



© Iris Knaupp

Bildung im Convivium Karlsruhe

Best Practices aus der Bildungsarbeit des
Vereins Junior Slow Karlsruhe e. V.

04/2026

Vorbemerkung

Der Verein Junior Slow Karlsruhe e.V. hat seit seiner Gründung unterschiedliche Formate der Bildungsarbeit für sehr unterschiedliche Zielgruppen entwickelt.

Wir pflegen Kooperationen mit der PH Karlsruhe, mit der Arbeitsförderung Karlsruhe, hier besonders mit dem sozialen Garten und neuerdings auch mit der Volkshochschule in Karlsruhe.

Finanziell unterstützt werden wir aktuell vom Lions Club Karlsruhe Turmberg und privaten Spendern und Spenderinnen. Firmen und Stiftungen sind angefragt, nachdem eine öffentliche Unterstützung durch die Stadt Karlsruhe auf Grund der schlechten Haushaltslage weggefallen ist.



Slow Mobil Karlsruhe: „gutes Essen – Genuss erleben – Verantwortung lernen“

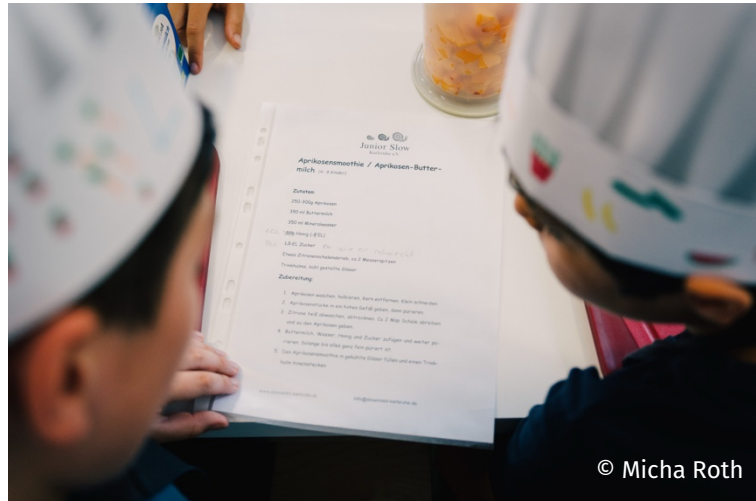
Seit 2013 bieten wir mit dem Slow Mobil, einem Kinderkochwagen, Koch- und Genusserlebnisse für Grundschulen an.

Im Lauf eines Jahres wird an ca. 90 Tagen mit täglich 4-6 Kindern und insgesamt etwa 620 Kindern jährlich gekocht und gemeinsam gegessen.

Am Ende des Einsatzes an der Schule erhalten die begleitenden Lehrkräfte die Rezepte zum Weitergeben an die Kinder, damit sie zu Hause weiterkochen können. Die Kinder entdecken die Geschmacksvielfalt von guten Lebensmitteln und begeben sich auf die Suche nach der Herkunft von Obst, Gemüse, Milch und Getreide. Sie erfahren, was gute Nahrung und fruchtbare Böden verbindet. Beim Zubereiten von einfachen Speisen aus unverarbeiteten Grundzutaten wird mit allen Sinnen erfahren, wie knubbelige Kartoffeln zu schälen sind, wann es frische Erdbeeren gibt, wie Getreide aussieht, bevor es Mehl wird und wie viele verschiedene Sorten an Tomaten es gibt.

Die Veranstaltungen im Slow Mobil fördern die Sprachkompetenz und das Sozialverhalten. Selbermachen stärkt das Selbstvertrauen, der Austausch über Essen mit Genuss und Verstand – in der Gruppe und mit dem Slow-Mobil-Team – schärft die Sinne, fördert die Teamfähigkeit und vertieft das praktisch Gelernte.

Als außerschulischer Partner werden wir von vielen Schulen regelmäßig gebucht, um sie bei der Ernährungs- und Verbraucherbildung zu unterstützen.



© Micha Roth

Das Sommerferienprogramm: Kochworkshops

„Gutes Essen muss nicht teuer sein“

Kooperation zwischen der Arbeitsförderung Karlsruhe (AFKA), dem Slow Food Convivium Karlsruhe und Junior Slow Karlsruhe e.V.

