

Slow Food

GENUSS & VERANTWORTUNG

FISCHZUCHT:
LACHS
AN LAND

GENUSS-SCHWERPUNKT
**MEHL AUS HEIMISCHEN
MÜHLEN**

GENUSSREISE
**SO ISST
HANNOVER**

DOSSIER
**WAS ESSEN WIR
IN 20 JAHREN?**

SLOW FOOD CHECK **VEGGIE-HACK**

SAISONKÜCHE **ZEIT FÜR FENCHEL!**



Bildungsprojekte für Jugendliche

Herz, Hand und Bauch



Kinder und Jugendliche an gutes Essen heranzuführen ist ein wichtiges Anliegen von Slow Food. Verschiedene Bildungsprojekte wenden sich darum an den Nachwuchs. So lernen Jugendliche mit sonderpädagogischem Förderbedarf unter Anleitung von Junior Slow Karlsruhe, was sich alles aus selbst angebautem Gemüse einfach kochen lässt. In Überlingen und weiteren Städten erhalten Schüler*innen im Rahmen einer »Ernährungswoche« regelmäßig kompaktes Wissen rund um das Thema Wasser, die die Stipftung Christoph Sonntag in Kooperation mit Green Spoons, einem Bildungsprojekt von Slow Food Deutschland, veranstaltet. **Annette Sabersky** stellt die Ernährungsprojekte vor.

Dienstags ging es hier bis zu den diesjährigen Sommerferien hoch her. Da trafen sich die »Garten JeDi's« im Sozialen Garten der Arbeitsförderung Karlsruhe (AFKA). Die Garten JeDi's – sie heißen so, weil sie sich seit März 2025 an **jedem Dienstag** zusammenfanden – wurden hier von Daniel Schlager und Birgit Horstmann beim Gärtnern angeleitet, den beiden Leitenden des sozialen Gartens. Hier wird an sich mit Langzeitarbeitsuchen-

den Obst und Gemüse angebaut und dies an soziale Einrichtungen und die Tafeln weitergegeben. Nun werkten hier alle 14 Tage die Garten JeDi's Anouk, Jasmin, Mohammed, Lilly, Paul, Melvin, Dennis und Thomas, allesamt Schüler*innen der berufsvorbereitenden Förderklasse der Gewerbeschule Durlach. Am jeweils anderen Dienstag wurde mit frisch geernteten Gartenschätzen unter Anleitung von Angelika Uhlig von Junior Slow Karlsruhe geschnippelt und gekocht.

Fotos: Micha Roth



So profitieren die Garten-JeDi's

- ✿ Sie erwerben Grundkenntnisse im Gartenbau (Bodenbearbeitung, Aussaat, Pflege, Ernte)
- ✿ Sie erhalten praktische Fähigkeiten im Umgang mit Pflanzen und Gartengeräten
- ✿ Sie lernen die Grundlagen der Ernährung kennen und kochen mit frischen, saisonalen Zutaten
- ✿ Der Kurs fördert die Teamarbeit und soziale Kompetenz und dient der beruflichen Orientierung in den Bereichen Gartenbau und Nahrungsmittelverarbeitung
- ✿ Das Umweltbewusstsein wird gestärkt und es kommt zur Wertschätzung in Bezug auf Lebensmittel

»Garten JeDi« ist ein Bildungsprojekt für junge Menschen mit sonderpädagogischem Förderbedarf zwischen 16 und 22 Jahren. Alle haben die allgemeinbildende Schule bereits abgeschlossen und orientieren sich nun über den weiteren Bildungs- oder Berufsweg. Durch die regelmäßige praxisnahe Arbeit im Garten und beim Kochen sollen sowohl handwerkliche Fähigkeiten erworben als auch ein Bewusstsein für gesunde Ernährung geschaffen werden. Im Idealfall kann das Projekt auch die Berufsorientierung in den Bereichen Gartenbau und Nahrungsmittelverarbeitung unterstützen. So war eine der vier gleichberechtigten Kooperationspartner*innen die Gewerbeschule Durlach. Sie bietet verschiedene Ausbildungsgänge zur Herstellung von Nahrungsmitteln an, etwa zur Bäckerin, Fleischerin und Fachpraktikerin Küche.

