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 sich für eine gesunde Ernährung an Schulen einsetzt und diese nachhaltig im Schulalltag verankert. Im Rahmen des Projekts ist Stefan Marquard an zwei Tagen aktiv in der Küche der ausgewählten Schule. Dort trainiert er das Küchenteam und gegebenenfalls Caterer, 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!“

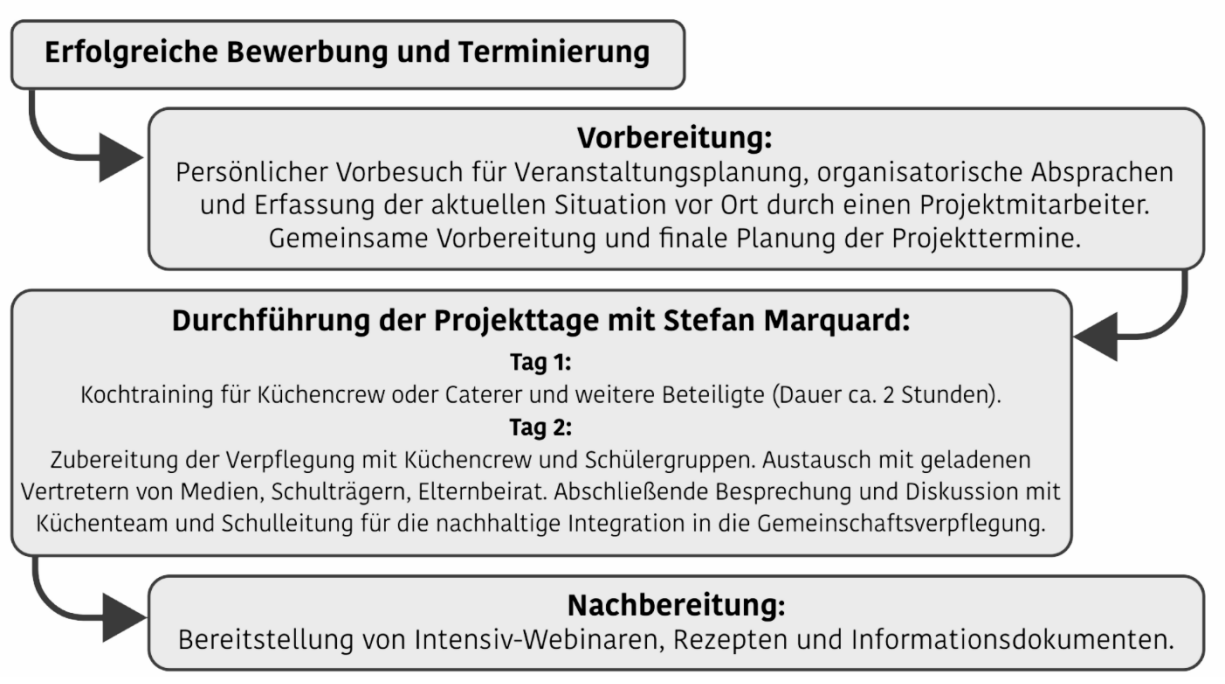

Abbildung 1: Phasen der Projektdurchführung von „Sterneküche macht Schule“

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 und Caterer 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 eine 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“. Dabei 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

Ortsansässige Caterer – die logische Erweiterung des Präventionsprojekts. Was bedeutet das?

Das Gesetz zur Ganztagsbetreuung von Grundschulkindern, das ab 2026 schrittweise eingeführt wird, beinhaltet auch Regelungen zur Mittagsverpflegung. Mit dem Gesetz wird ein Rechtsanspruch auf ganztägige Betreuung eingeführt, der ebenfalls die Mittagsverpflegung umfasst.

Das Robert-Koch-Institut empfiehlt kleinen Schulen oder Schulen mit geringen Teilnehmendenzahlen (weniger als 300 Mahlzeiten täglich), die keine Zuschüsse von Fördervereinen oder Schulträgern erhalten, über einen Verbund mit benachbarten Schulen oder Kitas nachzudenken.
Das in den vergangenen Jahren entwickelte Konzept von „Sterneküche macht Schule“ mit seinem System der „Zentralen Produktionsküche“ bietet einen strukturierten Ablauf für die frische Belieferung kleiner Einrichtungen und ermöglicht es, auch dort Kindern und Jugendlichen eine gesunde und nachhaltige Verpflegung anzubieten. Mit dieser Form der Bewirtschaftung über ortsansässige Caterer können nun ganze Städte/Kommunen die geforderten Qualitätsaspekte einer ausgewogenen Schulverpflegung umsetzen.

