



Sport: Trends & Klassiker

Kids von heute wollen mehr als Ballspielen: Über Freerunning, Slacklining & Bouldern.

SEITE 4-5



Fußball-Star

Marc Janko über sein Engagement bei der Sportbox.

SEITE 6

KURIEREXTRA

MITTWOCH
10. MAI 2017

ENTGELTLICHE
KOOPERATION

FIT AUFWACHSEN



Gesund & munter: Rein ins Leben!

Aufgeweckt. Wir wollen, dass sich unsere Kinder gesund ernähren. Doch eigentlich geht es um viel mehr: Es geht darum, ihr Bewusstsein für Essen und Lebensmittel zu schärfen. UNIQA hat für diese Mission Spitzenkoch Josef Floh ins Boot geholt.



Zu Gast beim Floh

Nachhaltigkeit. Wie der Gastwirt Josef Floh das Kunststück schafft, mit regionaler und gesunder Küche Gastrokritiker, Eltern und Kinder gleichermaßen zu erfreuen. Ein Gespräch über das, was im Leben zählt.

„Mir ist wichtig, wo die Karotte und das Fleisch, das ich esse, herkommen.“ Josef Floh will Bewusstsein für den Wert regionaler Produkte schaffen und freut sich daher über die Zusammenarbeit mit UNIQA.



Ab dem 9. Monat

KOHLRABIRAGOUT mit Kalbssvitello und Ringelblumen

ZUTATEN

Für 2 Erwachsene und 2 Kinder

- 160g **Kalbstrücken** (vom Fleischer parieren lassen)
- 350g **Kohlrabi**
- 80g **Butter**
- getrocknete oder frische Ringelblumen
- **Rapsöl**
- **Bergkernsalz**

ZUBEREITUNG

1. Den gewaschenen Kohlrabi gut schälen (auch die feinen Fasern).
2. Die Kohlrabischalen in Wasser 10 – 20 Minuten auskochen.
3. Den Kohlrabi in 1 x 1 cm große Würfel schneiden. Die Kohlrabiwürfel in einem großen Topf in Butter glacieren, mit ca. 100ml vom Kohrabifond aufgießen und weichkochen. Eine „Fingerspitze“ getrocknete Ringelblumen dazugeben und mit etwas Bergkernsalz abschmecken. Ein paar Löffel vom Kohlrabiragout rausnehmen, mixen und zum Binden wieder zurück in den Topf geben.
4. Das Fleisch mit etwas Salz würzen, in einer beschichteten Pfanne in Rapsöl anbraten, wenden und je nach Höhe des Kalbstrückens 6–10 Minuten im Rohr bei 175 °C fertigbraten.
5. Nach dem Herausnehmen an einer warmen Stelle rasten lassen (z.B. über dem offenen Rohr) und anschließend in feine Scheiben schneiden.
6. Das Kohlrabiragout mit dem aufgeschnittenen Kalbstrücken anrichten und ein paar Ringelblumenblüten drüberstreuen.

Woher kriegt man Ringelblumen?

Am besten sät man Ringelblumen selber an: in einer halbschattigen Ecke im Garten oder im eigenen Blumenkisl. Ansonsten bekommt man sie im Frühling auch am Bauernmarkt oder in der Gärtnerei.

Er setzt auf Nachhaltigkeit. 99 Prozent der Produkte, mit denen er kocht, stammen aus dem Umkreis. Regionalität ist eines der wichtigsten Schlagworte in der Küche des Josef Floh, dem es gelungen ist, das elterliche Dorfwirtshaus in Langenlebern bei Tulln zum mehrfach Hauben-gekrönten Gastbetrieb zu machen. Die Bodenständigkeit hat die Gastwirtschaft Floh dabei nie verloren. Regionale Produkte stehen auch im Zentrum seiner neuen Rezeptesammlung für kleine und große Menschen. „Der kleine Floh“ ist ein „flöhliches“, also unkompliziertes Kochbuch für Eltern mit wenig Zeit, die ihrem Nachwuchs von Anfang an Freude an gesunder Ernährung vermitteln möchten.

