



Susanne Fröhlich:
Diätenwahnsinn, nein danke!
Ich bin glücklich in jeder Gewichtsklasse.

VORSORGE

Gute Gründe für
eine Koloskopie



SPEZIAL

Die wichtigsten
Infos zum Thema
Organspende

ERNÄHRUNG

Johann Lafer:
Wenn gutes Essen
Schule macht



Hubschrauber-Pilot, Lehrauftrag an der Hochschule Fulda, ein Stern im Guide Michelin und humorvoll an den Töpfen: Johann Lafer ist einer der bekanntesten und beliebtesten Köche in Deutschland. All seine Projekte, seien es Fernsehauftritte, Bücher oder seine Stromburg in der Nähe von Wiesbaden begeistern und sind von Erfolg gekrönt. Zudem engagiert sich Johann Lafer mit seiner Schulmensa am Gymnasium am Römerkastell in Bad Kreuznach für eine gesunde und nachhaltige Schulverpflegung. Die Schülerinnen und Schüler nehmen aktiv an der Planung, Gestaltung und Umsetzung des Projektes teil.

Im Mittelpunkt des Mensaprojekts steht ein zeitgemäßes, frisches und gesundes Speisenangebot, alters- und zielgruppengerecht gestaltet. Neben dem schmackhaften Essen soll auch der Speiseraum einladend sein und so Kommunikation und soziale Interaktion ermöglichen. Die wissenschaftliche Begleitung wird von der Hochschule Fulda im Rahmen eines vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderten Forschungsprojektes übernommen.

MEDIZIN COMPACT-Redakteurin Stephanie Rosbiegal sprach mit dem Sternekoch.

MC: Wie kamen Sie auf die Idee, eine Schulmensa einzurichten?

JL: Bei einem Besuch der Integrierten Gesamtschule in Stromberg wurde mir bewusst, wie wenig unsere Kinder und Jugendlichen über gesunde Ernährung und genussvolles Essen wissen. Dies brachte mich auf die Idee, Kindern das Thema Genuss näher zu bringen - in einer Schulmensa. Denn mir ist klar: Wenn wir so weitermachen wie bisher, werden uns in der gehobenen Gastronomie schon bald die Gäste ausgehen.

MC: Wie kann man Kindern „guten Geschmack“ beibringen?

JL: Durch die Erfahrung, wie gut bestimmte Produkte schmecken können, wenn sie optimal zubereitet wurden. Da gilt es bei Kindern und Jugendlichen einen Neuanfang zu starten. Wenn man z. B. nie eine frische Tomatensuppe gekostet hat, wie soll man dann wissen, wie gut sie schmeckt?

In unserer Schulmensa setzen wir auf ganz normales, aber frisch zubereitetes, saisonales Essen. Zwischenwände aus Glas eröffnen den Blick in die Küche. Alle Speisen werden „cool“ und appetitlich präsentiert, und die Gäste der Schulmensa können die verwendeten Zutaten schon während des Anstehens bei der Essensausgabe sehen. Außerdem wird

alles ansprechend portioniert, anstatt es lieblos mit einer großen Kelle auf den Teller zu klatschen. Beim Speisenangebot orientieren wir uns an den Wünschen der Gymnasiasten: Asia-Nudeln, Seelachsfilet, Paprikareis und Pfannkuchen können durchaus Pizza und Currywurst ausstechen – und das kommt prima an ... Einige Eltern haben mir erzählt, dass bei ihren Kindern schon beim Frühstück Vorfreude aufs Mittagessen anklingt. Darüber freue ich mich sehr.

MC: Ausgewogenes, gesundes Essen mit kleinem Budget - wie geht das?

JL: Diese Frage stellt mein Team fast jeden Tag vor eine besondere Herausforderung. Von meinen Restaurants bin ich gewohnt, nur das Beste und Edelste aufzutischen. Über einen möglichst günstigen Preis musste ich mir früher keine Gedanken machen. Bei der Erstellung des Speiseplans der Schulmensa müssen wir nun stets im Blick behalten, dass wir mit vier Euro pro Essen hinkommen. Darin sind allerdings 19 Prozent Mehrwertsteuer enthalten, die wir an den Staat

food@ducation

Wenn gutes Essen Schule macht

abführen müssen. Ich ärgere mich sehr darüber, wenn ich daran denke, dass für Hundefutter und Kondome nur sieben Prozent Mehrwertsteuer kassiert werden. Die für die Schulmensa verwendeten Lebensmittel kommen überwiegend aus der Region, und es erfordert einen hohen Personaleinsatz, diese frisch und hygienisch einwandfrei zuzubereiten. Wenn man es richtig macht und alle Abläufe optimiert, muss das aber nicht viel teurer als die industriell hergestellten Fertigprodukte sein.

