

Junior Slow e.V. (Hrsg.), Flora Hohmann, Manuel Reheis, Susanne Leontine Schmidt
"Der kleine Koch. Lieblingsrezepte für Kinder"

Slow kochen wie die Großen - ein Kinderkochbuch von Slow Food!

Es ist traurig aber wahr: In vielen Familien gibt es nur noch Fertiggerichte, wahlweise in der Mikrowelle oder im Ofen erwärmt. Kein Wunder, dass die Fähigkeit zu kochen - und damit eine grundlegende Kompetenz für ein gesundes Leben - verloren geht. Dass es eigentlich ganz einfach ist, und zudem auch viel Spaß macht, leckere Gerichte selbst zuzubereiten, zeigt das bezaubernd illustrierte Slow-Food-Kinderkochbuch **"Der kleine Koch. Lieblingsrezepte für Kinder"**.

Frisch zubereitet und möglichst abwechslungsreich soll unsere Ernährung sein. So wünschen es sich Gesundheitspolitiker und Ernährungsexperten - vor allem für die Kinder. Dieses Ziel verfolgt auch der Verein Junior Slow e.V. und schickt seit 2008 das "Slow Mobil" ins Rennen: eine rollende Küche in einem kindgerecht umgestalteten ehemaligen Bauwagen. Da wird geknetet, geschnippelt und gebrutzelt, dass es eine wahre Freude ist!



Die besten Rezepte aus acht Jahren Kochen mit Kindern hat das Team des Münchener Slow Mobils nun in ein Kochbuch eingebracht (ET 28.09.). **"Der kleine Koch"**, so auch der Titel des Buches, und sein Assistent, das Radieserl, leiten Kinder von 5 bis 10 Jahren an, kalte und warme, herzhaft und süße Gerichte größtenteils allein zuzubereiten. *"Wenn die Kinder möglichst viel selbst zubereiten und auch beim Würzen helfen dürfen, dann schmecken ihnen auch Rote Bete oder Gemüsesuppe hervorragend"*, erläutert Chefkoch und Autor Manuel Reheis. *"Kinder dürfen und sollen kreativ sein und ausprobieren, was ihnen schmeckt."* Küchenmeisterin und Autorin Flora Hohmann weiß aus ihren zahlreichen Slow-Mobil-Kochkursen zu berichten: *"Die Kinder sind nicht nur mit Feuereifer bei der Sache, sondern auch sehr konzentriert am Arbeiten. Es macht ihnen großen Spaß, etwas selbst zuzubereiten und dann gemeinsam zu essen."*

Ob Pizza Kunterbunt, Vitaminraketen, köstliche Gemüsesuppen oder Spaghetti, natürlich mit selbst gekochter Tomatensauce: **"Der kleine Koch"** präsentiert 33 Rezepte aus heimischen und saisonalen Zutaten. Alle Gerichte wurden vielfach mit den Nachwuchsköchen des Slow Mobils erprobt. Das Buch enthält grundlegende Erklärungen zu Werkzeugen und Hilfsmitteln, Tipps zum Einkauf und zum Kochen sowie Schritt-für-Schritt-Anleitungen zu jedem Rezept. Und dort wo es schwieriger wird, werden Erwachsene eingebunden. Auch die können hier etwas lernen, denn entsprechend der Slow-Food-Philosophie wird in diesem Buch alles frisch zubereitet. *"Kommt", lädt der kleine Koch alle neugierigen Menschen ein, "wir probieren zusammen aus, was uns schmeckt!"*

"Zu wissen, was man isst, wie es im Rohzustand aussieht, wie man es zubereitet, wie es im Einzelnen schmeckt: Das sind Kernkompetenzen eines selbstbestimmten Lebens. Kinder lassen sich schon im ganz jungen Alter dafür begeistern, ihr Essen selbst zuzubereiten! Eltern oder Großeltern, Freunde und auch alle Bildungseinrichtungen sollten Kinder viel häufiger mit auf das Abenteuer am Herd nehmen. Das Buch "Der kleine Koch" gibt hervorragende Anregungen dazu."

Dr. Ursula Hudson, Vorsitzende Slow Food Deutschland e.V.

Junior Slow e.V. (Hrsg.), Flora Hohmann, Manuel Reheis, Susanne Leontine Schmidt: "Der kleine Koch. Lieblingsrezepte für Kinder". 72 Seiten, Hardcover, ISBN 978-3-86581-738-9, 12,95 Euro / 13,40 Euro (A). Auch als E-Book erhältlich.

Autorin **Flora Hohmann** ist Küchenmeisterin, arbeitet unter anderem als kulinarische Kuratorin und Gastronomieberaterin. Als TV-Köchin ist sie regelmäßig u.a. in der Sendung "ARD-Buffer" zu sehen.



Autor **Manuel Reheis** ist seit 1995 Chefkoch und Geschäftsführer im Münchener Restaurant Broeding.

Presseinformation



Susanne Leontine Schmidt hat den kleinen Koch und seinen Freund Radieserl in bezaubernde Bilder gefasst.

Herausgeber ist der gemeinnützige Förderverein **Junior Slow e.V.**, der 2007 einen alten Bauwagen entkernte. Ausgestattet mit neuen Wänden und Böden sowie einer kompletten Küche mit Arbeits- und Essplätzen für acht Kinder startete das erste Slow Mobil® vor acht Jahren in München. Inzwischen sind die rollenden Küchen auch in Karlsruhe, Stuttgart, Freiburg und Frankfurt unterwegs, weitere Städte ziehen nach.

