

Stefan Marquard

Sterneküche macht Schule

genial einfach - einfach anders



„Sterneküche macht Schule“ an der Europaschule in Köln – Stefan Marquard und die KNAPPSCHAFT setzen sich für gesundes Mensaessen ein

- Präventionsprojekt für gesunde Ernährung an Kitas und Schulen
- Schulung für die gesamte Küchencrew
- Gemeinsames Kochen mit den SchülerInnen

(Köln, 21.01.2019) TV- und Sternekoch Stefan Marquard und die KNAPPSCHAFT haben in den vergangenen drei Jahren bundesweit bereits über 50 Schulen erfolgreich besucht. Auch in 2019 setzen sie sich mit ihrem gemeinsamen Präventionsprojekt „Sterneküche macht Schule“ für eine gesunde Ernährung für Kinder und Jugendliche ein.

Beim heutigen Aktionstag an der Europaschule in Köln zeigt Stefan Marquard, wie gesund, lecker und frisch Schulessen sein kann – und das ohne Mehrkosten! Schulleiter Christoph Blickberndt und schulinterner Initiator Daniel Schweibert zeigten großes Engagement in der Vorbereitung und freuen sich über den gelungenen Aktionstag.

KNAPPSCHAFT
Presse- und
Öffentlichkeitsarbeit
Sandra Piehl
Pieperstraße 14-28
44789 Bochum

Tel. 0234 304-82111
Fax 0234 304-82060
presse@kbs.de
www.knappschaft.de

Der Sternekoch schafft eine neue Basis für deutsche Schulküchen

Im Rahmen des Projektes „Sterneküche macht Schule“, bringt Stefan Marquard sein Knowhow vor Ort ein, um gemeinsam mit der gesamten Schulfamilie die Verpflegungssituation zu verbessern. Mit seinen ganz eigenen Methoden zeigt er der Küchencrew, wie sie effizienter einkaufen, schonender zubereiten und so frisches und gesundes Essen auf den Mensatisch bringen können. Die SchülerInnen sind ein wesentlicher Teil des Teams und machen mit.

Warum mögen Kinder keinen Spinat?

„Der Grund dafür liegt in unseren Genen“, betont Stefan Marquard. „Kinder beginnen erst nach und nach ihren Geschmackshorizont zu erweitern. Seit der frühesten Menschheitsgeschichte haben sie gelernt, Speisen nach ihrem Überlebenswert zu bewerten. Süßes, kalorienreiches und fettes wird dabei mit hohem Sicherheitspotential eingestuft. Ungekochtes, grünes oder saures könnte sogar giftig sein. Also weniger geeignet, um die nächste Trockenzeit zu überleben. So ist es völlig verständlich, dass Kinder fette Pommes mit Mayo gegenüber einem Spinatgericht vorziehen müssen“, so Marquard.

Kein Grund zur Verzweiflung, sagt der Starkoch

In den vergangenen Jahren hat er viel über das Ernährungsverhalten von Schulkindern direkt in den Schulmensen gelernt.

Er weiß, wie altersgerechte Menüs aussehen sollten. Wichtig ist auch, dass die Zubereitung, die Essenssituation inklusive der Bezugspersonen und die

Stefan Marquard

Sterneküche macht Schule

genial einfach - einfach anders




Mensa-Atmosphäre stimmen müssen, damit sich bereits GrundschülerInnen „häppchenweise“ an Neues heranwagen. „Gemüse ist geil, wenn man es altersgerecht zubereitet“, sagt TV- und Sternekoch Stefan Marquard.

Bettina am Orde, Geschäftsführerin der KNAPPSCHAFT betont: „Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist gerade bei Schulanfängern eine der wesentlichen Voraussetzungen für Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und gesundes Wachstum. Mit Stefan Marquard und unserem Projekt, ‚Sterneküche macht Schule‘, bieten wir engagierten Schulen und Kitas ein praktikables und nachhaltiges Konzept zur Verbesserung Ihres Verpflegungsangebotes, direkt vor Ort.“

Weitere Infos unter: www.sternekueche-macht-schule.de

Filmbeiträge zum Projekt finden Sie zur freien Nutzung unter:

 **YouTube** <https://youtu.be/yUvivoGbOlq>



Besuchen Sie unsere Facebook-Seiten:

www.facebook.com/SternekuemachtSchule

www.facebook.com/Stefan.Marquard

Über Stefan Marquard

Für seine revolutionären Kochmethoden wurde der gelernte Koch und Metzger mit dem GastroStern 2017, einem Michelin-Stern, der „Goldenen Schlemmerente“ sowie mit 18 Punkten im Gault-Millau ausgezeichnet. Vielfache Fernsehauftritte, sowie mehr als 10 Kochbücher machten ihn einem breiten Publikum bekannt. Besonders am Herzen liegt ihm die Arbeit mit Kindern. So setzt er sich bereits seit vier Jahren an Schulen erfolgreich für eine gesündere und trotzdem schmackhafte Schulverpflegung ein. Weitere Infos unter www.stefanmarquard.de.

Über die KNAPPSCHAFT

Die KNAPPSCHAFT zählt mit rund 1,6 Millionen Versicherten zu den größten Krankenkassen in Deutschland und ist für alle frei wählbar. Sie gehört zum Verbundsystem der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See. Die KNAPPSCHAFT stellt eine Vielzahl von Leistungen zur Früherkennung und Prävention bereit – viele zusätzliche Angebote reichen dabei über die Standards der gesetzlichen Krankenversicherung hinaus. Weitere Informationen unter www.knappschaft.de.