KURIER: Ernährungstipps von jemandem, der sich beruflich damit beschäftigt, sind schön und gut. Aber welche Möglichkeiten haben berufstätige Eltern mit wenig Zeit im Alltag?

Josef Floh: Wir haben bei unserem Buch ganz bewusst darauf geschaut, dass die Rezepte auch für Menschen mit wenig Zeit umsetzbar sind. Alle Rezepte sind einfach in der Zubereitung und schmecken trotzdem gut. Gesund, schnell, vielfältig und unkompliziert. Das war uns wichtig. Das haben wir mit unserem Buch gut hingekriegt. Wir haben ja nichts

fantasiert, sondern einfach das aufgeschrieben, was wir unserem Sohn gegeben haben. Der hat das immer gern gegessen. Gedacht ist das Buch von 0-1 Jahr, aber tatsächlich sind es Rezepte, die wir alle essen.

Ernährung wird heutzutage zum Religionsersatz. Wir erleben ständig Extreme. Wir sollen keine Kohlehydrate, kein Fleisch, keinen Zucker essen. Jeden Tag warten neue Verbote.

Nix derfma! (lacht) Ich glaube, die Grundaussage ist: die Vielfalt muss erhalten bleiben. Es geht um einen normalen Zugang. Natürlich ist frisches Gemüse gesund. Und ja, es darf auch einmal Fleisch geben. Auch Zucker ist in Maßen ok. Die Menge macht's.

Woher kommen diese Extreme? Etwa die Panik vor Kohlehydrat-

ten: Stecken da auch Marktintressen dahinter?

Einerseits gibt es natürlich immer wieder neue wissenschaftliche Erkenntnisse. Andererseits glaube ich schon, dass auch Industrie und Marketing ein großes Thema sind. Viele Menschen lassen sich manipulieren und entscheiden immer weniger selbst, was ihnen gut tut. Es geht der berühmte Hausverstand verloren. Wir sollten wieder lernen, die Vielfalt, die uns die Natur schenkt, zu nutzen.

Das Vorurteil, dass Kinder kein Gemüse mögen, gibt es allerdings schon lange. Die berühmten Kinderteller bestehen seit Jahrzehnten aus Paniertem mit Pommes Frites.

Kinder machen das, was sie beobachten. Sie ahnen nach, was sie in der Familie se-

Gewinnspiel

Unkompliziert & regional „flöhlich“ – das bedeutet unkompliziert, mit Zutaten aus der Gegend, in der passenden Jahreszeit. Wie man „flöhlich“ für Kinder kocht, das zeigt Josef Floh in 20 Rezepten für das erste Lebensjahr: 18, 50€. Zu bestellen unter derkleinefloh.at. Fünf von Josef Floh signierte Kochbücher gibt's zu gewinnen: Mail an fitaufwachsen@uniqa.at Einsendeschluss ist der 31. Mai.



Wenn Mamas und Papas einander Küchentipps geben

Küchengeheimnisse.

Zu Gast beim Floh – alle Details zum neuen Videoformat von UNIQA.

Sowohl als Wirt als auch privat versucht Floh, möglichst verantwortungsbewusst mit der Natur und ihren Ressourcen umzugehen. Was dem aufmerksamen Gast nicht nur durch eine E-Tankstelle für Elektro-Autos vor der Haustür, sondern auch durch die Zutaten in den Töpfen und auf den Tellern vom Floh ins Bewusstsein gerufen wird.

Fast alles in der Gastwirtschaft – vom Mobiliar bis hin zum Essen – stammt von Produzenten, die in einem Umkreis von 66 km um Langenlebarn beheimatet sind und zu denen der Floh lange Freundschaften pflegt.

