

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 KNAPPSCHAFT und des TV- und Sternekochs Stefan Marquard, das die gesunde Ernährung an Schulen fördert. Im Rahmen des Projekts ist Stefan Marquard jeweils zwei Tage 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 der Optimierung der Einkaufsplanung und Lagerung über eine nährstoffschonende und geschmackserhaltende Zubereitung der Nahrungsmittel bis hin zum Anrichten von Speisen. Stefan Marquard bezieht auch die Schülerinnen und Schüler bei diesem Kochtraining ein, denn sie sind ein wesentlicher Teil des Teams. Er zeigt ihnen auf unkonventionelle Art, dass gesundes Mittagessen schmeckt und die Zubereitung Spaß macht. Frei nach dem Motto: „Weg vom Einheitsbrei – ran an die Frischeküche!“

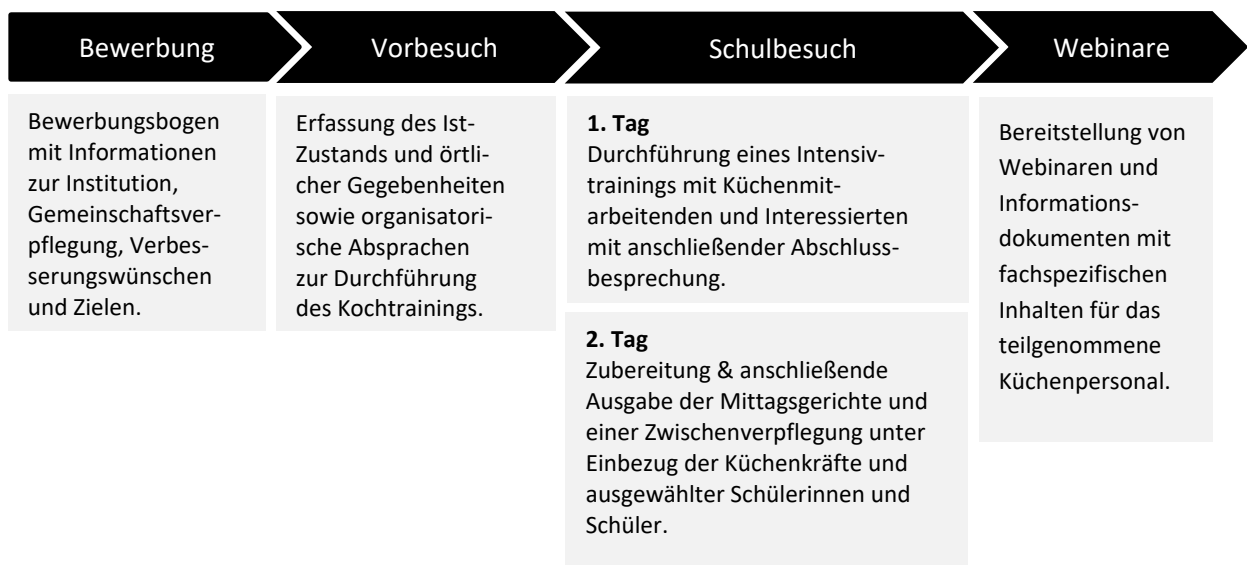


Abbildung 1: Phasen der Projektdurchführung von „Sterneküche macht Schule“

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



Was ist das Ziel von „Sterneküche macht Schule“?

Die KNAPPSCHAFT und Stefan Marquard sensibilisieren Schülerinnen und Schüler sowie Schulen für gesünderes Essen. Ziel ist, die Schulverpflegung in Deutschland nachhaltig zu verbessern. Dabei sollen dem Fachpersonal, den Lehrkräften sowie den Schülerinnen und Schülern 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. Das Kochtraining ist der Beginn des nachhaltigen Präventionsprojektes „Sterneküche macht Schule“. Dort werden die verantwortlichen Köche und Köchinnen sowie die Caterer von Stefan Marquard zu folgenden Themen geschult:

- Gesundheit
- Nährstoffschonende und geschmackserhaltende Zubereitung der Speisen
- Hygienischer Umgang mit Lebensmitteln
- Optimierung des Speiseplans
- Einbeziehung regionaler und saisonaler Produkte
- Einbeziehung von Bio-Produkten
- Warenkunde und Vielfalt beim Produkteinsatz
- Optimierung der Arbeitsabläufe, wie zum Beispiel Aufgabenverteilung im Team
- Energieeffizienz
- Optimierung der Einkaufsplanung und Lagerhaltung
- Wertschätzender Umgang mit Lebensmitteln
- Wirtschaftlichkeit
- Anrichten der Speisen

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

Auf Basis einer Analyse des gesamten Verpflegungsprozesses an der Schule werden gemeinsam individuelle Programmbausteine mit allen Beteiligten entwickelt. Diese münden in einen Abschluss fester Vereinbarungen. Durch die Übergabe der Arbeitsergebnisse an Küchenpersonal, Schülerinnen

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



und Schüler, 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.

