

„DER KLEINE FLOH“, TEIL 2: 29 REGIONALE REZEPTE FÜR KLEINE GENIESSER

Was kocht ein Haubenkoch seinen eigenen Kindern? Wenn es schnell und einfach gehen, gesund, regional und saisonal sein soll? Die Antwort: „Der kleine Floh“. Jetzt serviert Gastwirt Josef Floh Teil 2 der charmanten Kinderkochbuch-Reihe.

Genießen kann man lernen, davon ist Josef Floh überzeugt. Und nicht nur irgendwie genießen – sondern gesund, regional und saisonal. Die Probe aufs Exempel erbringt er in Form seiner Kinderkochbuch-Reihe „Der kleine Floh“ – mit alltagstauglichen Rezepten, die beim Kochen und beim Essen ebenso viel Spaß machen.

Anstoß für die neuartige Kochbuch-Reihe war die Geburt seines Sohnes Josef Ignaz. Josef Floh: „So viele Leute haben mich gefragt, was ich für meine eigenen Kinder koche, ob ich auch bei diesen Rezepten so konsequent saisonal und regional bleibe wie in der Gastwirtschaft – und ob ich denn Tipps für sie habe, wie Kinder Spaß an gesunder Ernährung finden.“

Das brachte Josef Floh auf die Idee, seine Antworten auf diese Fragen in kleinen Kochbüchern zusammenzufassen. Darin sammelt er Rezepte aus der Floh'schen Privatküche, die seinen Kindern Josef Ignaz und Luisa Viola besonders gut schmecken.

Alle davon sind alltagstaugliche Gerichte, denn „zu Hause bin ich Papa, nicht Haubenkoch!“, sagt Josef Floh. Bei den Zutaten geht er keine Kompromisse ein: gesund, natürlich, saisonal, aus der Region. Eine Zutat findet sich in allen Rezepten: Spaß. „Nur wenn's die Kinder gerne essen und es ihnen schmeckt, funktioniert auch gesunder Genuss.“

Im letzten Jahr gab es den ersten Band der Kinderkochbuch-Reihe „Der kleine Floh – Rezepte für Kinder von 0 bis 1“, und nun gibt's Band 2 „Der kleine Floh 2 – Rezepte für Kinder ab dem 2. Lebensjahr und die ganze Familie“. Beide davon sind natürliche Feinde von Fischstäbchen, Fast-Food-Pommes & Co. Und beide sind um je EUR 18,50 **im Floh-Markt der Gastwirtschaft Floh** in Langenlebar und **versandkostenfrei auf www.derkleinefloh.at** erhältlich.



Einen ersten Blick in die Bücher gibt's auf issuu.com/gastwirtschaftfloh. Sollten Sie für Ihre Rezension zusätzliche Informationen oder einen Interview-Termin benötigen, melden Sie sich bitte unter info@derkleinefloh.at. Wir freuen uns über Ihre Anfrage und helfen gerne.

Floh KEG

A-3425 Langenlebar / Tullnerstraße 1

Tel: 02272/628 09 / Fax: 02272/628 09 4 / Mail: floh@derfloh.at / Web: www.derfloh.at