

# Sternekokoch steht mit Tischler-Azubis in Duderstädter Schulküche

Stefan Marquard ist mit seiner Aktion „Sterneküche macht Schule“ in BBS zu Gast

Von Britta Eichner-Ramm

**Duderstadt.** Es ist für das Küchen-Team der Berufsbildenden Schulen (BBS) in Duderstadt ein ganz besonderer Vormittag – und für die Schülerinnen und Schüler, die am Mittag zum Essen kommen, ebenfalls. Wann sonst bekommen sie denn auch eine Mahlzeit serviert, die ein Sternekokoch unter Mithilfe von neun Berufsschülern zuvor in der Lehrküche zubereitet hat.

Stefan Marquard ist in den Reihen der mit Sternen, Kochhauben und anderen Ehren ausgezeichneten Profiköche für sein revolutionäres Arbeiten und Denken, aber auch seine kreative, teils „schräge“, wie er selbst sagt, Küche bekannt. Gemeinsam mit der Krankenkasse Knappschaft setzt er sich seit mehreren Jahren für eine frische und gesunde Verpflegung in Kitas und Schulen ein.

„Sterneküche macht Schule“ nennt sich das Präventionsprojekt, von dem jetzt auch die BBS in Duderstadt profitiert hat. Der Profi hat zusammen mit seinem Bruder Wolfgang Marquard das Team um Küchenmeister und Fachpraxislehrer Andreas Schröder in der BBS-Küche besucht. Warum engagiert sich der Sternekokoch für die Aktion, tourt seit mehreren Jahren durch 20 Schulen pro Jahr? „Wir wollen wieder eine junge Generation, die Bock auf Kochen hat“, sagt er.

## Sternekokoch Marquard kocht in Duderstadt

Dabei habe alles seinen Lauf genommen, als seine eigenen Kinder noch zur Schule gingen und ihn gefragt hätten, ob er nicht mal an ihrer Schule kochen könnte. Sein zunächst ehrenamtliches Engagement mündete in einer Zusammenarbeit mit der Knappschaft. Gemeinsam wurde das professionelle Projekt „Sterneküche macht Schule“ entwickelt.

Die Duderstädter BBS sollte also am Freitag die Wirkungsstätte Marquards sein. Auch hier stand das gemeinsame Ziel im Mittelpunkt: „Schulverpflegung muss gesünder, nachhaltiger und attraktiver werden“, waren sich denn auch die Initiatorinnen und Initiatoren einig.

Zunächst demonstrierte der Sternekokoch, dass frische, gesunde und



Sternekokoch Stefan Marquard (2. v. l.) ist in der BBS Duderstadt zu Gast gewesen, um gemeinsam mit Schülerinnen und Schülern und dem Küchenteam eine gesunde Mahlzeit zuzubereiten – hier mit den Tischler-Azubis (v. l.) Leah Jörns, Ole Monz und Till Klusmann beim Abschmecken. FOTOS: BRITTA EICHNER-RAMM

leckere Mahlzeiten in einer Mensa nicht teuer sein müssen. Im Gegenteil. „Bis zu 30 Prozent weniger an Kosten für Wareneinkauf und Energie“ seien drin, erklärt Stefan Lembert aus dem Team Marquard. Außerdem lasse sich eine Mensamahlzeit auch zeitsparend zubereiten.

Das erfuhren nicht nur die Duderstädter Hauswirtschaftsexpertinnen und -experten wie Ute Lohrengel, sondern auch neun Schüler der BBS. Weil sich aber kurzfristig gleich mehrere der Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Morgen des Besuchs des Sternekokochs krank gemeldet hatten, sprang kurzzerhand einige Tischler-Azubis ein.

## Lehrküche statt Tischlerwerkstatt

Statt Holzbearbeitung stand für Maximilian Oelkers, Rani Böning,

Leah Jörns, Ole Monz und Till Klusmann an diesem Morgen Gemüseschnippeln auf dem Stundenplan. Innerhalb von etwa anderthalb Stunden entstanden verschiedene Snacks – von der gesunden Alternative zur Milchschnitte bis hin zum veganen Bolognese-Aufstrich, der später in der hauseigenen Mensa angeboten wurde.