Wie wird die Nachhaltigkeit im Projekt sichergestellt?

Dies geschieht über Webinare mit fachspezifischen Inhalten für das teilgenommene Küchenpersonal. Zudem werden durch das Kochtraining dauerhafte Umstellungen auf die Stefan Marquard-Kochmethoden erwirkt und feste Vereinbarungen über gemeinsam erarbeitete Verbesserungen mit der Schulleitung und den Mensaverantwortlichen getroffen.

Geeignete Kochrezepte und Informationsdokumente für die Gemeinschaftsverpflegung werden auf der Homepage von „Sterneküche macht Schule“ für die Schulen bereitgestellt.

Das Projekt wurde von der Europa-Universität Flensburg evaluiert.

Evaluation

Durch die Europa-Universität Flensburg (EUF) Institut für Gesundheits-, Ernährungs- und Sportwissenschaften wurde das Projekt „Sterneküche macht Schule“ evaluiert.

Rund 85 Prozent der Befragten gaben an, nach der Teilnahme an „Sterneküche macht Schule“ die Gar- und Zubereitungsverfahren verändert zu haben. 65 Prozent der Institutionen nutzen die Methode des sogenannten „Aktivierens von Lebensmitteln“. 85 Prozent der befragten Leitungen berichteten zudem von Veränderungen in der Lebensmittelauswahl. Der Gemüseanteil stieg laut Aussage der Interviewpartner und es wurden weniger Convenience-Produkte eingesetzt. Grund hierfür war unter anderem die Methode „Aktivieren von Lebensmitteln“ und deren einfache Umsetzung.

Warum engagiert sich die KNAPPSCHAFT an Schulen?

Zum 1. Januar 2016 trat das Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und Prävention – kurz Präventionsgesetz – in Kraft. Im Rahmen des Präventionsgesetzes fördern Krankenkassen Leistungen zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Unter Lebenswelten werden soziale Systeme verstanden, die einen starken Einfluss auf die Gesundheit ausüben und in denen zugleich die Bedingungen von Gesundheit gestaltet und beeinflusst werden können. Die KNAPPSCHAFT sieht in der Lebenswelt Schule einen bedeutsamen sozialen Raum, um das Thema Aufklärung zur gesunden

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



Ernährung bei Heranwachsenden und Jugendlichen nachhaltig zu verankern.

Mit dem Präventionsprojekt „Sterneküche macht Schule“ greift die KNAPPSCHAFT das Thema „Gesunde Ernährung in der Schule“ auf und zeigt so auf unkonventionelle Art, 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 die Kernaufgabe einer Krankenkasse. Hier sieht die KNAPPSCHAFT eine große Chance, denn Ganztagschulen sind eine ideale Lebenswelt, um frühzeitig 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 Präventionsgesetz beinhaltet eine Ausweitung der Leistungsausgaben für Prävention in Lebenswelten (Settings). Die KNAPPSCHAFT investiert daher 2,44 Euro je Versicherten für Settingprojekte.

Warum Stefan Marquard?

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 das Schulprojekt ein. Er hat mehrere Kinderkochbücher geschrieben und bereits viele Schulen erfolgreich im Sinne einer gesünderen und trotzdem schmackhaften Schulverpflegung optimiert. Er steht seit über 35 Jahren für eine revolutionäre und bessere Küche.

Sein Motto: „Genial einfach – einfach anders“.

Wie viele Schulen werden besucht?

Die KNAPPSCHAFT bietet 25 Schulbesuche in diesem Jahr an.

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



Welche Alternativen gibt es, wenn Präsenzveranstaltungen nicht möglich sind?

„Sterneküche macht Schule – TV“ ist Teil des Präventionsprojekts „Sterneküche macht Schule“ an Schulen. Es ist ein TV-Kochtraining für Kinder im Alter von 7 bis 14 Jahren.

Das Online-Magazin mit sechs Videos ermöglicht es Schulen und Familien, sich gemeinsam mit ihren Schülern/Kindern mit gesunder Ernährung zu beschäftigen.