Doch erst einmal sollte es darum gehen, Spaß am Anbauen von Gemüse und Kochen mit der Ernte zu entwickeln. »Anouk und Thomas hatten schon ein bisschen Erfahrung mit dem Gärtnern, sodass hier der Einstieg leicht war«, erzählt Angelika Ziegler vom Slow Food Convivium Karlsruhe, einer der Kooperationspartner des Garten-JeDi-Projekts. Die anderen durften zum ersten Mal Beete vorbereiten, verschiedene Sorten Radieschen, Kohlrabi und andere Gemüsearten säen und die Schilder an den Beeten beschriften. »Über die gesamte Vegetationsphase wurde dann nachgepflanzt, gegossen, gejätet und gestaunt über die vielen unterschiedlichen Sorten einer Pflanzengattung.« Außer den Gemüsen aus den »eigenen Reihen« sei es für alle spannend gewesen zu sehen, wie viele Gemüsesorten und Kräuter überhaupt auf dem Gelände wachsen, so Angelika Ziegler. Als da sind: 104 Sorten

Tomaten, zehn Sorten Auberginen, grüner und weißer Spargel, acht Sorten Zucchini und weit über 100 Arten Kräuter, Beeren und ganz vieles andere mehr.

Und wie schmeckt das?

Das konnten die jungen Menschen an den Koch-Dienstagen

erfahren. Unter sachkundiger Anleitung wurde die Ernte zu leckeren kalten und warmen Gerichten verarbeitet. Bereits seit 2013 bietet der Verein Junior Slow Karlsruhe e.V. verschiedene Programme für Schulen an, die dazu beitragen, Kinder und Jugendliche für eine gesunde und nachhaltige Ernährung im Slow Food Sinne zu sensibilisieren. Die meisten Veranstaltungen finden im eigenen Slow Mobil statt, einem zum Lernraum mit Küche ausgebauten Bauwagen, oder auch auf einem sogenannten Kochrad. Das ist ein Lastenrad, das zum Schnippeln und Kochen in freier Natur

genutzt werden kann – ganz ohne Strom. Doch die Garten JeDi's kochten auf zwei Kochplatten in einer ehemaligen Weihnachtsmarkthütte. »Für unser Mobil und das Kochrad war der Boden einfach zu uneben, die Kochtöpfe hätten Schiefelage gehabt«, so Angelika Ziegler. Doch das tat dem Spaß keinen Abbruch. An den Kochtagen wurden mit viel Herzblut vor allem einfache Gerichte zubereitet. Denn einige Kids hatten keinerlei Erfahrung mit dem Kochen. Und so gab es mal ein Linsen-Mangold-Curry, mal einen grünen Spargelsalat mit Radieschen und mal eine Gemüsepaella. »Wir haben versucht, die Kids an Gerichte heranzuführen, die sie vielleicht noch nicht kennen«, so Angelika Uhlig, die die Kochtage gestaltete. So habe der Salat aus rohem grünem Spargel die restliche Woche für Gesprächsstoff in der Klasse gesorgt, erzählt sie schmunzelnd. Von den Garten JeDi's kann sich zwar im



Das gemeinsame Kochen und Essen fanden die Jugendlichen besonders schön. Es gab einfache und neue Gerichte, etwa mit Artischocken.

Moment niemand eine Arbeit in der Gastronomie vorstellen, ergab eine kleine Abfrage. Doch das war auch nicht das primäre Ziel. Viel wichtiger: »Alle stellten mit Überraschung fest, dass es sehr einfach sein kann und auch Spaß macht, aus frischen Zutaten ein einfaches schmackhaftes Essen zuzubereiten«, freut sich Angelika Ziegler. Ein weiterer Aspekt, den die Schülerinnen und Schüler sehr positiv erlebt haben, sei das gemeinsame Essen gewesen,

ergänzt Angelika Uhlig. Das alles sind wertvolle Erfahrungen, die für den weiteren Lebensweg der Jugendlichen mindestens ebenso wichtig sind wie der passende Job.

Weitere Infos:

- www.slowmobil-karlsruhe.de
- www.kochrad-karlsruhe.de

Mit Liebe geerntet und gekocht

Im Rahmen der sogenannten Ernährungswochen, die die Stipftung Christoph Sonntag bereits seit vielen Jahren durchführt, beschäftigen sich Jugendliche aus Haupt- und Realschulen immer eine Woche lang intensiv mit gesunder Ernährung. In diesem Jahr ging es konkret um das Thema »Wasser, der unsichtbare Held auf unserem Teller«. Die Inhalte wurden zusammen mit Green Spoons, dem Bildungsprojekt von Slow Food Deutschland erstellt und waren hier der »rote Faden«, der sich durch die gesamte Projektwoche zog. Darüber hinaus konnte weiteres Wissen auf der Website von Green Spoons abgerufen werden, wo sich neben einem Quiz auch Experimente, Rezepte, Videos und ein Podcast rund um die Themen Boden, Wasser, Klima und Ernährung finden.

