicher gestalten kann. Am zweiten Tag wurden die neuen Methoden direkt in der Produktionsküche angewendet, wobei dann auch die Schüler aktiv eingebunden wurden.