„Das ist eine interessante Aktion“, sind sich die Handwerks-Azubis nach ihrem Ausflug in die Küche einig. Sternekokoch Marquard gab den jungen Leuten dann auch manchen Praxistipp – und am Ende natürlich auch Autogramme auf die roten Kochschürzen. Das einhellige Urteil der Tischler-Azubis über den Prominenten in der BBS-Küche: „Er ist lässig und cool – und ein guter Lehrer.“

Außer den verschiedenen Snacks wurde auch eine warme

Mahlzeit in der BBS-Lehrküche zubereitet: Nudeln mit veganer Bolognesesoße. Darüber durften sich später die Kinder des evangelischen Kindergartens freuen, die täglich von der BBS mit einem Mittagessen versorgt werden. Bei der Zubereitung konnten selbst die erfahrenen Lehrkräfte noch etwas vom Sternekokoch lernen. Beispielsweise, dass ein Stück Ingwer im Nudelwasser die Teigwaren „aufraue“ und damit später die Soße besser an der Nudel haftet. Und auch, dass Blanchieren der Tod von Gemüse sei. Stattdessen lernte die Schüler-Lehrer-Runde in der Lehrküche, mit welchem Kniff Vitamine mittels „Aktivator“ erhalten bleiben.

„Das war mir neu“, sagte Lohrengel, die nach eigenen Angaben schon gut 25 Jahre Küchenerfahrung hat. „Das lernt man ja in der

Ausbildung so gar nicht“, stellte Küchenmeister Schröder fest. Dank des Besuchs des Sternekokochs hätten sie erfahren, „wie einfach und schnell“ sich Nudeln mit Gemüsebolognese zubereiten lassen, so die Fachlehrerinnen Dorrit Otto-Lomberg und Daniela Mauritz.

„Ich liebe es, wenn's brodelt“, kommentierte Sternekokoch Marquard und meinte damit vermutlich weniger das Blubbern im großen Topf mit der Bolognesesoße, als vielmehr das rege Treiben in der Duderstädter BBS-Lehrküche. Trotz fast 200 Schulbesuchen sei jeder Besuch im Rahmen von „Sterneküche macht Schule“ anders. Wie überall sei auch an der Duderstädter BBS nach anfänglicher Hemmschwelle das Eis aber schnell gebrochen gewesen und es habe „total Spaß gemacht“.

Pausensnacks und Nudeln mit Bolognesesoße gab es dann natürlich auch in der BBS-Mensa für alle, die probieren wollten. Und natürlich nahmen sich auch die Tischler-Azubis eine Kostprobe dessen, was sie zuvor in der Lehrküche statt in der Holzwerkstatt zusammen mit dem Sternekokoch zubereitet haben. Zum Koch umschulen wollten sie allerdings dennoch nicht.



Weitere Bilder unter:  
gurl.de/BBSsternekoch



Bei der Zubereitung der Pausen-Snacks hilft Wolfgang Marquard (2.v.r.), Bruder von Stefan Marquard.



Stefan Marquard gibt dem 16-jährigen BBS-Schüler Felix ein Autogramm auf die rote Kochschürze.

## Ebergötzen: Caritas zieht um

**Radolfshausen.** Die Caritas zieht vom Rathaus in Ebergötzen in eigene Räume. „Carena“ soll weiter im Dorfgemeinschaftshaus Ebergötzen und im Gemeindezentrum Seeburg angeboten werden, teilen die Verantwortlichen mit.

Im Frühjahr hatte Beate Kracht als Leiterin des Pflegeteams Radolfshausen der Caritas-Sozialstation Duderstadt mit wöchentlichen Beratungszeiten im Rathaus begonnen. Jetzt bezieht sie mit ihrem Team eigene Büroräume. Am neuen Standort Am Bökelern 4 über Friseur Otto soll es weiterhin Sprechstunden zu allen Themen rund um Altenhilfe und Pflege geben. Während der ersten Wochen bittet Beate Kracht aber um telefonische Terminvereinbarung unter Telefon 0151 / 27 619 077 oder im Duderstädter Festnetz unter 05527 / 98 13 740. Das Pflegeteam wird zudem nun seine Einsätze für die umliegenden Ortschaften von Ebergötzen aus antreten.

Fortgeführt werden von der Caritas zudem die stundenweisen Betreuungsangebote für ältere Menschen. Die sogenannten Carena-Gruppen treffen sich montags von 15 bis 18 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Ebergötzen und dienstags von 15 bis 18 Uhr im Gemeindezentrum Seeburg. „Carena“ steht dabei für „Caritas entlastet Angehörige“ und wird von vielen ehrenamtlich Engagierten aus den Orten unterstützt. Eine vorhergehende Anmeldung ist nötig. Der Caritas-Fahrdienst übernimmt den Transport zwischen der eigenen Wohnung und den Treffpunkten. ne

## Gedenktag am ersten Advent

**Tiftlingerode.** Beim Kolping-Gedenktag am Sonntag, 3. Dezember, in Tiftlingerode wird die Seulinger Messdienergruppe die musikalische Gestaltung übernehmen. Der Gedenktag beginnt um 9 Uhr mit einem Gottesdienst, der von Propst Thomas Berkefeld gehalten wird.

