Ein Schulessen vom Sternekoch

Der Fernsehkoch Stefan Marquard war im Berufsbildungszentrum zu Gast. In der Reihe „Sterneküche macht Schule“ kochte er mit Schülern und zeigte ihnen, dass sogar die Zucchini Eigengeschmack hat.

VON GARNET MANECKE

MÖNCHENGLADBACH Die Jus wirft kleine Blasen, in der Kipppfanne warten die Kartoffeln auf die Gesellschaft des Kürbis, es dampft und blubbert in der Küche des Berufsbildungszentrums. Zehn Schülerinnen und Schüler sind auf vier Posten verteilt: Sie schnippeln, rühren und kneten. Mitten drin steht Sternekoch Stefan Marquard und dirigiert das Geschehen.

Fleischpflanzerl (Frikadellen) mit „Bratensoße“ soll es geben, dazu Spitzkohl und ein Kartoffel-Kürbis-Gulasch. Zum Dessert wird Grießflammeri mit Birnenkompott zubereitet. Bis auf die Frikadellen ist alles vegan, selbst die dunkle „Bratensoße“ besteht nur aus Gemüse, und in den Fleischklopsen ist der Gemüseanteil 50 Prozent. Das ist nicht nur dem Trend zur vegetarischen oder veganen Ernährung geschuldet. Fernsehkoch Marquard hat eine Mission: „Wir müssen wieder zurück zur Ernährung wie sie unsere Großeltern kannten“, sagt der 57-Jährige. Soll heißen: weniger Fleisch, mehr Gemüse, alles frisch und nährstoffschonend zubereitet, aber mit vollem Geschmack. Seit fünf Jahren tourt Marquard deshalb mit der Krankenkasse Knappschaft unter dem Motto „Sterneküche macht Schule“ durch die Schulküchen Deutschlands, um mit Kindern und Jugendlichen zu kochen und die Küchenteams zu schulen.

Nick greift nach dem Schneebesen: Während er langsam die in Wasser gelöste Stärke in das heiße Birnenmus kippt, rührt er kräftig um. Anschließend lässt er die Masse im Topf noch etwas aufkochen, dann wird sie kühl gestellt. Zwei Stunden später wird der 18-Jährige das Birnenmus auf das Grießflammeri geben und die Schüsseln in die Theke der Essensausgabe stellen.

Nick nimmt an dem Berufsvorbereitungskurs teil und hat sich für den Zweig Gastronomie entschieden. Er will später mal Koch werden. „Der Beruf steht für mich auf Platz eins“, sagt der 18-Jährige. Im September hat der Kurs am Berufsbildungszentrum angefangen. „Ich mag es, Rezepte und Neues auszuprobieren“, sagt Nick. Heute nimmt er einiges mit. Zum Beispiel, dass man das Aroma von Speisen mit einer Prise Zucker und etwas Salz hervorheben kann.

„Aktivieren“ nennt das Stefan Marquard. Die Schüler geben an den rohen Spitzkohl ein bisschen „Aktivator“, eine Mischung aus Salz und Zucker. Danach ruht das Gemüse bis zur weiteren Verwendung. „Das macht 75 Prozent des Garprozesses aus“, sagt Marquard. Später wird der Spitzkohl in der Pfanne mit etwas Öl geschwenkt. Vom Kochen in Wasser hält Marquard nichts. „Dann gehen die meisten Nährstoffe ins Kochwasser statt in unseren Körper“, sagt er. Erika hat diese Methode gezeigt, dass eine Zucchini doch einen eigenen Geschmack hat. „Die ist viel intensiver“, sagt die 17-Jährige. „Vorher hat mir Zucchini nicht geschmeckt. Mit dem Trick ist das viel besser.“

Sternekoch Stefan Marquard zeigt Cassandra und Justin-Conor, wie das Kartoffel-Kürbis-Gulasch zubereitet wird.
FOTO: DETLEF ILGNER

Diese Erkenntnis hat sie auch ihrem Lehrer Marco Knorr zu verdanken. Der Fachleiter Gaststätte sorgt mit seiner Klasse im Berufsbildungszentrum für die Verpflegung von Schülern und Lehrkräften. Er hat sich um den Besuch von Marquard beworben. „Das ist für die Schüler eine schöne Motivation und für mich eine Weiterbildung“, sagt der 47-Jährige. „Als Kind der 80er-Jahre komme ich aus einer fleischlastigen Küche. Zum Thema Vegetarisch/Vegan wollte ich auch ein paar Anregungen bekommen.“

Dass sich Kinder und Jugendliche nicht für gutes Essen und Gemüse begeistern lassen, kann Marquard nicht bestätigen. „Das Wichtige ist, ihnen auf Augenhöhe zu begegnen und sie machen zu lassen“, ist seine Erkenntnis aus der Arbeit mit Kindern vom Kindergartenalter bis hin zu jungen Erwachsenen. „Man muss sie heranführen, auch unterschwellig“, sagt der zweifache Familienvater. „Nur zwei Minuten beiläufig darüber sprechen wirkt schon. Ich hatte in den vergangenen sechs Jahren nicht einen Schüler, der gesagt hat ‚Das probier ich nicht‘.“

INFO

Wie der Sternekoch in die Schule kommt

Bewerbung Infos gibt es unter www.sternekueche-macht-schule.de

Besuch Als stiller Beobachter hat Alexander Wulf, Sternekoch vom Restaurant Troyka in Erkelenz, vorbei geschaut.