



## FOOD HERO

In unserer Reihe Food Heroes stellen wir Menschen vor, die voller Überzeugung den Slow-Food-Gedanken leben und weitertragen. Wie die Teams der rollenden Slow Mobile, die in verschiedenen Städten Deutschlands mit Kindern kochen und essen.

# Auf den Geschmack gebracht

Wenn es sie nicht schon gäbe, müssten sie dringend erfunden werden: In fünf deutschen Städten sind derzeit Slow Mobile im Einsatz. Die rollenden Küchen kommen in Kindertagesstätten und Grundschulen und zeigen dem Nachwuchs, wie schön gemeinsames Kochen und Essen sein kann. Die spielerische Geschmacks-erziehung macht Kleinen wie Großen nicht nur viel Spaß, sondern regt auch dazu an, über Lebensmittel und das tägliche Essen neu nachzudenken. Hier erzählen die Teams der fünf Slow Mobile von ihren Erfahrungen aus den vergangenen Jahren.

## SLOW MOBIL MÜNCHEN

### *Bunt und lustig, wie Kinder es lieben*

**Die rollende Kinderküche in München ist das dienstälteste Slow Mobil. Hier lernen nicht nur die Kinder dazu, sondern auch die Mitarbeitenden.**

Es begann im Jahr 2007. Die Stadt München hatte signalisiert, dass man Slow-Food-Initiativen in Richtung gesundes Essen gerne unterstützen würde, am besten früh anfangen – bei den Kindern.

Kochkurse für Kinder. Lebensmittelaufklärung. Dazu bräuchte man einen Raum, eine Küche. Aber Kinder aus ihrer vertrauten, gesicherten Umgebung herauszuführen, bedeutet gleich einen Riesenaufwand: Man müsste quasi einen Wandertag organisieren, mit pädagogischer Betreuung und so weiter. Dann kam die zündende Idee: Nicht ihr kommt zu uns, sondern wir kommen zu euch! Eine rollende Küche, die zu Kindergärten und Schulen fährt und in der wir mit den Kindern kochen können. Natürlich mit frischen Lebensmitteln, am besten aus der Region. Slow Food für Kinder.

Ein Bauwagen wurde von einem Mitglied gestiftet, Sponsoren bauten für uns eine moderne Küche ein, mit allem Zubehör. Ein Oldtimer-Traktor wurde als

Zugmaschine vorgespannt, denn der darf auch ins Stadtzentrum fahren. Geboren war das Slow Mobil. Jetzt mussten wir uns über die Medien erst einmal

der Öffentlichkeit vorstellen. Eine Köchin wurde gefunden, ein Fahrer. Erste Buchungen kamen. Im Lauf der Jahre wurden wir bekannt. Kindergärten und Schulen meldeten sich von selbst, um uns zu buchen. So waren wir schließlich von Frühjahr bis Herbst ziemlich durchgehend im Einsatz und hatten pro Jahr um die tausend Kinder in unserem Slow Mobil. Wir haben ein



Fotos: Slow Food, Archiv



Kochbuch herausgegeben mit unseren beliebtesten Rezepten. Inzwischen teilten sich zwei junge Köchinnen und ein Koch die Arbeit in der Woche auf.

Ob sich im Lauf der Jahre die Arbeit, das Interesse der Kinder, der Geschmack verändert haben? Ich würde sagen, wir haben uns mit der Zeit und mit den Kindern verändert. Wir haben durch das tägliche Zusammensein mit den unterschiedlichsten Kindern dazugelernt. Unser Geschmack, unsere Auswahl, unsere Rezepte wurden subtiler.

Viel Gemüse und Rohkost in spannenden Mischungen. Und die Gerichte wurden auch immer bunter und lustiger. Was die Kinder lieben.

*Rüdiger Nüchtern*

➔ [www.junior-slow.de](http://www.junior-slow.de)

**Das Buch vom Slow Mobil München: Junior Slow e.V., Flora Hohmann, Manuel Reheis, Susanne Leontine Schmidt: Der kleine Koch. Lieblingsrezepte für Kinder, oekom verlag, 72 Seiten, Softcover, 12,95 Euro (pdf-Download 9,99 Euro).**



## SLOW MOBIL STUTTGART

### **Kräuterquark mit Zimt? Kein Problem!**

Seit 2013 tourt das Slow Mobil durch Stuttgart und bildet jährlich über 1 000 Kinder zu »Esspert\*innen« aus.

Wenn die Kinder das Slow Mobil zum ersten Mal betreten, ist das Staunen meistens groß. Oft wird gefragt: »Und hier kochen wir?« Für uns ist es eine Freude zu sehen, mit welcher Neugier und Begeisterung die Kinder sich auf das Angebot im Slow Mobil einlassen, das wenig mit einem klassischen Schultag zu tun hat. Die Kinder werden mit ihren Ideen und ihrer Freude daran, selbst etwas herstellen zu können, ernst genommen. Kochen ist schließlich ein Handwerk mit Köpfchen und beflügelt die Fantasie. Kräuterquark mit Zimt? Kein Problem! Im Slow Mobil kosten die Kinder frisches Obst, Gemüse und Kräuter. Sie vergleichen die Geschmäcker und entwickeln Ideen, was man daraus zubereiten könnte, welche Zutaten gut zusammenpassen und welche Gewürze damit harmonieren.