Dabei soll in erster Linie den Kindern und Jugendlichen Spaß am Kochen vermittelt werden. Gleichzeitig werden dem Fachpersonal, den Eltern und Lehrkräften Kochtechniken für eine frische und gesunde Küche gezeigt.

Die Videos sind dauerhaft verfügbar unter folgendem Link:

[Weg vom Einheitsbrei – ran an die Frischeküche! | Sterneküche macht Schule - YouTube](#)

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.sternekueche-macht-schule.de bewerben.

Zur Schulverpflegung in Deutschland

Seit 2022 liegen die Qualitätsstandards der DGE in einer überarbeiteten Version vor. Die größte Veränderung stellen die ergänzenden Empfehlungen für eine ovo-lacto-vegetarische Menülinie dar, welche aufgrund der gesellschaftlich gestiegenen Nachfrage ergänzt wurde. Zudem wurde das Thema Nachhaltigkeit noch stärker in den Fokus der Empfehlungen gerückt.

Im Zuge der Ernährungsstudie EsKiMo II wurden Daten zur Teilnahme an der schulischen Gemeinschaftsverpflegung erhoben. In der Gruppe der 6- bis 17-jährigen Schülerinnen und Schüler hatten 86,8 Prozent die Möglichkeit, in der Schule ein warmes Mittagessen zu erhalten, jedoch nutzten lediglich 37,5 Prozent der Schülerinnen und Schüler dieses Angebot. Die drei Hauptgründe für die Nicht-Nutzung waren, dass die Kinder und Jugendlichen zu Hause eine warme Mahlzeit erhalten, der Unterricht nur vormittags stattfindet oder ihnen das Essen nicht schmeckt (Heide et al., 2019). Die Einflussfaktoren auf den Erfolg der Gemeinschaftsverpflegung sind vielfältig: Hierzu zählen zum Beispiel

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



das Angebot (Qualität, Preis, Portionsgrößen, Auswahl der Gerichte), die Atmosphäre in der Mensa (Lärmpegel, Sauberkeit, Einrichtung), die Außendarstellung der Mensa (Einbindung der Schülerinnen und Schüler, Flyer, Werbeaktionen), das Personal (freundlich, informiert, geschult) sowie die organisatorischen Determinanten (Bestellsysteme, Pausenzeiten, optimierte Arbeitsabläufe) (Böhringer, 2013). An dieser Stelle knüpft das Präventionskonzept „Sterneküche macht Schule“ an mit dem Ziel, einen Beitrag zur bundesweiten Verbesserung der Schulverpflegung zu leisten.

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.

Wie wichtig ist das Thema Schulverpflegung?

Die offiziellen Statistiken der Kultusministerkonferenz (KMK) weisen durchschnittlich 45 Prozent der Schülerinnen und Schüler allgemeinbildender Schulen aus, die ganztägig in der Schule lernen. Dem Thema „Verpflegung in der Schule“ kommt aufgrund dieser Entwicklung eine immer größere Bedeutung zu. Wer ganztägig eine Schule besucht, sollte ein schmackhaftes, ernährungsphysiologisch ausgewogenes Mittagessen erhalten, um körperlich und geistig fit den Alltag meistern zu können. Dabei hat die Qualität der Mahlzeit einen unmittelbaren Einfluss auf die Leistungsfähigkeit und -bereitschaft. Darüber hinaus stellt die Schulverpflegung eine Langzeitversorgung dar: Über viele Jahre hinweg verbringen Kinder und Jugendliche die längste Zeit des Tages in der Schule. Hier könnte ein wünschenswertes Ernährungsverhalten nachhaltig geprägt und somit ein wesentlicher Beitrag zur Prävention ernährungsmitbedingter Krankheiten geleistet werden. (IN FORM - DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung – 5. Auflage 2022)

Gesunde Schulverpflegung, geht das?

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



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 bei mehr als 150 Schulbesuchen in den vergangenen sieben Jahren. Dort begeisterte er nicht nur Schülerinnen und Schüler für gesunde Ernährung, sondern auch ihre Familien und alle Beteiligten.

Wie lässt sich eine gesunde Schulverpflegung in der Praxis realisieren?

Schulverpflegung ist eine Gemeinschaftsaufgabe, bei der es um mehr geht als um 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. „Sterneküche macht Schule“ bietet der Schulmensa die Chance, gesunde Mahlzeiten bereitzustellen und Schülerinnen und Schüler an die Vielfaltigkeit von Lebensmitteln und Speisen heranzuführen.

Gibt es Beispiele für eine gesündere Schulverpflegung?