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

Auf Basis einer Analyse des gesamten Verpflegungsprozesses an der Schule werden gemeinsam mit allen Beteiligten individuelle Programmbausteine entwickelt. Diese münden in den Abschluss fester Vereinbarungen. Durch die Übergabe der Arbeitsergebnisse an Küchenpersonal, Schülerinnen 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 durch Webinare mit fachspezifischen Inhalten für die Schule und das teilnehmende Küchenpersonal.
Zudem werden durch das Kochtraining dauerhafte Umstellungen auf die Kochmethoden von Stefan Marquard erwirkt und feste Vereinbarungen über gemeinsam erarbeitete Verbesserungen mit der Schulleitung und den Mensaverantwortlichen getroffen.
Geeignete Kochrezepte und Informationsdokumente für die Gemeinschaftsverpflegung werden den Schulen auf der Homepage von „Sterneküche macht Schule“ zur Verfügung gestellt. Das Projekt wurde von der Europa-Universität Flensburg evaluiert.

Evaluation

Das Projekt „Sterneküche macht Schule“ wurde vom Institut für Gesundheits-, Ernährungs- und Sportwissenschaften der Europa-Universität Flensburg (EUF) 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 Aussagen der Interviewpartner, und es wurden weniger Convenience-Produkte eingesetzt. Grund hierfür war unter anderem die Methode des „Aktivierens 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 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. Ernährung legt den Grundstein für Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Sie 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 Ganztagsschulen 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 2,72 Euro je Versicherten für Settingprojekte.

Stefan Marquard
Sternekiiche macht Schule
genial einfach - einfach anders



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 gezielt in das Schulprojekt ein. Er hat mehrere Kinderkochbücher geschrieben und bereits über 200 Schulen erfolgreich im Sinne einer gesünderen und dennoch 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?

Pro Jahr ermöglicht die KNAPPSCHAFT im Rahmen des Projekts 25 Schulbesuche.

Welche Alternativen haben Schulen, die nicht ausgewählt wurden?

„Sterneküche macht Schule – TV" ist Teil des Präventionsprojekts „Sterneküche macht Schule". Es handelt sich um 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 Schülerinnen und Schülern beziehungsweise 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 den Lehrkräften Kochtechniken für eine frische und gesunde Küche gezeigt.
Die Videos sind dauerhaft unter folgendem Link verfügbar:
Weg vom Einheitsbrei – ran an die Frischeküche! | Sterneküche macht Schule - YouTube

Welche Schulen können sich bewerben?

Bewerben können sich alle Schulformen. Die KNAPPSCHAFT unterstützt Schulen, in denen sich die gesamte Schulfamilie für eine dauerhafte Verbesserung ihrer Schulverpflegung engagieren möchte.

Interessierte Schulen mit einer Frische-/Aufbereitungsküche oder Schulen, die von einem ortsansässigen Caterer beliefert werden, können sich unter www.sternekueche-macht-schule.de für das Projekt 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 aufgenommen wurden. 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 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“ mit dem Ziel an, 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 Ganztagsschulen, 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. Gab es zuvor vielleicht nur einen Schulkiosk mit Snacks, stellt ein warmes Mittagessen völlig neue Anforderungen. Oft fehlen geeignete Räumlichkeiten sowie die notwendigen Kompetenzen. Zudem wird nur etwa ein Viertel der

Speisen täglich frisch gekocht. Meist kaufen Schulträger die Verpflegungsleistungen bei Caterern ein – nicht zuletzt, weil im eigenen Haus keine Großküche vorhanden ist.

Wie wichtig ist das Thema Schulverpflegung?

Laut dem Kindergesundheitsbericht 2024 der Stiftung Kindergesundheit geht Schulverpflegung längst weit über das Pausenbrot am Vormittag hinaus. Immer mehr Kinder und Jugendliche besuchen Ganztagsschulen, verbringen dort einen großen Teil des Tages und nehmen dort zum Teil auch mehrere Mahlzeiten zu sich. Hier bietet sich eine große Chance, allen Schülern und Schülerinnen – unabhängig vom sozialen und ökonomischen Hintergrund der Familien – einen Zugang zu gesunden, nachhaltigen und schmackhaften Mahlzeiten zu ermöglichen.

Gesunde Schulverpflegung - geht das?

Ja, und Stefan Marquard macht es vor: Mensakost kann gesund und trotzdem lecker sein! Dass gesundes Essen in der Mensa ohne zusätzliches Personal und ohne zusätzliche Kosten möglich und machbar ist, zeigte Stefan Marquard bereits bei mehr als **200** Schulbesuchen in den vergangenen neun Jahren. Dabei begeisterte er nicht nur Schülerinnen und Schüler für gesunde Ernährung, sondern auch ihre Familien und alle weiteren Beteiligten.