In den Sommerferien bieten wir mit dem Slow Mobil am Verwaltungssitz der AFKA an 10 Tagen Workshops mit erwachsenen Beschäftigten der AFKA an. Vier Referent*innen aus dem Convivium und dem Kochteam des Slow Mobil geben einen Einblick in unterschiedliche Aspekte einer für alle gesunden und preiswerten Ernährung.

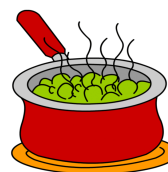
Die Zutaten kommen im Wesentlichen aus dem „sozialen Garten“, einem weiteren Bereich der Arbeitsförderungsbetriebe. Hier bauen Langzeitarbeitslose unter fachkundiger Anleitung Obst und Gemüse ökologisch und in großer Sortenvielfalt an. Aus den erschwinglichen Zutaten wird in einem Workshop bspw. eine ausgewogene, leicht zuzubereitende Mahlzeit gekocht, die auch der Figur nicht schadet. In einem anderen geht es um die Weiterverarbeitung von „Obst auf dem Weg zur Marmelade“. Spannend sind auch die Workshops zum Thema „Gesunde Wildkräuterküche“, oder zu den eiweißreichen Kraftpaketen der Hülsenfrüchte, aus denen nicht nur leckere Mahlzeiten gezaubert werden können, sondern die durch ihre nachhaltige Erzeugung und Förderung der Bodenfruchtbarkeit auch die Umwelt schonen. Im Trend liegt auch das Haltbarmachen von Lebensmitteln, denn Einmachen, Einlegen und Trocknen sind alte, traditionelle Methoden, die ohne ständige Energiezufuhr auskommen!

Das gemeinsame Tun, der Genuss und der Spaß beim gemeinsamen Essen stärkt die Teamfähigkeit, das Selbstvertrauen, übt das strukturierte Vorgehen und handwerkliche Fertigkeiten. Mit den am Ende der Workshopreihe zusammengestellten Rezepten können die neu gewonnenen Erkenntnisse in den Alltag der Teilnehmenden integriert werden.

Gutes Essen für wenig Geld

Mit Spass und Freude gemeinsam in einem ungewöhnlichen Ort aus einfachen Zutaten schmackhafte und gesunde Gerichte zubereiten. Wenn man weiß wie, muß gutes Essen nicht teuer sein. In den 3 stündigen Workshops leiten erfahrene Referentinnen zum gemeinsamen Selbermachen an.

