



Flora Hohmann, Manuel Reheis,  
Susanne Leontine Schmidt,  
Junior Slow e. V. (Hrsg.)

## **Der kleine Koch**

*Lieblingsrezepte für Kinder*

72 Seiten, Softcover,  
ISBN 978-3-86581-738-9,  
12,95 € (D).  
Auch als E-Book erhältlich.

## 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« (ET 28.09.2015).

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. »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!«



© Alina Reisenthel

## Flora Hohmann

Die Küchenmeisterin Flora Hohmann ist regelmäßig in der Sendung »ARDBuffet« zu sehen und unterstützt seit vielen Jahren tatkräftig das Slow Mobil.



© C.P. Fischer

## Manuel Reheis

Manuel Reheis ist seit 1995 Chefkoch und Geschäftsführer im Restaurant Broeding in München, dem die FAS respektvoll »ein schlackenloses Konzept« bescheinigte.



© Karin Liedtke

## Susanne Leontine Schmidt

Susanne Leontine Schmidt hat sich schon als Kind Geschichten ausgedacht und Bilder dazu gemalt, heute illustriert sie Kinderbücher und gibt Zeichen- und Malkurse.



## Junior Slow e. V.

Das Slow Mobil ist ein Projekt von Slow Food zur Ernährungsbildung. In dieser rollenden Küche erleben Kinder den Spaß am gemeinsamen Kochen und Essen

## Pressestimmen

»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.«

Tomas Fink, blogwinepress

»'Der kleine Koch' ist ein liebevoll illustriertes Kochbuch, das selbst erwachsenen Kocheinsteigern Spaß macht. [...] Ein kleines Büchlein mit großem (Koch-)Spaßfaktor.«

Stephanie Ebner, Münchner Merkur

»Mit ‚Der kleine Koch‘ hat ‚Slow Food‘ nun Rezepte für Kinder herausgegeben – schön illustriert, präzise und verständlich erklärt und saisonal gegliedert, damit die Himbeeren fürs Beereneis am Stil nicht eingeflogen werden müssen. Wir haben Kartoffelsuppe als Wintergericht nachgekocht. Lecker!«

chrismon plus

»Das Rezeptbuch ist entschieden für kleine Köche und Küchenhilfen zu empfehlen.«

Ernährungsumschau

»Der kleine Koch ist ein Meister seines Faches: Er weiß aus langer Erfahrung, was Kindern besonders gut schmeckt. Er kennt sich aus mit den Jahreszeiten und wirklich frischen Zutaten. Und er schafft es auf seine eigene, liebevolle Art, Kindern Spaß am Kochen zu vermitteln.«

Zwengerl Magazin

»Der perfekte Begleiter für alle angehenden Sterneköche, aber auch für alle, die ihre Kinder zum kochen bringen wollen.(...) Ein tolles Buch für kleine Schleckermäulchen und kleine Köche!«

HALLO München