

Lebensmittel-Experte Sebastian Lege: "Food ist cool."

Neue Reihe in ZDF und KiKA "besserer goes Schule – Lege packt's an"

Anmoderation:

Das Schulessen in Deutschland hat einen schlechten Ruf. Doch es gibt einen, der angetreten ist, um dies zu ändern: Sebastian Lege. In "besserer goes Schule – Lege packt's an" will der Food-Experte wissen, was in Deutschlands Schulen auf die Teller kommt und wie er mit seiner Expertise helfen kann, die Situation in deutschen Schulkantinen zu verbessern. Im Interview erzählt er, warum ihm das Thema Kids und Essen so wichtig ist, wie die Situation in verschiedenen Schulen aussieht, warum Kinder oft Junkfood mögen und wie man sie für gesundes Essen begeistern kann.

1. Was erwartet einen beim neuen Format "besserer goes Schule"?

"Besserer goes Schule" erwartet einen die Einsicht des Ist-Zustandes aus verschiedenen Schulen: kleine Schule ländlich, Großstadtschule, aber auch Schule im Brennpunkt.

(00:00 – 00:20)

2. Was sind die größten Probleme in Sachen Schule und Essen?

Die größten Probleme sind kulinarische Prägung, beginnend Kindergarten, Grundschule, aber auch eine gesetzliche Regelung nach Index orientiert: Wer wie viel bezahlen muss für sein Essen. Und dass es gesetzlich geregelt werden müsste, welche Produkte dürfte man in Schulen anbieten und welche Produkte sollte man Kindern in den Schulen verweigern.

(00:24 – 00:52)

3. Du hast gecheckt, was bei den Kids in verschiedenen Schulen auf die Teller kommt. Wie sah es mit der Verpflegung aus?

Es war von wirklich herzergreifend und erschreckend von Kindern, die nur eine Tüte Salzstangen am Tag haben zum Essen, bis wirklich auch Kuriositäten, das heißt, eine Schule in Duisburg-Marxloh macht alles richtig. Da hat der Schulleiter einen eigenen Mensa-Verein gegründet, eine rein vegetarische Küche wird da angeboten, mit Salatbuffet, mit einer Vorsuppe, mit einem vegetarischen Hauptgang und das Ganze für richtig kleines Geld.

(00:56 – 01:27)

4. Warum ist Dir persönlich das Thema Kids und Essen so wichtig?

Kids und Essen ist für mich mehr als wichtig, weil das sind die, die später unser Land und die Wirtschaft in Gang halten sollen und die das übernehmen müssen, was wir aufgebaut haben. Ein Kind muss ja auch gerade in der Entwicklungsphase so gut versorgt sein, dass es auch die Möglichkeit hat, sich perfekt zu entwickeln und Ernährung oder gerade Nahrung ist der Antrieb dafür.

Ohne eine perfekte Ernährung kein gutes Resultat bei der Prägung von Kindern. Und das ist ja wissenschaftlich auch schon bewiesen: Wenn die Kids nur Zuckerstoffe bekommen, Sachen, wo die Insulin-Peaks haben, können die sich nicht mehr so gut konzentrieren. Und in Vorschulen, Grundschulen ist das super wichtig, weil da das Gehirnwachstum so eine Geschwindigkeit hat, dass das dementsprechend auch die jeweiligen Nährstoffe benötigt, um sich perfekt entwickeln zu können. Und damit geben wir ja auch jedem einzelnen Kind eine Basis, wo wir später alle von profitieren können.

(01:30 – 02:33)

5. Es gibt ja das Vorurteil, Kids essen am liebsten Pasta, Burger, Pommes und Süßes. Stimmt das überhaupt? Was wünschen sich die Kids selbst?

Kinder werden medial enorm beeinflusst durch Werbung, durch größere Kids, durch Dinge, die sie auf ihren Tablets sehen, Dinge, die beworben werden. Das sind immer Overload- oder Fast Food-Produkte, die nicht wirklich ernährungsphysiologisch ratsam wären. Aber man kann ja diese Elemente nutzen und die Rohstoffe austauschen, um es genauso cool dastehen zu lassen, aber die Inhaltsstoffe so anzupassen, dass es den Kindern wirklich zugutekommt.

Man kann ja auch berühmte Snackprodukte so entwickeln, dass sie genügend Ballaststoffe haben, dass Vitamine, Mineralstoffe transportiert werden. Das ist ja technologisch alles möglich und kostet auch nicht mehr Geld.

(02:36 – 03:18)

6. Wie waren die Dreharbeiten? Wie offen waren die Kids für Deine Anregungen?

Die Dreharbeiten mit den Kids waren super schön. Ich bin ein sehr kinderfreundlicher Mensch. Also, ich liebe an Kindern, sie haben keine Vorurteile. Sie sehen viele Dinge sehr, sehr neutral. Sie haben noch gar nicht so viele Erfahrungen im Leben gemacht. Und das ist für mich als Host einer Sendung ja auch sehr, sehr schön. Ich kann mit tollen Impulsen die Kinder begeistern und das ist mir auch sehr gut gelungen. Man sieht ja auch, dass die Kids dafür begeisterungsfähig sind, weil Social Media zum Beispiel: Platz zwei ist Food nach Beauty und jeder fotografiert heute sein Essen, wenn er

ins Restaurant geht. Food ist Lifestyle, Food ist cool, Kochen ist total im Trend. Und das kann man ja wunderbar auch zu den Kindern transportieren. Aber das halt auch mit dem richtigen Lehransatz, dass man sagt: "Okay, das sind Lebensmittel da, die geben euch Power und diese Lebensmittel machen euch müde."

