

Stefan Marquard Sterneküche macht Schule genial einfach - einfach anders



„Sterneküche macht Schule“ am Erasmus-von-Rotterdam-Gymnasium in Viersen

Stefan Marquard und die KNAPPSCHAFT setzen sich für Verbesserung der Schulverpflegung an deutschen Schulen ein.

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

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

Tel. 0234 304-85220
presse@kbs.de
www.knappschaft.de

(Viersen, 07.12.2022) TV- und Sternekoch Stefan Marquard und die KNAPPSCHAFT haben in den vergangenen fünf Jahren bundesweit bereits über 100 Schulen erfolgreich besucht. Auch in 2022 setzen sie sich mit ihrem gemeinsamen Präventionsprojekt „Sterneküche macht Schule“ für eine gesunde Ernährung für Kinder und Jugendliche ein.

Beim heutigen Kochtraining am Erasmus-von-Rotterdam-Gymnasium in Viersen zeigt Stefan Marquard, wie gesund, lecker und frisch Schulessen sein kann – und das ohne Mehrkosten!

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

Der Spitzenkoch 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 und Schüler 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 Fettiges wird dabei mit hohem Sicherheitspotential eingestuft. Ungekochtes, Grünes oder Saures könnte dagegen 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.

Stefan Marquard Sterneküche macht Schule genial einfach - einfach anders



Kein Grund zur Verzweiflung, sagt der Starkoch

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

Er weiß, wie altersgerechte Menüs aussehen sollten. Wichtig ist, dass die Zubereitung, die Essenssituation - inklusive der Bezugspersonen - und die Mensa-Atmosphäre stimmen müssen, damit sich bereits Grundschul Kinder „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.“

- Filmbeiträge zum Projekt finden Sie zur freien Nutzung bei [Youtube](#).
- Besuchen Sie auch unsere Facebook-Seiten:
facebook.com/Stefan.Marquard & facebook.com/KNAPPSCHAFT

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 zehn Kochbücher machten ihn einem breiten Publikum bekannt. Besonders am Herzen liegt ihm die Arbeit mit Kindern. So setzt er sich bereits seit fünf 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 1,4 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