

## Kinderleicht

### KULINARIK FÜR KÜCHENZWERGE

◆ **Bildungsauftrag** Keiner zu klein, ein Slow Foodie zu sein. Deshalb engagieren sich Laura Schälchli und Efa Guggenbühl im Kampf gegen das schnelle Essen. Mit viel Herzblut und einer fleissigen Kindertruppe. — NADINE BAUER

**T**atsache ist: Kochen mit Kindern dauert gaaanz schön lange. Doch genau das begrüßen Laura Schälchli (33) und Efa Guggenbühl (35), die ihre sechsköpfige Rasselbande zuerst einmal auf die gemalte Schnecke an der Wand aufmerksam machen. «Wie isch en Schnägg?», fragt Laura gut gelaunt in die Runde. «Laaangsam», tönt es unisono von den Holzbänken. «Genau», freut sich die Quizmasterin. «Deshalb ist sie auch das Wappentier von Slow Food. Wir nehmen uns Zeit beim Besorgungenmachen und Kochen. Denn beides sollte möglichst stressfrei und mit Spass ablaufen.»

#### Es klappert die Mühle

Besorgungen gemacht haben schon die Grossen. Die Kleinen des Ferienhorts der Schule Scherr in Zürich dürfen sich voll und ganz dem Kochen widmen. Damit rechtzeitig zur Mittagszeit die Vollkornteigwaren mit Gemüsesauce auf dem Tisch stehen, muss zuerst einmal der Weizen geschrotet werden. «Wow, cool», findet Chiara (10), die die elektrische Mühle mit Getreidekörnern füttern darf. Das bräunliche Mehl

kommt jedoch weniger gut an. «Grusig», urteilen ein paar der Kinder, nachdem sie vom Pulver probieren durften. Doch Laura erklärt: «Im Getreide sind wichtige Ballaststoffe enthalten. Die helfen der Verdauung und machen obendrein satt.»

#### Viel Wissen für wenig Geld

Bloss fünf Franken pro Kind kostet das halbtägige Programm, das Laura Schälchli und ihre Kollegin im Slow Mobil auf die Beine stellen. «Auf

Wunsch kommen wir an Schulen oder Märkte», erklärt die gelernte Naturpädagogin Efa. «Mal veranstalten wir eine Geschmackswerkstatt, wie beispielsweise am Slow Food Market in Zürich, mal kochen wir verschiedene Gerichte.» Aber immer gilt: Maximal acht Kinder dürfen mitmachen. «Sonst wird es zu eng im Wagen.»

#### Voll bei der Sache

Vom beschränkten Platzangebot bekommen die engagierten



Fotos: Stefan Schmidlin

Mahl-Zeit: Chiara und die Kinder lernen, wie aus Vollkorn Mehl gemacht wird.



Alles Handarbeit – und keine Hexerei. Vor dem Kochen legen die kleinen Kochgötter die frischen Teigwaren auf einem bemehlten Küchentuch aus.

ENTDECKEN SIE  
DAS UNERWARTETE!



**Neu Yunnan Espresso**  
Aus China gekommener Ausnahmekaffee  
Erhältlich in grösseren Coop Verkaufsstellen



COFFEE IS NOT JUST BLACK

ANZEIGE

## Essen & Trinken

### „Wir wollen Kinder für Lebensmittel sensibilisieren.“

Laura Schälchli,  
Präsidentin Slow Food Youth Schweiz

... Schüler allerdings nur wenig mit. Der Reihe nach darf nämlich jedes Kind ein Ei aufschlagen. Während Nesthäkchen Moe (6) mit ihren Fingerchen noch etwas ungeübt die Schale eindrückt, zeigt sich bei Solaia (9), dass sie nicht das erste Mal in einer Küche steht. «Zu Hause helfe ich oft beim Backen», erzählt sie, während sie gekonnt das Bio-Ei in die Schüssel befördert. Bevor Theodor (9) dran ist, stellt er seiner Kochlehrerin eine Frage: «Was, wenn ein Bibeli rauskommt?». Efa muss lachen. «Das darfst du dann mitnehmen.»

#### Vom Trend zur Bewegung

Es sind nicht nur die lustigen Fragen und Einwände der lieben Kleinen, die das Kochen für die Betreuerinnen so amüsant machen. «Es macht Freude zu sehen, wie Kinder sich für Lebensmittel interessieren», schwärmt Laura

#### GENUSS IN REINFORM: SLOW FOOD MARKET

Bereits zum fünften Mal findet in der Messe Zürich der Slow Food Market statt. Vom 13. bis 15. November 2015 können viele Produkte degustiert und entdeckt werden. Nebst Verkostungen, Diskussionen, Vorträgen und einem Kinderkochprogramm runden Beiträge über verschiedene Slow-Food-Themen das Angebotsspektrum ab.