Bio, Regionalität und Saisonkalender sind für Kinder längst keine Fremd-

wörter mehr. Wir beobachten, dass auch die Jüngsten unserer Gesellschaft bereits über ein beeindruckendes Bewusstsein für frische und naturnah erzeugte Lebensmittel verfügen. Wenn während der Kochworkshops über den Saisonkalender, unterschiedliche Ernährungsformen oder Produktionsweisen gesprochen wird, lässt sich oftmals auf einem Grundwissen der Kinder aufbauen. Auch wenn es hierbei natürlich Unterschiede gibt, nehmen wir insgesamt ein gestiegenes Bewusstsein für die Herkunft und Qualität von Lebensmitteln wahr.

Die Kochworkshops im Slow Mobil Stuttgart werden von einer hauptamtlichen Projektleitung organisiert und gemeinsam mit einem ehrenamtlichen Team durchgeführt. Die momentan etwa zehn aktiven Ehrenamtlichen sind der Motor unseres Slow Mobils. Durch ihren unermüdlichen Einsatz wurde auch nach der Zwangspause durch die



Pandemie wieder fleißig geschnippelt, gekocht und ganz im Sinne von Slow Food gemeinsam gutes Essen genossen. Unser Team freut sich jederzeit über neue ehrenamtliche Kochtalente und leidenschaftliche Foodies mit einem Herz für Kinder.

*Gregor Stiefel*

➔ [www.slowmobil-stuttgart.de](http://www.slowmobil-stuttgart.de)



## SLOW MOBIL FRANKFURT »Tschüss und komm bald wieder!«

Die Begeisterung der Kinder für das Kochen im Slow Mobil ist nicht nur vorübergehend, sondern hält mitunter ganz schön lange an.

Er läuft und läuft und läuft... Seit 2010 ist unser Kinderkochwagen auf Achse – mit zwei Jahren Corona-Unterbrechung. Und in jeder Saison kapierten mit unserer Hilfe 1 000 bis 1 200 Kita- oder Schulkinder im Großraum Frankfurt, dass es zu Fertigprodukten oder Fast Food eine Alternative gibt, die viel besser schmeckt als der ganze Convenience-Fraß: nämlich selbstgekochtes Essen (das ganz nebenbei auch noch gesund ist, was allerdings kein Kind interessiert).

Derzeit sind es zehn kinderliebe Köchinnen und Köche, die in Kitas oder Schulen kleine Menschen zwischen fünf und elf Jahren fürs Selberkochen begeistern. Und wenn die Kin-

der hinterher alles, was sie mit ihren kleinen Händen geschnippelt, in Pfannen gebrutzelt und in Töpfen gekocht haben, gemeinsam verputzen und das Ganze auch noch supertoll schmeckt, dann sind sie stolz wie Bolle – und nerven ihre Eltern, damit die wenigstens ab und zu keine Convenience-Produkte aufwärmen, nicht den Pizza-Service anrufen oder den Burger-Boten abbestellen.

Dieses wunderbare Projekt ist teuer: Wir müssen pro Saison 15.000 bis 20.000 Euro aufbringen, der Löwenanteil geht als Honorar an die Köchinnen und Köche. Weil wir pro Kochrunde nur einen symbolischen Euro von jedem Kind nehmen, brauchen wir Unterstüt-

zung. 2019 war es besonders krass, weil unser erstes Slow Mobil seinen Geist aufgab und das neue fast 45.000 Euro gekostet hat. Aber mit den Herausforderungen wachsen auch die Kräfte – wir bleiben zuversichtlich.

Die Slow Mobil-Transporte werden von Mitgliedern begleitet, Leitung und Organisation stemmen fünf Ehrenamtliche. Die stärkste Motivation für alle ist die Begeisterung der Kinder, die beispielsweise beim Abtransport schon mal das Slow Mobil umarmen und sich mit »Tschüss Slow Mobil, und komm bald wieder!« verabschieden. Vor einiger Zeit hat eine Rektorin von einer Abiturfeier erzählt, bei der nach den schönsten Momenten in der Grundschule gefragt wurde. Die Antwort einer Reihe von Abiturientinnen und Abiturienten war: »Das Kochen im Slow Mobil.« Ein Beweis dafür, dass unser Projekt ziemlich nachhaltig ist!

Ralph Pflöck

» [www.slowmobil-frankfurt.de](http://www.slowmobil-frankfurt.de)

Das Frankfurter Slow Mobil hat die beliebtesten Rezepte in zwei Büchern veröffentlicht, die für je 12 Euro (plus 3 Euro Versand) über die Webseite bestellt werden können.