MC: Wer kocht bei Ihnen zuhause?

JL: Wenn mein Sohn und meine Tochter aus der Schule kommen, freuen sie sich aufs Mittagessen, das meine Frau für sie zubereitet hat. Oft helfen ihr unsere Kinder auch beim Kochen, sofern dies zeitlich passt. Außerdem gehört es bei uns zum Familienleben, möglichst oft gemeinsam zu kochen. Aufgrund unserer Verpflichtungen kommen wir aber leider nicht oft genug dazu.

MC: Was war und ist Ihr persönlicher Motor/ Ihre Motivation, einst Kochkunst auf so hohem Niveau und mit zielsicherem Griff nach den Sternen zu erlernen und jetzt kontinuierlich und sehr erfolgreich zu praktizieren?

JL: Schon als kleiner Junge habe ich meiner Mutter begeistert beim Kochen und Backen in der Küche unseres kleinen Bauernhofes zugesehen. Ihre ehrliche, bodenständige Küche und die natürliche Kost haben meinen Geschmackssinn in der Kindheit und Jugend geprägt. Bei der späteren Berufswahl mussten sich Kreativität und Handwerk treffen. Dies legte die Entscheidung für eine Ausbildung

zum Koch ganz nahe. Mein konsequentes Streben um Qualität und Perfektion führte mich dann bald in die gehobene Gastronomie.

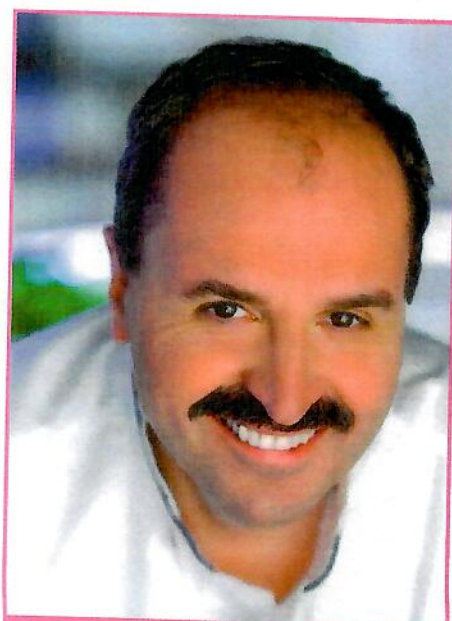
Im Beruf wurde mir früh bewusst, wie wichtig gesundes und genussvolles Essen für uns Menschen und für unsere Gesellschaft ist. Mein Motto lautet „Ein Leben für den guten Geschmack!“ und ich trete leidenschaftlich dafür ein – auch in der Schulmensa.

Ich möchte Qualität vermitteln und das Bewusstsein, besser zu leben durch gesundes, gutes Essen. Dabei geht es nicht um Luxus, nicht um Kaviar, Hummer, Gänseleber und Trüffel. Ich möchte vielmehr den Leuten zeigen, dass gute Bratkartoffeln, mit Liebe gemacht, Genuss bringen und das Leben verschönern können.

Das Kochen beschert mir wertvolle Erfolgserlebnisse, wenn ich die gleiche Freude und Begeisterung an guter, ehrlicher Küche und wahrhaftigem Genuss, die ich empfinde, auch bei anderen Menschen auslösen kann. Dann ist für mich Kochen die schönste Arbeit der Welt.

MC: Was wäre Ihr Traumberuf, wenn Sie nicht Koch geworden wären?

JL: Stimmt – das Kochen hat sich schon früh als mein Traumberuf herauskristallisiert. Ich könnte mir aber auch vorstellen, als Pilot durch die Welt zu fliegen. Diesen Traum habe ich mir inzwischen durch den Erwerb einer Piloten-Lizenz für Hubschrauber und mein Unternehmen „Heli Gourmet“ teilweise erfüllt. Auch andere Berufe, die aber unbedingt kreativ sein müssen, hätten mir zugesagt.



Johann Lafer

„Ein Leben für den guten Geschmack!“

Johann Lafer lebt und liebt sein Motto

MC: Was ist Ihr persönliches Lieblingsgericht?

JL: Wiener Schnitzel mit Bratkartoffeln und dazu ein bunter Salat mit steirischem Kürbiskernöl, genauso, wie's den Gästen in meinem „Bistro d'Or“ auf der Stromburg serviert wird.

MC: Wie entspannen Sie, wenn Sie mal nicht am Herd stehen?

JL: Hin und wieder lässt mir mein Terminkalender kleine Lücken: ich treibe dann gerne Sport, fahre Rad oder unternehme ausgedehnte Spaziergänge durch Wald und Weinberge der Hunsrück-Nahe-Region. Aber auch beim gemeinsamen Essen und einem guten Glas Wein kann ich perfekt abschalten. ■