



Campus Cooking – Promiköche in der Mensa

Mensaessen schmeckt immer gleich. Aufgewärmte Fertigprodukte und Gemüse aus der Dose. Doch dieses Vorurteil hat ausgedient, und das aus gutem Grund: Vor allem in stressigen Prüfungsphasen ist die gesunde Ernährung wichtig. Die Starköche Stefan Wiertz und Patrick Gebhardt gehen deshalb auf Cooking Tour durch zehn Universitäten.



Mit der richtigen Ernährung für bessere Noten sorgen? Eher nicht! Gerade im stressigen Prüfungsalltag der Studierenden nimmt die Verpflegung nur eine Nebenrolle ein. Wenn der Magen sich meldet, muss der sich ankündigende Hunger möglichst schnell gestillt werden. Egal wie. Egal durch was. Dabei kann eine gezielte Ernährung während der Klausurzeit wirklich hilfreich sein: Mit den richtigen Speisen lassen sich Leistungstiefs vermeiden und die Konzentrationsphasen verlängern.

Doch es ist nicht der hochgelobte Traubenzucker, der hilft – er führt lediglich zu einer kurzzeitigen Leistungssteigerung. Traubenzucker lässt den Blutzuckerspiegel im Anschluss sogar noch tiefer absinken, als er vorher war. Und mit seiner Wirkung schwindet dann auch die Konzentration. Die optimale Lösung ist hier eine Art Ernährungsplan, ähnlich wie bei Sportlern. Anstatt eines Wettkampfes ist der Höhepunkt dann der Prüfungstag.

Perfekt hierbei ist, wenn 50 Prozent der Nahrung aus Kohlehydraten, 35 Prozent aus Fetten und 15 Prozent Eiweißen besteht.

Der Geheimtipp am Abend vor einer bevorstehenden Prüfung ist Obst und auf keinen Fall übermäßig viel Zucker und Fette am Prüfungstag!

Um die Gaumen von Studierenden bereits zu Beginn des Semesters an gutes und gesundes Essen zu gewöhnen, startet in der kommenden Woche die Campus Tour 2009. Unter dem Motto „Gutes kann auch günstig sein“, kochen die Starköche Stefan Wiertz und Patrick Gebhardt zum kleinen Preis. An zehn Universitäten in ganz Deutschland bruzeln, dampfen und schwitzen sie jeweils eine Woche lang. Gemeinsam mit den Chefköchen der Mensen wollen sie Kulinarisches bieten – auf dem Speiseplan stehen dann unter anderem gebratener Seelachs auf grünem Erbsenpüree, Muskatblinis und Orangericotta. Und das auch noch gewohnt günstig.

Die beiden Köche Stefan Wiertz und Patrick Gebhardt sind beide bekannt aus verschiedenen Shows und Fernsehsendungen. Patrick Gebhardt ist Inhaber und Küchenchef des „Fillet of Soul“ in Hamburg. Als TV-Koch gehört er zum festen Team der Sendungen „Welt des Wissens“ und „Schau Dich schlau“ und war Küchenchef im „Weißen Haus“ von Tim Mälzer. Durch Campus Cooking will Patrick zeigen, dass er mit einfachen und preiswerten Zutaten etwas Besonderes zaubern kann. Stefan Wiertz bezeichnet sich selbst als „Genussnomade“ und wurde vor allem durch die TV-Sendungen „Kochduell“ und „Wissenshunger“ bekannt. Für ihn bedeutet Campus Cooking, kreative Gerichte mit dem nötigen Pfiff zuzubereiten.



Die Termine:

26.10. – 30.10. Göttingen

26.10. – 30.10. Stralsund

02.11. – 06.11. Trier

16.11. – 20.11. Ulm

16.11. – 20.11. Mainz

23.11. – 27.11. Dresden

23.11. – 27.11. Erlangen

30.11. – 04.12. Freiburg

30.11. – 04.12. Bochum

07.12. – 11.12. Münster

Weitere Informationen unter: [Campus Cooking 2009](#)

(Text: Konrad Welzel / Foto: Campus Cooking)