



Mmmhh, lecker: Sternekoch Stefan Marquard kochte mit Schülern der Freien Waldorfschule und gab dem Küchenteam praktische Tipps.

FOTOS: LUTZ VON STAEGMANN

## Sternekoch rockt die Schulküche

Stefan Marquard kocht zusammen mit Schülern der Waldorfschule gesundes Essen. Aktionstag in Kooperation mit der Krankenkasse Knappschaft

Von Gerhard Römhild

„Sterneküche macht Schule“ heißt ein Präventionsprojekt der Knappschaft, die sich damit für eine gesunde Ernährung in den Schulen einsetzt. Prominente Unterstützung erhält die Krankenkasse von Sternekoch und Buchautor Stefan Marquard. Der Mann mischt die Schulküchen auf – nach Köln und Völklingen stand gestern Gladbeck mit der Freien Waldorfschule auf dem Stundenplan.

Ja, die Kinder der Waldorfschule finden ihn richtig cool. Kein Wunder, Sternekoch Stefan Marquard ist ja auch eine auffällige Erscheinung. Zum ungewöhnlichen Outfit gehören ein neckischer Ziegenbart, große Ohrringe, eine markan-

te Brille, lange, zum Zopf gebundene Haare und als I-Tüpfelchen ein fisches Piratentuch. Die Signale sind klar: Hier steht ein Küchenrebell, der die Küche rocken will. Sein Motto, nach dem er lebt und arbeitet: „Kochen ist eine der genialsten und erfüllendsten Beschäftigungen. Man betritt ein Land der unbegrenzten Möglichkeiten“. Zudem ist der Sternekoch ein begeisterter Motivator – und das stellte er am Aktionstag unter Beweis.

### Nahrhafte Pausensnacks

14 Tage ist es her, dass er mit der Mensa-Verantwortlichen Manuela Fasselt, einer gelernten Hauswirtschaftsmeisterin, den Einkauf der notwendigen Nahrungsmittel

plante. Die werden an der Waldorfschule schon immer gezielt ausgewählt, setzt man hier doch voll und ganz auf Biokost. Rund 100 Menüs werden täglich von der Kochcrew hergestellt, allerdings ohne das Mitwirken von Schülern.

Das war gestern anders. Die Frühschicht erstellte nahrhafte Pausensnacks, die am Vormittag verkauft wurden und weggingen wie geschnitten Brot. Das Menü wiederum bereiteten Siebtklässler zusammen mit Stefan Marquard und seinem Bruder Wolfgang zu. Im Angebot: Lachs mit Reis und Gemüse, Nudeln mit Tomatensauce. Kurzum, so Marquard: „Auf den Tisch kommt Veganes, Vegetarisches und Fisch.“ Die Arbeit mit den Kindern macht ihm Spaß, das

merkte man sofort. „Kinder lassen sich schneller motivieren als Ausgebildete. Man muss sie nur ernst nehmen und akzeptieren.“

Damit meinte der Sternekoch, der drei Kinderkochbücher herausbrachte, ein gemeinsames Arbeiten auf Augenhöhe. Das ging schon mal so weit, dass die Kleinsten eben auf eine Kiste kletterten, um nicht mit der Nase das Kochfeld zu berühren. „Ach“, sagte Marquard, „schön wäre es, wenn wir jeden Tag in der Küche ein Kind dabei hätten, dann hätten wir bald eine Generation von Köchen.“

Mit seiner rockigen Art jedenfalls stellte der Sternekoch die Küche auf den Kopf, wirbelt mächtig viel Staub auf. „Heute ist eben alles anders“, sagt Manuela Fasselt, „es ist aufregend, anstrengend und chaotisch, aber im positiven Sinne.“ Der Besuch hat sich für sie bereits mittags schon gelohnt, bevor es dann im Laufe des Nachmittags noch zum Intensivtraining der Kochmannschaft ging. Fasselt: „Die Saucen sind jetzt viel raffinierter und es klappt super mit dem Fischfiletieren.“ Auch die Mensaeßer sind mehr als zufrieden. „Der Fisch ist toll, die Nudeln perfekt. Das Essen ist schön gewürzt und sehr, sehr lecker, viel leckerer als sonst“, freut sich Alexandra (13).

### Erfolgreich als TV-Star und Trainer für Spitzenköche

■ Seit über 35 Jahren steht Stefan Marquard für eine revolutionäre Küche. Der gelernte Koch und Metzger wurde mit einem Michelin-Stern, mit der „Goldenen Schlemmerente“ sowie mit 18 Punkten im Gault Millau ausgezeichnet.

■ Stefan Marquard ist aber nicht

nur Sternekoch und Küchenchef, sondern auch als TV-Star, Kochbuchautor, Eventkoch und Trainer für Spitzenköche erfolgreich. Besonders am Herzen liegt ihm die Arbeit mit Kindern. An bayerischen Schulen setzte er sich erfolgreich für eine gesündere und trotzdem schmackhafte Schulverpflegung ein.



Im Gespräch mit der WAZ: Sternekoch und TV-Star Stefan Marquard.