

In  
meiner  
Nähe

LUDWIGSBURG-REMS-MURR

# Genuss und Gesundheit

Marcel Stein ist Koch aus Leidenschaft. Der AOK-versicherte Küchenmeister im Speisewerk Ludwigsburg möchte „Menschen mit Essen glücklich machen“.

**W**enn Marcel Stein über gute Lebensmittel spricht, strahlt er übers ganze Gesicht. Sein Beruf ist für ihn Berufung. „Ich kann mir kaum etwas Schöneres vorstellen, als Gäste mit Gerichten zu verwöhnen!“, sagt der Köhner und fügt an: **„Es ist für das ganze Team eine herrliche Belohnung, wenn unsere Kunden die Location mit einem Lächeln im Gesicht verlassen. So ein tolles Feedback streben wir jeden Tag neu an.“**

Bei Spitzenköchen von Sternerestaurants wären solche Aussagen wenig verwunderlich, doch im Speisewerk Ludwigsburg gehen täglich rund 1.300 Mahlzeiten über die Theke – die Menge einer Großkantine. „Wir liefern den Beweis, dass hervorragender Geschmack und beste Qualität auch in großen Küchen möglich sind,“ sagt Marcel Stein selbstbewusst.

Auf der Speisekarte des Speisewerks finden sich so auch Wildgerichte, Spargel, Käse, Fleisch, Pilze, Kräuter, Salate, Gemüse, Kartoffeln oder Kürbisse – je nach Jahreszeit, zumeist aus der Region. „Beste Qualität der Lebensmittel, ohne lange Transportwege, ist ein ausgezeichnete Grundstock für hervorragendes Essen. Hier gibt es so viel Gutes zu entdecken“, erläutert der 30-Jährige.

Marcel Stein ist fasziniert von den kreativen Möglichkeiten seines Berufes. „Gutes Essen zählt zu den schönsten Dingen im Leben und ich möchte mit meiner Arbeit Menschen eine Freude bereiten. Dazu gehört es, dass wir die hohen Erwartungen der Gäste regelmäßig übertreffen“, sagt er. Es genüge nicht, auf Tellern „bunte Kunstwerke zu schaffen“, sondern der Geschmack entscheide.

Einen genauso hohen Stellenwert räumt Küchenmeister Stein der gesunden Ernährung ein: „Sie steht natürlich immer mit im Fokus“, verdeutlicht der Koch. So werden von seinem Team bewusst frische Zutaten, die gleichzeitig lecker und gesund sind, verwendet. Als Kooperationspartner hat das Speisewerk die AOK Ludwigsburg-Rems-Murr gewonnen.

**„Ausgewogene Mahlzeiten während des Arbeitstages sind maßgeblich für das Allgemeinbefinden und die Leistungsfähigkeit unseres Körpers,“** verdeutlicht AOK-Ernährungsfachkraft Christine Kentenich. Wer nichts oder auf die Schnelle Üppiges verschlinge, werde müde, unkonzentriert und schade der Gesundheit.

Die AOK liefert nicht nur Rezeptvorschläge, sondern gestaltet an festgelegten Terminen auch die Speisekarte mit. So findet ein intensiver Austausch zwischen Speisewerk-Köchen und den AOK-Fachkräften statt. Wer sich das Ergebnis dieser Zusammenarbeit auf der Zunge zergehen lassen möchte, hat in der ersten Juli-Woche im Speisewerk dazu Gelegenheit.

Informationen zu den Angeboten des Speisewerks Ludwigsburg finden Sie unter

☛ [speisewerk-lb.de](http://speisewerk-lb.de)



## Essen im Job



**Christine Kentenich**, Ernährungsfachkraft, beantwortet Fragen zur gesunden Ernährung im Arbeitsalltag:

### Wie kann ich mich im Job ausgewogen ernähren?

Leichte Mahlzeiten sind optimal: frisches Gemüse mit Nudeln oder Reis, dazu ab und zu Fleisch oder Fisch – als Dessert Obst.

### Muss es mittags etwas Warmes sein?

Nein. Auch kalte Mahlzeiten wie ein Vollkornsandwich mit Rohkost oder ein bunter sättigender Salat sind geeignet.

### Wie wichtig ist das Trinken?

Sehr! Am besten mindestens 1,5 Liter Wasser über den Tag verteilt.