

# Sterne Koch Marquard begeistert Schüler mit Kochprojekt

Sieben Mädchen, rote Schürzen und eine vegane Bolognese – das Präventionsprojekt „Sterneküche macht Schule“ machte Station an einer Mülheimer Grundschule.

**Lena Dohmen**

**Mülheim.** Sieben Mädchen stehen auf Kisten, damit sie in die großen Töpfe schauen können. In roten Schürzen rühren sie konzentriert – neben ihnen Sterne Koch Stefan Marquard, der Witze reißt und seine kleinen Teamkolleginnen wie Profis behandelt. Es wird viel gelacht an diesem Donnerstagvormittag in der Schulküche der Brüder Grimm Schule an der Marktstraße.

Hinter dem Besuch steckt mehr als Kochspaß. „Sterneküche macht Schule“ ist ein bundesweites Projekt der Knappschaft. Das Ziel: Schulen zeigen, wie frische Verpflegung im Alltag gelingt – ohne zusätzliches Personal und ohne Mehrkosten. Marquard kommt dafür an zwei Tagen: Erst schult er das Küchenteam, dann kochen die Kinder als vollwertige Teammitglieder mit.

An der Brüder Grimm Schule geht das Konzept auf. „Wir haben heute für 130 Euro eingekauft und für 100 Kinder gekocht“, sagt stellvertretender Schulleiter Mathias Gerz. Und er bringt den Unterschied zum Alltag auf den Punkt: „Es ist auch etwas anderes, wenn

die Kinder sehen, hier wird gekocht, als wenn einfach ein weißer Lieferwagen vorfährt und jemand die Kisten reinschleppt.“

Am Projekttag durften die Schülerinnen selbst ran – mit vollem Einsatz. So engagiert, dass einige beim Kochen schon satt wurden. Swetlana setzte sich zwischendurch an den Rand: „Bauchschmerzen.“ Ob sie Spaß habe? „Besonders am Kochen!“ Über den Sterne Koch sagt sie: „Er kann gut kochen und ist super nett.“

Beim ersten Probieren fielen Sätze wie „Kann man das essen?“ – doch dann: „Das schmeckt so gut!“ Vor den Fenstern sammelten sich



**Der Sterne Koch Stefan Marquard bespricht jede Zutat einzeln mit den Schülerinnen.**

Kerstin Bögeholz / FUNKE Foto Services

neugierige Mitschüler: „Dürfen wir auch was essen?“

Als sich die Mädchen nicht einigen konnten, wer rühren darf, griff Marquard ein: „Was macht man in einem Team? Wir teilen!“ Nebenbei gab er handfeste Küchentipps: Ingwer ins Nudelwasser, damit die Nudeln rau werden und die Soße besser haftet. Und: Nudeln niemals abschrecken. Beendet wurde das Kochen mit dem Schlachtruf „Sterneküche!“

Stefan Marquards wichtigster Tipp für alle, die mit Kindern kochen: „Auf Augenhöhe kommunizieren.“ Und das meint er wörtlich, die Kisten, auf denen die Mädchen standen, seien kein Zufall: „Alle müssen in die Töpfe sehen können, sonst stehen sie nur daneben.“ Ab der ersten Klasse, so sagt der Sterne Koch, können Kinder komplexe Aufgaben in der Küche übernehmen: „Man sollte sie immer als ebenbürtige Partner sehen. Wenn man sie wie Kinder behandelt, fühlen sie sich auch wie Kinder.“

Bundesweit hat das Projekt bereits über 200 Schulen besucht. Interessierte Schulen oder Caterer können sich online auf [www.sternekueche-macht-schule.de](http://www.sternekueche-macht-schule.de) bewerben.