Betrachtet man die Pausenverpflegung, werden häufig süße Teilchen oder dürftig belegte Brötchen angeboten. Welches Mehl dabei verwendet wird, spielt in der Regel keine Rolle. Auch Alternativen, die gesünder sind und den Kindern sogar besser schmecken, gibt es selten. Viele „Kultgerichte“ kann 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 den Kindern häufig einfach nicht mehr.

Wie kann die Schulverpflegung wirtschaftlich optimiert werden?

Zunächst müssen Schulküchen mit den vorhandenen Budgets auskommen. So liegt der durchschnittliche Verkaufspreis bei 3,19 Euro pro Kind und Mahlzeit (DGE-Studie zu Kosten- und Preisstrukturen in der Schulverpflegung, 2020).

Über eine bessere Prozess-Effizienz kann viel eingespart werden. Eine weitere Möglichkeit wirtschaftlicher zu arbeiten besteht darin, die Prozesse im Schulverpflegungsmanagement zum Beispiel durch Schulungen der Mensamitarbeiter zu verbessern. Auch über höhere Essenszahlen lässt sich die Kosteneffizienz steigern. So die zentralen Ergebnisse der Studie über Kosten- und Preisstrukturen in der Schulverpflegung des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft aus 2021.

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



Damit das Betreiben einer Schulmensa auch wirtschaftlich darstellbar wird, werden durch das Projekt "Sterneküche macht Schule" alle einzelnen Prozesse optimiert: vom Einkauf über die Lagerung bis zum Garen mit niedrigen Temperaturen. Die erzielten Effekte sind jeweils ein Drittel weniger Kosten für Einkauf, Arbeitsaufwand und Energie. Und dazu noch gesünder.

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 oder Fleisch“. Diese werden bei niedrigen Temperaturen zubereitet, dann gibt es kaum Gewichtsverlust und das Eiweiß bleibt erhalten.

Werden die Anforderungen der DGE-Qualitätsstandards für die Schulverpflegung zugrunde gelegt, so gibt es an den Schulen noch Verbesserungsbedarf. Fleisch und Wurst werden zu häufig angeboten. Die empfehlenswerten Mengen an Obst und Gemüse sind dagegen noch lange nicht erreicht. Bei Fisch sind die Angebotshäufigkeiten zu gering und Vollkornprodukte finden sich nur selten auf dem Speiseplan wieder. (IN FORM - DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung – 5. Auflage 2022)

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

Das Küchenpersonal vor Ort, beziehungsweise die Caterer, Lehrkräfte, Eltern, die Gemeinde und vor allem die Schülerinnen und Schüler 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.

Auf welchen Informationen und Studien basiert die Gestaltung des Projekts?

Stefan Marquard

Sterneküche macht Schule

genial einfach - einfach anders



- Ernährungsstudie EsKiMo II – Überarbeitete Fassung 2021:
www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/Kiggs/kiggs_2/Eskimo_2/eskimo_2_node.html
- Inform DGE Qualitätsstandards Schulverpflegung 5. Auflage 2022:
www.schuleplusessen.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE_Qualitaetsstandard_Schule.pdf
- BML Kosten in der Schulverpflegung 2018:
www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/Studie-KostenSchulverpflegung2018.pdf

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 KNAPPSCHAFT zählt mit rund 1,4 Millionen Versicherten zu den größten Krankenkassen in Deutschland. Sie kombiniert den Schutz der Kranken- und Pflegeversicherung mit einer ganzheitlichen Versorgung: In ihrem medizinischen Kompetenznetz arbeiten Ärztinnen und Ärzte, Kliniken, Pflegekräfte, Gesundheits- und Versicherungsfachleute Hand in Hand. So erhalten Versicherte eine Vielzahl von Leistungen zur Früherkennung und Prävention – die nicht selten über den gesetzlichen Standard hinausgehen. Weitere Informationen unter www.knappschaft.de.

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 mehr als 150 Schulen erfolgreich für eine gesündere und trotzdem schmackhafte Schulverpflegung ein. Der Vater von zwei

Stefan Marquard
Sterneküche macht Schule
genial einfach - einfach anders



Kindern weiß, was wichtig für den wachsenden Körper ist und bringt seine Erfahrung mit in das Schulprojekt.

(Stand Aug-24)

KNAPPSCHAFT

Sandra Antoni

Tel.: 0234/304-85220

Fax: 0234/97838-16765

Pieperstraße 14 – 28
44789 Bochum

presse@kbs.de
www.knappschaft.de