Extra-Tipp am Sonntag

7. November 2021 · Nr. 45 Verlag ✆ 02161 81980 · 41061 Mönchengladbach · Blumenh · www.meine-woche.de

Tickets gewinnen für CARA im TiG
Seite 4

Senioren-Shuttle ist sehr stark gefragt
Seite 9

Cooler brutzeln mit Stefan Marquard
Seite 3

Denkmal Ordensso
Seite 18

Foto: Petra Käding

Cooler brutzeln mit Stefan Marquard

Für die jungen Koch-Talente im Berufsbildungszentrum Mönchengladbach ist es ein aufregender Tag: Stefan Marquard, Sternekoch und TV-Star, zeigt ihnen, wie man gesund, nachhaltig und lecker kocht. Der Aktionstag ist Teil des Präventionsprojekts „Sterneküche macht Schule", das der Koch in Kooperation mit der Knappschaft ins Leben gerufen hat.

Stefan Marquard zeigt den Kochschülern Justin Connor-Klee (l.) und Lars Wiegmann, wie man Gebrutzeltes in der Pfanne wendet. Chefkoch Marco Knorr überlässt dem Promi gern das Kochfeld. Fotos: Petra Käding

von Petra Käding

Mönchengladbach. Mittags, kurz vor zwölf in der Betriebskantine des Berufsbildungszentrums. Es ist heiß, ein bisschen hektisch, überall wuselt das rot beschürzte Küchenteam herum, es dampft, brutzelt, duftet. Der Countdown zum Mittagessen läuft. Schnell noch den Spitzkohl in der Pfanne wenden. Den Kartoffel-Kürbis-Gulasch umrühren. Den Nachtisch in Gläser füllen. Alles für rund 100 Personen! „Jeder macht alles, von Anfang bis Ende" erklärt Sternekoch Stefan Marquard das Prinzip, mit dem er seine „Eintagsschüler" abholt. Denn das ist ihm wichtig. „Man muss den Kids was zutrauen, die auch machen lassen!" Die „Fleischpflanzerl", wie Marquard die Frikadellen nennt, sind schon fertig. „Die bestehen zu 50 Prozent aus Gemüse", verrät er. Ein wichtiger „Trick": Damit's den Kids schmeckt, werden nämlich Pizza, Pommes, Burger und Co. nicht vom Speiseplan gestrichen, sondern gesund gemacht. „Alle Soßen, wie die Pilzsoße heute, bestehen zu 100 Prozent aus Gemüse. Auch Ketchup und Mayo werden so zu einer gesunden Sache!"

Doch bei Marquards Konzept geht es nicht nur darum, bei jungen Leuten die Lust aufs Kochen zu wecken und die Küchenkost von der Kita bis zur Berufsschule frischer, gesünder, leckerer zu machen. Auch die Prozesse sollen optimiert, wirtschaftlicher gemacht werden – vom Einkauf bis zur Zubereitung. Von Marquards Tipps nicht nur an diesem Tag, sondern auch im Rahmen von Nachschulungen und Webinaren, profitiert also auch Marco Knorr, Chefkoch im Berufsbildungszentrum, der alles nachhaltig umsetzen und auch künftige Küchencrews coachen wird. Vor einem Jahr hat er bereits eine Bewerbung für das Projekt an die Knappschaft geschickt; coronabedingt klappt es erst jetzt, aber sehr zur Freude seines aktuellen Küchenteams, alles junge Leute, die hier in den Beruf reinschnuppern, um sich dann gut gerüstet für ein Praktikum und zum Sommer für eine Ausbildung zu bewerben. Ihre Begeisterung ist spürbar. Cassandra Maassen schwärmt: „Das ist noch mal so ein Kick: Ich kann Köchin werden!"

Zum Nachtisch gibt's Grießflammeri mit Birnenkompott: Nick Friesen, Cassandra Maassen und Troy Enkhbaatar (v. l.) zeigen, was sie können.

Was das Küchenteam mithilfe von Stefan Marquard gezaubert hat, begeistert übrigens alle an diesem Tag – von den anderen Schülern und Schülerinnen des Berufsbildungszentrums bis hin zu Geschäftsführer Martin Trentmann, der lobt: „Es hat wunderbar geschmeckt!"

Ein Vorzeigeprojekt, das hoffentlich weitere Schulen auf den Geschmack bringt und dafür sorgt, dass Kinder wieder besser essen. „Das ist eine Revolution, die wir hier anzetteln!", erklärt Marquard euphorisch. In dem Sinne: Vive la révolution!

INFO

- Mehr über Stefan Marquard und „Sterneküche macht Schule" gibt's unter www.sternekueche-macht-schule.de