Tickets können mit der Coop-Supercard für 20 statt 24 Franken an der Messekasse bezogen werden.

⇒ [www.coopzeitung.ch/slowfood](http://www.coopzeitung.ch/slowfood)



**Oben:** Im umgebauten Bauwagen erleben die Schüler gemeinsam, wie aus natürlichen Zutaten schmackhafte und gesunde Speisen entstehen.

**Unten:** Eieraufschlagen will geübt sein. Aber die sechsjährige Moe hat ja noch genügend Zeit, eine erfahrene Köchin zu werden.



Betreuerin Laura Schälchli will ihre Leidenschaft für gutes und gesundes Essen weitergeben (**oben**).

Die Kochcrew im Uhrzeigersinn: Chiara (oben Mitte), Sinan, Efa, Theodor, Moe, Nevio, Laura und Solaia (**Bild unten**).

Schälchli von ihrem Engagement, das – wie sie lachend meint – «sicherlich viele Karmapunkte einbringt». Bei den Kleinen könne man von Grund auf etwas bewirken, so die Präsidentin von Slow Food Youth Schweiz. «Wir wollen Kinder für Lebensmittel sensibilisieren und ihnen Freude am Genuss vermitteln.» Denn Ernährung soll eine Kombination aus lustvollem und bewusstem Essen sein. «Buono, pulito e giusto», also «gut, sauber und fair» lautet noch immer das Credo der Fast-Food-Gegenbewegung, die 1986 von Carlo Petrini (66) gegründet wurde. Und fast 30 Jahre später liegt der Fokus mehr denn je auf der Erhaltung der regionalen Küche mit einheimischen Produkten und deren lokaler Produktion.

#### Kurbeln wie die Profis

Produktion ist nun auch bei den Minichefköchen angesagt: Efa Guggenbühl macht vor, wie der Teig durch die Maschine befördert werden muss. Sinan (10) und Solaia sind die Ersten, die ihr Talent unter Beweis stellen wollen. Er dreht an der Walze, sie nimmt behutsam die Nudeln in Empfang. Nevio (8),

Moe, Chiara und Theodor haben die Aufgabe gefasst, die Teigwaren auf dem Geschirrtuch auszubreiten. Kurz darauf wird getauscht. Schliesslich sollen ja alle alles machen.

#### Bis die Tränen fließen

«Ich bin geübt und kann Zwiebeln mega klein schneiden», sagt Solaia, greift sich die Knolle und legt mit dem Schnippeln los. «Tu' die Zwiebel weg», sagt Sinan und verzieht das Gesicht. «Ich muss auch weinen», sagt Gemüschefin Laura, die – wie ausnahmslos alle im Slow Mobil – rote Augen bekommt. «Passt beim Schneiden eure Fingerkuppen auf», mahnt die Absolventin der italienischen Slow-Food-Universität. Und zeigt ihren Lehrlingen, wie es der Profi macht: «Nehmt die Finger zurück und schneidet am Knöchel entlang, dann kann nichts passieren!»

#### Zu Tisch, kleine Herrschaften

Das Gemüse ist klein geschnitten, zu einer Sauce verkocht und mit Gewürzen verfeinert, die Vollkornnudeln ziehen bereits im Wasser: Gleich kann es los-

gehen. Nevio deckt den Tisch. «Das muss ich zu Hause auch immer machen, sonst krieg ich kein Taschengeld.» Moe wartet bereits auf das Essen. Das kleinste Mitglied der Kochmannschaft muss ja schliesslich noch am meisten wachsen. Doch Teigwaren mit Sauce? Fehlzanzeige! «Ich esse nie Sauce, nur Ketchup», sagt die Sechsjährige. Gibts wenigstens Käse? «Darauf verzichten wir bewusst, damit man die Teigwaren besser schmeckt», erklärt Efa. Schmeckts denn überhaupt? «Normale Spaghetti sind viel feiner», findet Nevio und teilt damit gar nicht die Meinung seiner Schwester Solaia. «Ich finde sie sehr gut, weil sie süsser sind», urteilt diese, nachdem sie ganze drei Mal Nachschlag verlangt hat. Braves Mädchen – und lernfähig dazu. Denn was haben die beiden netten Frauen vom Slow Mobil zu Beginn erzählt? Vollkorn Teigwaren helfen der Verdauung und sättigen länger. Und abgesehen davon: Nur schon die Tatsache, dass sie selbst gemacht sind, macht sie zu etwas ganz Besonderem. Wenigstens in diesem Punkt sind sich alle einig. ●

Fotos: Stefan Schmidlin