Den Floh nennt übrigens keiner Josef, sogar seine Frau sagt „der Floh“.

Wer sind die Gäste?

Zu Gast sind Melanie Neumann – Diätologin, demnächst zweifache Mama und UNIQA Ernährungsexpertin; Sabrina Jäger – Bloggerin zu den Themen Familie und Ernährung und zweifache Mama; Benni Raich – Skilimpisieger, bald zweifacher Papa und UNIQA Testimonial sowie Birgit Ottendorfer, zweifache Mama, die zum Thema nachhaltiges Familienleben bloggt.

hen. Werselbstvernünftig ist, dessen Kinder tun es auch. Meine Tochter liebt Fisch, Kraut und Rote Rüben.

Einer deiner Kollegen, Jamie Oliver, hat versucht, in Großbritannien mit seiner Offensive für Schulkinder etwas zu bewegen. Das hat nicht gut geklappt, die Kinder sind weniger in die Schulkantine gegangen, als dort gesünder gekocht wurde. Woran liegt das deiner Meinung nach? Ist es so schwer, Ernährungsgewohnheiten zu ändern?

Ja, sicher, Ernährungsgewohnheiten werden in Familien oft über Generationen weitergegeben. Das kann man nicht in kurzer Zeit umdrehen. Ich finde Jamie Oliver's Idee super, sehr lobenswert, aber so etwas braucht einen ganzheitlichen gesellschaftlichen Ansatz. Der Stellenwert gesunder Ernährung muss insgesamt größer werden. Da sollte auch von staatlicher Seite einiges passieren. In der Schweiz gibt es jetzt ein Projekt, wo das kulinarische Erbe der Alpen in der Schule gelehrt wird. Das wollen wir auch mit unserem Kochcampus erreichen: Ziel ist, das Thema Ernährung in die Schule zu bringen.

Kannst du mir zum Kochcampus mehr erzählen?

Der Kochcampus ist eine Initiative österreichischer Spitzen-Köche, deren Ziel es



Zu den ersten Gästen in Flohs Küche gehört Benni Raich (re.). In der Folge „Wenn der Papa kocht“ erzählt Raich unter anderem über sein Leben als Papa nach seiner Karriere als Skifahrer

In lockeren Unterhaltungen besprechen Floh und seine Gäste in kurzen Videos Themen wie „Ernährung im ersten Lebensjahr“ oder „Einfaches gesundes Frühstück“.

Einfach und rasch

Benni Raich erzählt unter anderem über sein Leben als Papa nach seiner Karriere als Skifahrer und über die Rollenverteilung daheim. Wir erfahren unter anderem Benni's Lieblingsgericht und wer im Hause Raich den Kochlöffel in der Hand hält.

Einig sind sich die beiden Papas auf jeden Fall darin: Gesundes Kochen kann so einfach sein – auch wenn man(n) kein Küchenprofi ist. Und gekocht wird natürlich auch: Fisch in Paradeisauce – einfach und rasch zubereitet.

Birgit Ottendorfer vom

Mamablog „Fräulein im Glück“ erzählt in Flohs Küche, wie mit wenig oder übriggebliebenen Nahrungsmitteln Gutes und Gesundes gekocht werden kann.

Nachhaltigkeit

Birgit gibt Tipps, damit möglichst wenig weggeworfen werden muss und zeigt, wie man ressourcenschonendes

Familienleben gestaltet. Außerdem zeigt sie, wie Kinder für Nachhaltigkeit und Ressourcenschonung sensibilisiert werden können. Und selbstverständlich kocht sie auch: eine Suppe aus Gemüseresten und einen Dip.