In den Ernährungswochen wird aber auch der Praxis viel Platz eingeräumt. Das Slow-Food-Netzwerk unterstützt hier wie immer ebenso wie Köche und Köchinnen der Slow Food Chef Alliance. Meist beginnt die Woche mit dem Besuch der Schüler*innen auf einem Bauernhof, um einen Bezug zur Herkunft von Lebensmitteln herzustellen. An einem weiteren Tag wird gemeinsam gekocht. Zudem gibt es einen Knigge-Kurs, in dem unter anderem das richtige Tischdecken erlernt wird. Dazu kommt ein Abschlussessen mit allen Beteiligten und natürlich ein wenig Reflexion.

Anpacken beim Bio-Bauern

An der Franz Sales Wocheler Schule in Überlingen wurde die Ernährungswoche in diesem Jahr mit einem Besuch auf dem Demeter-Hofgut Höllwangen begonnen. »Wir lernten, wie guter Boden und gesunde Ernährung zusammenhängen und haben auch einige Versuche gemacht«, erklärt Klassenlehrerin Christine Rath. Zudem erfuhren die Jugendlichen viel über die Arbeit auf dem Bauernhof und packten auch selbst mit an. Schließlich

kauften sie dort auch Lebensmittel ein, denn am nächsten Tag sollte gekocht werden.

Da übernahm Thomas Hermannsdorfer aus Meersburg die Regie, Mitglied der Slow Food Chef Alliance und Inhaber von Hermannsdorfers feine Küche, die Catering und Feinkost anbietet. Aus den mitgebrachten Zutaten köchelten die Kids unter Anleitung eine Linsen-Gemüse-Suppe, ein Pouletbrust-Geschnetzeltes mit frischer Rahmsauce sowie einen Rhabarber Crumble und ein Erdbeersorbet. »Einige der Kinder hatten bereits

Kenntnisse im Kochen, da in ihren Herkunftsländern noch viel selbst gekocht wird«, beobachtete Thomas Hermannsdorfer. Was ihn auch begeisterte, war der Zusammenhalt unter den Jugendlichen. So nahmen an der Ernährungswoche Heranwachsende aus teils nicht so einfachen Verhältnissen und vielen verschiedenen Ländern teil. »Für mich war die Gemeinschaft beeindruckend, die niemand zurückließ und jeden abholte, auch, wenn eine Schülerin oder ein Schüler mal nicht mitmachen.«

Besondere Anerkennung wurde den jungen Menschen zuteil, als am letzten Tag der Ernährungswoche der Kabarettist Christoph Sonntag persönlich vorbeischaute und an dem schön gedeckten Tisch Platz nahm, den die Jugendlichen neben dem Abschlussessen vorbereitet hatten. Somit wurde das Ziel der Ernährungswoche erreicht, »den Jugendlichen ein gutes Erlebnis und Lernerfahrung zu bieten und ihnen auch etwas über gesunde Ernährung zu vermitteln«, freut sich Slow-Food-Bildungsreferentin Anika Meister.

Claudia Nathansohn, die gemeinsam mit Anika bei Slow Food an dem Projekt arbeitet, und den Ablauf der Ernährungswochen auf Instagram verfolgt, ist ebenfalls zufrieden. »Ich freue mich immer sehr über die glücklichen Kinderaugen und den gelebten Slow-Food-Ansatz für Kopf und Bauch.« ●



Ein gutes Projektteam: Thomas Hermannsdorfer (links), Mitglied der Slow Food Chef Alliance, und Christoph Sonntag, von der Stipftung.

Das Projekt Green Spoons wird gefördert im Bundesprogramm Biologische Vielfalt durch das Bundesamt für Naturschutz mit Mitteln des Bundesministeriums für Umwelt, Klimaschutz, Naturschutz und nukleare Sicherheit

Weitere Infos:

- Inhalte und Lehrmaterial Green Spoons: ➤ <https://greenspoons.slowfood.de/wasser/wasser-in-der-landwirtschaft/>
- Über die Ernährungswochen: ➤ www.stipftung.tv/projekte/ernaehrungswochen/