10 Workshops vom 5.08. bis zum 16.08.2024
im Slow Mobil, Daimlerstr. 8 76185 Karlsruhe



Workshop	Montag 05.08.2024 9-12 Uhr	Dienstag 06.08.2024 9-12 Uhr	Mittwoch 07.08.2024 9-12 Uhr	Donnerstag 08.08.2024 9-12 Uhr	Freitag 09.08.2024 9-12 Uhr
Thema	Großer Genuss für kleines Geld - Gesund und Günstig	Obst auf dem Weg zur Marmelade	Obst auf dem Weg zur Marmelade	Figurbewußt - unkompliziert - alltagstauglich	Figurbewußt - unkompliziert - alltagstauglich
Beschreibung	Wir erarbeiten zusammen, wie man aus erschwinglichen Zutaten eine Mahlzeit zaubern kann, die lecker, ausgewogen und einfach zuzubereiten ist.	Sie erfahren, wie man aus der Fülle der Sommerfrüchte eine schmackhafte Marmelade einkochen kann. Marmelade nicht nur als Brotaufstrich.	Sie erfahren, wie man aus der Fülle der Sommerfrüchte eine schmackhafte Marmelade einkochen kann. Marmelade nicht nur als Brotaufstrich.	Wir machen eine Reise durch unseren Körper. Dabei erhältst du Tipps und Tricks für eine geeignete Lebensmittelauswahl, um dein Körpergewicht zu reduzieren.	Wir machen eine Reise durch unseren Körper. Dabei erhältst du Tipps und Tricks für eine geeignete Lebensmittelauswahl, um dein Körpergewicht zu reduzieren.
Referentin	Sabine Buchheister	Sabine Buchheister	Sabine Buchheister	Nicole Griebel	Nicole Griebel
Hinweis		bitte leere Gläser mit Schraubverschluß (ca. 200 ml Fassungsvermögen) für Marmelade mitbringen	bitte leere Gläser mit Schraubverschluß (ca. 200 ml Fassungsvermögen) für Marmelade mitbringen		
Workshop	Montag 12.08.2024 9-12 Uhr	Dienstag 13.08.2024 9-12 Uhr	Mittwoch 14.08.2024 9-12 Uhr	Donnerstag 15.08.2024 9-12 Uhr	Freitag 16.08.2024 9-12 Uhr
Thema	Lebensmittel haltbar machen	Lebensmittel haltbar machen	Gesunde Wildkräuterküche	Gesunde Wildkräuterküche	Hülsenfrüchte - eiweißreiche Kraftpakete
Beschreibung	Einmachen, einlegen, trocknen sind alte Methoden Lebensmittel haltbar zu machen, und dies, ohne ständige Energiezufuhr. Erfahren Sie in diesem Workshop wie einfach das geht.	Einmachen, einlegen, trocknen sind alte Methoden Lebensmittel haltbar zu machen, und dies, ohne ständige Energiezufuhr. Erfahren Sie in diesem Workshop wie einfach das geht.	Gänseblümchen, Gundelrebe, Schafgarbe, Brennesel, Giersch - Wildkräuter sind gesund, schmackhaft und bereichern unsere Küche. Lernen Sie in diesem Workshop die häufigsten Wildkräuter kennen und wie Sie diese verwenden können.	Gänseblümchen, Gundelrebe, Schafgarbe, Brennesel, Giersch - Wildkräuter sind gesund, schmackhaft und bereichern unsere Küche. Lernen Sie in diesem Workshop die häufigsten Wildkräuter kennen und wie Sie diese verwenden können.	Nährstoffreich, lecker und gesund sorgen sie für Abwechslung auf jedem Speiseplan, nicht nur bei Vegetarier*innen. Erfahren Sie mehr über die Vielfalt der Hülsenfrüchte und deren Verwendungsmöglichkeit bei diesem informativen Workshop.
Referentin	Angelika Uhlig	Angelika Uhlig	Angelika Uhlig	Angelika Uhlig	Ulrike Weißmann
Hinweis	bitte leere Gläser mit Schraubverschluß (ca. 200 ml Fassungsvermögen) für das Kochgut mitbringen	bitte leere Gläser mit Schraubverschluß (ca. 200 ml Fassungsvermögen) für das Kochgut mitbringen			

Anmeldung bei:

Johanna Hopfengärtner
 Telefon: 0721 / 97246 – 26
 Fax: 0721 / 75 51 60
 Email: johanna.hopfengaertner@af-ka.de



KOCHRAD Karlsruhe – die mobile Fahrradküche

Ein weiteres Format von Junior Slow Karlsruhe e.V. ist das Kochrad Karlsruhe. Gefördert von der nationalen Klimaschutzinitiative des Bundesumweltministeriums war es zunächst von 2020 bis 2022 auf dem wöchentlichen Abendmarkt am Marktplatz präsent: Gemeinsam schnippeln, gemeinsam schlemmen und sich über Lebensmittel und Genuss austauschen.

Genuss und Klima retten – die Mission des Kochrads in Karlsruhe.

Neben dem Genuss steht beim Kochrad die Aufklärung zu Lebensmitteln, deren CO₂-Fußabdruck und Nachhaltigkeit im Fokus. Auf spielerische Art und Weise kann man im Infozelt über Rätsel und Mitmach-Aktionen ins Gespräch kommen. Wir wollen mit dem Kochrad eine Plattform zum gemeinsamen Austausch schaffen, um die Karlsruher zum Thema Slow Food und Nachhaltigkeit zu sensibilisieren. Seither gab es verschiedene andere Einsatzmöglichkeiten: bei Projektwochen an Schulen, zum Beispiel auf dem Acker zum Abschluss des Projekts „Experiment Boden“.



Garten JeDi

Kooperation Junior Slow Karlsruhe e.V., Convivium Karlsruhe, Berufsschule Durlach, Arbeitsförderung Karlsruhe

„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 Bäcker*in, Fleischer*in und Fachpraktiker*in Küche.

Die Garten JeDi's - sie heißen so, weil sie sich von März bis Oktober an jedem Dienstag im sozialen Garten zusammenfanden.

Abwechselnd wurde gegärtnert oder gekocht mit den Schätzen aus dem Garten. Die Anleitung zum Gärtnern wurde von den Mitarbeitenden des sozialen Gartens übernommen, die ansonsten mit langzeitarbeitslosen Menschen eine große Vielfalt an Obst und Gemüsesorten anbauen. Allein über 100 Sorten an Tomaten, Kräutern und vieles mehr.