(03:20 – 04:13)

7. Gab es bei den Dreharbeiten Überraschungen?

Also, was für mich eine Überraschung war bei den Dreharbeiten, dass die Kinder sehr empfänglich sind für gewisse Informationen im Bereich Lebensmittel und dass sie auch sehr wissbegierig sind. Und das hat mir sehr viel Freude bereitet, weil ich konnte mein Wissen den Kindern auch vermitteln, sehr spielerisch vermitteln, und die hatten sehr, sehr viele Aha-Effekte und konnten sich auch super damit identifizieren und hatten richtig Spaß dabei.

(04:16 – 04:39)

8. Welche drei Dinge haben die Kinder aus dem Dreh mit Dir mitgenommen?

Was sie mitgenommen haben aus den Dreharbeiten mit mir? Dass Essen cool ist, dass Essen Spaß machen kann, auch wenn man auf gewisse Dinge verzichtet. Dass Verzicht nicht gleich negativ ist, sondern dass man mit gewisser Raffinesse und mit ein bisschen Know-how genau das gleiche Gefühl und Erlebnis erschaffen kann wie bei den anderen Produkten, die sie vorher probiert haben.

(04:42 – 05:06)

9. Was sind deine drei Top-Tipps für gesundes Schulessen?

Meine drei Top-Tipps sind auf alle Fälle: Vollkorn, ballaststoffreich, so naturell wie es nur geht, so bunt wie möglich, aber auch so spielerisch, wie es nur geht.

(05:09 – 05:19)

10. Wie kann man Kindern in Schulen gute Ernährung vermitteln?

Es gibt so viele Ansätze, auch spielerisch, Kindern eine gute Ernährung zu vermitteln und das sollte man dringlichst in den Schullehrplänen, aber auch in die Struktur von den Schulkantinen bringen. Aber dafür brauchen wir Gesetze und diese Gesetze gibt es nicht. Es gibt immer nur grobe Richtlinien oder Empfehlungen, aber dafür braucht es wirklich knallharte Gesetze: Schulen von bis dürfen die und die Lebensmittel verwenden oder auch die und die Rohstoffe verwenden. Sodass wir da eine optimale Versorgung haben, weil wir sehen es ja: Konzentrationsschwierigkeiten. Allein die

ganzen Folgen, die wir jetzt haben durch den enormen Zuckerkonsum von Kindern. Hyperaktivität und und und. Ja, das ist ja darauf zurückzuführen.
(05:21 – 06:03)

11. Wie können Eltern ihre Kinder für gesundes Essen begeistern? Was sind Deine wichtigsten Tipps?

Ich glaube, ganz wichtig für die Eltern als Tipp ist also, die Kinder in den kulinarischen Alltag mitzuimplementieren. Nimm sie mit zum Einkaufen, erkläre, was was ist. Frag sie nach Dingen, die sie gerne mögen, bau sie mal anders ein. Koch mit den Kids zusammen. Also, Kinder, die aktiv mitkochen, haben eine ganz andere Emotionalität zu Kulinarik und damit kann man schon ganz, ganz viel erreichen. Und auch die Brotdose: Immer mal wieder was Neues nehmen, immer wieder abwechslungsreich machen. So entsteht eine Emotionalität und so hat man auch eine gewisse Wertschöpfung an den Gerichten, die man da zubereitet für die Kids. Aber auch der Impact ist viel, viel besser, weil die Kids emotionalisieren das und speichern das auch. Und man merkt das, sie geben das sofort wieder, weil sie da einfach Spaß dran gefunden haben. Über Spaß und Humor kann man Dinge, die früher "ibäh" waren als absolute Highlight-Produkte den Kindern verkaufen und dann hat man das in den Alltag und in die Mitte der Gesellschaft gebracht.
(06:07 – 07:08)

12. Warum sollte man "besseresser goes Schule" gucken?

Warum soll man "besseresser goes Schule" gucken? Um erst mal einen Einblick zu bekommen: Wie ist der Ist-Stand in deutschen Schulen? Mit welchen Tools könnte ich selber was verändern und wie kann man mit ein bisschen Enthusiasmus, aber auch mit ein bisschen Eigeninitiative was ändern? Und wenn sich viele Eltern zusammenschließen und sagen: "Wir wollen, dass sich das ändert." Dann kann man politisch auch ein Zeichen setzen.
(07:10 – 07:41)

(Abmoderation: Die vierteilige Reihe "besseresser goes Schule – Lege packt's an" ist ab 24. September 2025, immer mittwochs, 19.25 Uhr, im ZDF zu sehen. Erste Folgen sind ab Mittwoch, 17. September 2025, 10.00 Uhr als Stream verfügbar. Unter dem Titel "besseresser Kids – Lege packt's an" wird ab 1. Oktober 2025, immer mittwochs, 20.10 Uhr eine eigens für Kinder konzipierte Version bei KiKA zu sehen sein.)

Das Interview führte Dr. Birgit-Nicole Krebs, ZDF Programmkommunikation