„Das Seulinger Ensemble gestaltete bereits die Gottesdienste während des Jubiläums der Kolping-Ferienstätte auf dem Pferdeberg und begeisterte dabei mit modernen und auch nachdenklichen Liedern“, teilt der Vorsitzende der Tiftlingeröder Kolpingsfamilie Gerd Goebel mit. Passend zum ersten Advent sollen in Tiftlingerode auch Adventslieder erklingen.

Nach der Heiligen Messe wollen Mitglieder und Freunde der Kolpingsfamilie dann weitere Pläne für die Zukunft schmieden. Der Vorstand der Kolpingsfamilie bittet darum, sich aus organisatorischen Gründen rechtzeitig beim Vorsitzenden Gerd Goebel, Telefon 05527 / 3662, anzumelden. ve

## 500 Euro für die Aidshilfe

Desingeröder Narren haben bei Veranstaltungen Spenden gesammelt

Von Vera Wölk

**Desingerode.** Bei seinen Veranstaltungen sammelt der Desingeröder Carneval Club (DCC) Geld für einen guten Zweck. In den ver-

gangenen Jahren erfolgten die Sammlungen für die Göttinger Aidshilfe. Die Übergabe der Spende erfolgte am Weltaidstag, 1. Dezember. Übergeben werden konnte an Aline Jatho, ehrenamt-

licher Vorstand der Göttinger Aidshilfe, ein Spendenscheck in Höhe von 500 Euro. „Wir sind dankbar für die erhaltene Unterstützung, denn wir sind bei unserer Arbeit auf Spenden angewiesen“, sagt Jatho über die Spende des DCC. Zu den Aufgaben der Aidshilfe gehören neben der Beratung von HIV-Infizierten und Aidskranken auch die Präventionsarbeit, beispielsweise an Schulen. „Wir haben vom Verein den Betrag noch ein wenig aufgestockt“, berichtet Vorstandsmitglied Melanie von Ahlen.

Mit der Sammlung für die Aidshilfe hatte der Verein bereits vor Corona angefangen. „Seit dieser Session haben wir jetzt einen neuen Spendenzweck, für den wir sammeln“, so von Ahlen.



Aline Jatho (3. v. r.) nimmt den Spendenscheck von Mitgliedern des DCC entgegen. FOTO: VERA WÖLK

## 30 Jahre Naturheilpraxis Ludwig Wüstefeld



Es ist 30 Jahre her, dass Ludwig Wüstefeld stolz am 01.12.1993 die Tür zu seiner Naturheilpraxis im Hohen Weg 4 in Bilshausen das erste Mal öffnete. „Es war für mich ein besonderer Moment, der Start in einen neuen Lebensabschnitt“, erklärt Ludwig Wüstefeld. „Ich habe meine Berufung zu meinem Beruf gemacht. Auch nach so vielen Jahren freue ich mich jeden Tag auf meine Patienten und widme ich mich mit Leidenschaft den teilweise besonderen Herausforderungen.“ Gegenüber den 90ern haben sich neben unserem Alltag und dem gesellschaftlichen Wandel auch die Anforderungen an die Naturheilpraxis verändert. Natürlich gehören Gelenk- und Wirbelsäulenbeschwerden, Magen- und Darmkrankungen, Allergien und andere chronische Krankheiten nach wie vor zur täglichen Praxisarbeit. „Auch die klassische Labordiagnostik nutze ich regelmäßig“, so Wüstefeld. Dennoch fordert die Schnelligkeit unserer Zeit, die

Digitalisierung, steigender Leistungsdruck und ständige Erreichbarkeit Ihren Tribut. „Die Patienten, u.a. auch Kinder, mit stressbedingten Erkrankungen und Symptomen, wie z.B. dem Burn-Out-Syndrom, Schlaflosigkeit und Ängsten werden immer mehr“, so der Heilpraktiker. Um sich auch den aktuellen Anforderungen seiner Patienten widmen zu können, ist die ständige Fort- und Weiterbildung für Ludwig Wüstefeld selbstverständlich. So kamen im Laufe der Jahre weitere Behandlungsfelder wie z.B. die med. Hypnose, die Iridiagnostik, die Chiropraktik und der Kinderwunsch hinzu. „Zusammen mit meinen Patienten erarbeite ich eine Therapie, die sich gut in den Alltag integrieren lässt. Seit 30 Jahren helfe ich Menschen auf diese Weise. Ich bin stolz auf viele loyale Patienten, denen ich bei dieser Gelegenheit für Ihr Vertrauen danken möchte und freue mich auf die nächsten 30 Jahre“, sagt Ludwig Wüstefeld schmunzelnd.