Der kulinarische Teil wurde von Junior Slow e.V. verantwortet.

An den Kochtagen wurden mit viel Herzblut vor allem einfache, leckere Gerichte zubereitet. Denn einige Kids hatten keinerlei Erfahrungen 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 und die einfach zuzubereiten sind“, 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. „Auch die Verwendung von Artischocken aus dem Garten war für fast alle neu.“

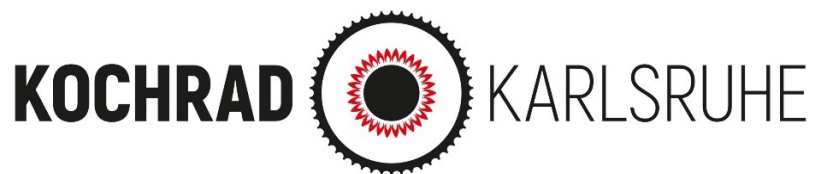
So profitieren die Garten-JeDi's

- 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.



Beispiele für Workshops



WELTfairÄNDERER-Woche am MGG

Das Kochrad kommt zur Schule...

Das Kochrad Karlsruhe ist ein klimafreundliches Lastenrad mit einer mobilen Küche und genug Platz zum Kochen, Genießen und Plaudern. Ein Treffpunkt für alle, die gutes Essen wertschätzen.

Unsere Ernährung hat Auswirkungen – auf das Klima, die Artenvielfalt und unsere Kultur.

Mit dem Kochrad Karlsruhe begeben wir uns auf die Suche, wie Genuss und Klima-Retten zusammenpassen.

Betreiber des Kochrads ist der Verein Junior Slow Karlsruhe e.V. Der Verein ist inhaltlich den Ideen von Slow Food von gut sauber und fair erzeugten Lebensmitteln verbunden.

Beim Essen gibt es keine einfachen Wahrheiten. Wir beleuchten in drei Workshops jeweils einen Aspekt in der nachhaltigen Lebensmittelproduktion... und keine Angst, der Genuss wird nicht zu kurz kommen. Bei jedem Workshop wird zusammen geschnippelt, gekocht und genossen.



© Rose Schweizer



© Rose Schweizer



© Rose Schweizer



© Rose Schweizer



Workshop 1: Klassenstufe 11 – 13, Teilnehmerzahl: 8-10

Wo kommt unser Essen her?

Saatgut - kleine Teile, große Wirkung

Saatgut ist Kulturgut, Saatgut ist Vielfalt, und diese wiederum sichert die Zukunft unserer Ernährung. Großkonzerne binden bspw. Kleinbäuerinnen und -bauern nicht nur in Entwicklungsländern an ihr Hybridsaatgut.

Wir gehen den Fragen nach wie Saatgut erzeugt, verbreitet und gehandelt wird und welche Auswirkungen das für den Boden, die Landwirtschaftsbetriebe und uns als Konsument*innen hat.



Workshop 2: Klassenstufe 5 - 7, Teilnehmerzahl: 8-10

Wo kommt unser Essen her?

Sortenvielfalt ...und was ist eigentlich regional?

Ein Blick in deutsche Supermarktregale spiegelt eine große Einfalt wider. Selbst bei regionaltypischen Kulturpflanzen wie Kartoffeln und Äpfeln ist die Auswahl auf wenige, standardisierte Sorten des internationalen Handels beschränkt. Trotz 30.000 essbarer Pflanzen ernährt sich die Weltbevölkerung hauptsächlich von **30 Arten**.

Wir beschäftigen uns mit den Fragen: Wie viele Sorten einer Obstart und eines Gemüses gibt es und wie unterscheiden diese sich in Geschmack, Konsistenz und Aussehen? Schmecken Erdbeeren immer und überall gleich?



Workshop 3: Klassenstufe 8 – 10, Teilnehmerzahl: 8 –10

Wo kommt unser Essen her?

Teller statt Tonne – Lebensmittelverschwendung

Obwohl in vielen Gegenden auf der Welt Hunger herrscht, werden ca. 40 % aller erzeugten Lebensmittel weggeworfen. Vieles was auf dem Acker wächst, wird gar nicht erst verkauft, weil auch Lebensmittel Schönheitsidealen genügen müssen. Und manchmal gibt es Manches im Überfluss...