Fotos: Slow Food, Archiv

## SLOW MOBIL KARLSRUHE

**Wenn Kinder vor der Kiste sitzen**

Die in den Hochbeeten des Schulgartens selbst geernteten Gemüse dann auch noch im Slow Mobil selbst zuzubereiten und zu verspeisen, das war für Karlsruher Kinder ein besonderes Erlebnis.



Schulgärten und Hochbeete sind für Kinder ein spannender Einstieg in die Wunderwelt guter und gesunder Lebensmittel. Um das Potenzial und den Zweck des eigenen Anbaus besser darzustellen, wurden die Schulgärten in ein Gemeinschaftsprojekt eingebunden, initiiert vom Slow Mobil Karlsruhe und der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe.

Aber schnell wurde klar, dass Schulgartenprojekte nicht nach Schema F laufen, sondern jedes für sich nach eigenen Regeln funktioniert. Die Karlsruher Eichendorffschule hat zum Beispiel einen Schul-

garten mit Hochbeeten, der erst vor Kurzem wieder reaktiviert wurde. Das Max-Planck-Gymnasium in Rüppurr kultiviert seit zwei Jahrzehnten einen 1000 qm großen Garten mit Gemüse-, Blumenbeeten, Gartenhäuschen und einem Seerosenteich. Der Faktor Zeit und die Bereitschaft der Lehrkraft spielen bei der Etablierung und langfristigen Nutzung eines Schulgartens eine erhebliche Rolle. Deswegen startete die Gemeinschaftsaktion mit dem Slow Mobil und der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe an zwei Schulen, die keinen

Schulgarten haben, dafür aber Hochbeete, die wie große Kisten auf den Schulhöfen stehen. Schnell war der Projektname »Wenn Kinder vor der Kiste sitzen!« geboren.

Vier Monate lang erlernten die Grundschulkinder der Johann-Ruprecht-Schule in Rheinstetten und der Südenschule in Karlsruhe den Kreislauf der Pflanzen und ihren Entwicklungszyklus innerhalb des Schulunterrichts in Theorie und Praxis. Im Slow Mobil wurde mit dem selbst angebauten und erntereifen Gemüse wie Mairübchen, Rote Bete, Gurke, Zucchini, Kartoffeln, Bohnen oder Salate leckere und gesunde Gerichte getreu dem Slow Food Motto »gut, sauber, fair« zubereitet und genussvoll verspeist. Die sinnliche und unmittelbare Erfahrung während der Erzeugung und das anschließende Zubereiten und Kochen war in Summe eindeutig das Highlight für Kinder und Lehrpersonal. Ihre Begeisterung ging so weit, dass Zucchini & Co. Namen bekamen, oder der Bio-, Englisch- und sogar der Musikunterricht nach draußen in Sichtweite der Beete verlegt wurde.

Betreut wurde die Aktion von den Lehrerinnen, den Student\*innen der PH und dem Koch-Team des Slow Mobil Karlsruhe.

*Rose Schweizer*

» [www.slowmobil-karlsruhe.de](http://www.slowmobil-karlsruhe.de)



# 40 JAHRE Naturland

... UND STOLZ AUF JEDEN FALTER!





## SLOW MOBIL FREIBURG *Riesiges Interesse*

**Über mangelnde Nachfrage kann sich das Freiburger Team nicht beklagen, ganz im Gegenteil.**

Das Interesse an dem rollenden Slow Mobil und unserer Arbeit ist nach wie vor riesig: Am Ende des Schuljahres sind meist schon alle Termine für das kommende Jahr gebucht. Das hat sich auch durch die zweijährige Pause wegen der Pandemie nicht verändert, alle haben nur darauf gewartet, dass es wieder los geht. Insgesamt haben wir in den vergangenen Jahren mit etwa 5 000 Kindern gekocht und gegessen.

Wir haben derzeit ein Kochteam von etwa zehn Personen. Das Team setzt sich in der Regel aus einem/r Praktikant\*in und Student\*innen zusammen, da wir eine Kooperation mit der Pädagogischen Hochschule Freiburg haben. Diese werden im Rahmen der Übungsleiterpauschale bezahlt. Finanziell unterstützt werden wir durch die Stadt Freiburg und die AOK Freiburg, daneben gibt es einige Betriebe, die uns die Lebensmittel kostenlos zur Verfügung stellen.

Probleme gibt es manchmal beim Transport des Bauwagens zu den Schulen, insbesondere auf den zugewiesenen Platz zu gelangen, ist hin und wieder schwierig. Mit den Kindern dagegen haben wir überhaupt keine Probleme. Die Kinder staunen oft, was wir zusammen alles selbst machen – und auch darüber, dass man zum Beispiel aus ganz einfachen Zutaten eine Salatsauce herstellen kann.  
*Jutta Frowein/ Angelika Flesch*

**Kontakt zum Slow Mobil über:  
[vorstand@slowmobil-freiburg.de](mailto:vorstand@slowmobil-freiburg.de)**



Fotos: Slow Food, Archiv