Wie lässt sich eine gesunde Schulverpflegung in der Praxis realisieren?

Schulverpflegung ist eine Gemeinschaftsaufgabe, bei der es um weit mehr geht als um die Qualität der Speisen. Auch innovative Konzepte sind nur dann erfolgreich, wenn alle beteiligten Akteure zusammenwirken. Stefan Marquard und die KNAPPSCHAFT setzen hier an und wollen direkt vor Ort etwas in Bewegung bringen. „Sterneküche macht Schule“ bietet Schulmensen die Chance, gesunde Mahlzeiten bereitzustellen und Schülerinnen und Schüler an die Vielfalt 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.

Alternativen, die gesünder sind und den Kindern sogar besser schmecken, gibt es nur selten. Viele sogenannte „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 überwiegend nur als lange warmgehaltene Beilage angeboten. Dann schmeckt es den Kindern oftmals 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 Abläufe im Schulverpflegungsmanagement zum Beispiel durch Schulungen der Mensamitarbeitenden zu optimieren. 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 dem Jahr 2021.
Damit das Betreiben einer Schulmensa auch wirtschaftlich darstellbar wird, optimiert das Projekt "Sterneküche macht Schule" sämtliche Prozesse: vom Einkauf über die Lagerung bis hin zum Garen bei niedrigen Temperaturen. Die erzielten Effekte umfassen jeweils ein Drittel weniger Kosten für Einkauf, Arbeitsaufwand und Energie – bei gleichzeitig gesünderer Ernährung.
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 gegart, wodurch kaum Gewichtsverlust entsteht und das Eiweiß erhalten bleibt.
Werden die Anforderungen der DGE-Qualitätsstandards für die Schulverpflegung zugrunde gelegt, so zeigt sich an den Schulen noch Verbesserungsbedarf. Fleisch und Wurst werden zu häufig angeboten, während die empfohlenen Mengen an Obst und Gemüse noch lange nicht erreicht werden. Auch Fisch ist zu selten Bestandteil des Speiseplans, und auch Vollkornprodukte finden sich dort nur vereinzelt wieder. (IN FORM - DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung – 5. Auflage 2023)

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

Um das Angebot nachhaltig zu verbessern, müssen das Küchenpersonal vor Ort beziehungsweise die Caterer, Lehrkräfte, Eltern, die Gemeinde und vor allem die Schülerinnen und Schüler eingebunden werden. Gemeinsam kann die Schule das eigene Angebot überprüfen – von der Zubereitung über die Essensausgabe bis hin zum Speiseraum. Wie ist die Atmosphäre? Wie funktionieren die einzelnen Abläufe? Wie ist es um die Freundlichkeit bestellt? Herrscht ein respektvoller Umgang mit allen Ressourcen?

Das Angebot lässt sich verbessern, wenn

- Zug um Zug eine freie Komponentenwahl eingeführt wird, zum Beispiel durch eine Salatbar und Dessertauswahl,
- Aktionswochen durchgeführt und idealerweise mit Projektwochen zur Gesundheitsförderung und Ernährungserziehung verknüpft werden,
- eine attraktive Zwischenverpflegung angeboten und ein abwechslungsreiches Frühstücksbuffet sowie ein zweites Frühstück ermöglicht wird,
- der Speiseplan mehr bietet als eine reine Auflistung der Menüs, zum Beispiel durch Informationen zu Zutaten, Herkunft oder Zubereitungsweise.

Auf welchen Informationen und Studien basiert die Gestaltung des Projekts?

- Ernährungsstudie EsKiMo II – Überarbeitete Fassung 2021: https://edoc.rki.de/handle/176904/6887.2

- Inform DGE Qualitätsstandards Schulverpflegung 5. Auflage 2023: www.schuleplusessen.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE_Qualitaetsstandard_Schule.pdf

- BML Kosten in der Schulverpflegung 2018: www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/kita-und-schule/schulessen-kostenstudie-schulverpflegung.html

- Kindergesundheitsbericht 2024: www.kindergesundheit.de/Die-Stiftung/Kindergesundheitsberichte/Kindergesundheitsbericht_2024.php

Stefan Marquard
Sterneküche macht Schule
genial einfach - einfach anders

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 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 **200** Schulen erfolgreich für eine gesündere und trotzdem schmackhafte Schulverpflegung ein. Der Vater von zwei Kindern weiß, was wichtig für den wachsenden Körper ist und bringt seine Erfahrung mit in das Schulprojekt.

(Stand Jan-26)

KNAPPSCHAFT
Sandra Antoni

Tel.: 0234/304-85200
Fax: 0234/97838-16765

Pieperstraße 14 – 28
44789 Bochum

presse@kbs.de