Wir beschäftigen uns mit den Fragen, wann und wo in der Kette vom Acker auf den Teller was verloren geht. Gemeinsam erarbeiten wir Strategien, was jede*r in seinem Alltag unternehmen kann.

Das Slow Mobil bekannt machen! Erfahrungen weitergeben und Erzieher*innen für das gemeinsame Kochen begeistern!

Das waren die Ziele des Saisonauftakts an der Carlo Schmid Schule in der Karlsruher Nordstadt, der in Zusammenarbeit mit dem Slow Mobil Karlsruhe und Student*innen des Masterstudiengangs Biodiversität und Umweltbildung der PH Karlsruhe veranstaltet wurde. Für vier Klassen von angehenden Kinderpfleger*innen, Erziehern und Erzieherinnen gab es ein buntes dreitägiges Programm:

1. Tag: Beim Rundgang durch den Garten und die Gewächshäuser von Initial e.V. wurden Pflanzenvielfalt und Bodenbeschaffenheit gezeigt. In einem kleinen Workshop wurden dann, der Jahreszeit entsprechend, Upcycling-Pflanzentöpfe aus Zeitungspapier gebastelt. Die Erzieher*innen konnten darin ihre Wunschsamen einsäen. So konnte jede*r eine erste kleine Erinnerung mit nach Hause nehmen.

2. Tag: Jetzt stand ein Workshop auf dem Stundenplan mit der Frage: Was haben Samen und Saatgut mit der Vielfalt im Supermarkt und auf unseren Tellern zu tun? An Stationen wurde Wissen vertieft, mit einem Quartett die eigene Ernährung spielerisch hinterfragt, Samen erraten oder in einem Memory Kennzahlen z.B. essbaren Pflanzen zugeordnet. Anhand eines Rollenspiels wurde der weltweiten Saatgutzüchtung nachgegangen und eigene Handlungsmöglichkeiten ausgelotet.

Das Slow Mobil war dann die Krönung des Ganzen am 3. und 4. Tag. Hier haben auch Kochunwillige motiviert mitgemacht und hatten viel Freude. Durch die anschauliche und kindgemäße methodische Aufbereitung können die Erzieher*innen das gemeinsame Kochen und die kindgerechten Herangehensweisen, z. B. die richtige Schnitttechnik mit dem "Krallengriff", später selbst in den Kitas einfach umsetzen.

Frau Kuhn, Lehrerin an der Carlo Schmid Schule: „Einerseits war es die Handlungsorientierung, die die Schüler als



sehr positiv empfanden, zum doch eher theoretisch ausgerichteten Schulalltag. Andererseits hatten sie einen spürbaren Lernzuwachs und einige Aha-Effekte – und auch viel Spaß!! Die Zeit verging »wie im Flug«, die Schüler hatten auch für sich einige Ideen, wie sie ihr neues Wissen umsetzen möchten. [...] Auch die Lehrer*innen waren hochbegeistert wollen jetzt einen Schulgarten anlegen.“

Klingt nach einem rundum gelungenen Paket?! Und hat auch uns Studierenden der PH Karlsruhe hat die Woche sehr viel Spaß gemacht!

Stand: 04/2026

Autor*innen: Andrea Lenkert-Hörrmann, Ulrike Weißmann und Angelika Ziegler

Slow Food hat sich zum Ziel gesetzt, eine Ernährungswelt zu schaffen, die auf fairen Beziehungen basiert, die biologische Vielfalt, das Klima und die Gesundheit fördert und es allen Menschen ermöglicht, ein Leben in Würde und Freude zu führen. Als globales Netzwerk mit Millionen von Menschen setzt sich Slow Food für gutes, sauberes und faires Essen für alle ein. Slow Food Deutschland wurde 1992 gegründet und ist mit vielfältigen Projekten, Kampagnen und Veranstaltungen auf lokaler, nationaler sowie europäischer Ebene aktiv. Mit handlungsorientierter Bildungsarbeit stellen wir Ernährungskompetenz auf sichere Beine. Ziel unseres politischen Engagements ist ein sozial und ökologisch verantwortungsvolles Lebensmittelsystem, das Mensch und Tier, Umwelt und Klima schützt.

www.slowfood.de • V. i. S. d. P.: Dr. Rupert Ebner