Tipps: Rezepte finden Sie auf uniqa-fitaufwachsen.at



Bloggerin Birgit Ottendorfer zeigt, wie man nachhaltiges Familienleben gestaltet

te, auch für Leute mit wenig Zeit, sind natürlich die diversen „Biokistln.“ Und außerdem kann man den Sommer kulinarisch verlängern, in dem man Obst und Gemüse einlegt und einkocht. Das macht man einmal, und dann hat man den ganzen Winter etwas davon. Das ist letztlich auch eine praktische, zeitsparende Sache. Das haben schon unsere Großeltern gemacht.

Was hat es mit der Reihe „Bei Floh zu Gast“ auf sich?

Wir haben die Reihe ge-

meinsam mit UNIQA gestartet. Wir laden verschiedene Gäste ein – zuletzt Benni Raich – und kochen gemeinsam. Message: Gesund und zeitsparend kochen und dabei Spaß haben. Ich will ja auch nicht nur für meine Kinder kochen, ich will auch Zeit, um mit ihnen zu spielen.

Wie ist es zur Zusammenarbeit mit UNIQA gekommen?

UNIQA hat viele Projekte, die sich mit der Gesundheit junger Menschen auseinandersetzen. Da gibt's viele Parallelen zu mir.



Wie man für Kinder kocht, zeigt Josef Floh in 20 Rezepten für's 1. Jahr – unkompliziert und regional – ganz „flöhlich“

FAMILIENLEBEN

Was kleine Gärtner am liebsten anpflanzen

Kinder & Co. Familie im Garten

Birgit ist Bloggerin (suchtdasglueck.at), Mutter sowie engagierte und höchst kreative Ideensammlerin zu allem, was mit Familie, Kindern und Umwelt zu tun hat. Unter dem Titel **Fräulein im Glück** schreibt sie über „meine Versuche, unser hektisches Familienleben achtsamer, reduzierter und nachhaltiger zu gestalten.“ Nachhaltigkeit, gesunde Ernährung und Familie gehören für Birgit zusammen. Ihre Tipps, diese drei Komponenten zu vereinen, sind praktisch und unterhaltsam. So etwa ihre Ideen für kleine Gärtner:

Zuckererbsen

Ideales Kindergemüse. Erbsen sind süß und können direkt im Garten schnabuliert werden. Außerdem sind Erbsen ein gutes Balkongemüse, sie wachsen auch im Topf, brauchen aber Rankhilfe.

Mais

Mais ist ein beliebtes Familiengemüse. Die Püppchen können roh gegessen werden. In großen Töpfen wächst der Mais gut, aber braucht viel Platz, weil er sehr hoch wird. Für einen kleinen Balkon also nur beschränkt geeignet. Außerdem muss man den Mais im Topf unbedingt stützen.

Erdbeeren

Erdbeeren wachsen auch problemlos in Töpfen. Die beste Pflanzzeit für Erdbeeren ist August. Man kann sie auch im Frühling pflanzen, da kann es sein, dass sie nur wenige bis gar keine Beeren tragen. Dafür hat man viele Jahre etwas von den Erdbeerpflanzen.

Paradeiser

Der Fixpunkt im Garten. Cocktailtomaten werden von den Kinder gleich im Garten gegessen. Sie kön-

nen sich immer wieder im Freiland „selbst“ aussäen. Große Tomaten werden so wahrscheinlich nicht rechtzeitig reif, daher entweder vorziehen oder Pflänzchen kaufen, die ab Mitte Mai hinaus können.

Gurken

Super Kindergemüse. Etwa die mexikanischen Minigurken (Melothira), sie sind ideales Fingerfood.

Himbeeren

Wenn Himbeeren im Topf wachsen sollen, dann brauchen sie sehr große Gefäße. So können sie auch am Balkon geerntet werden.

Kräuter

Besonders beliebt bei Kids: Schnittlauch und Petersilie.

Pflücksalat

Kann man das ganze Jahr anbauen. Da es die meisten Salate lieber kühl wollen, besser früh starten. Sie können direkt in den Topf gesät werden und müssen nicht vorgezogen werden.

Kartoffeln

Wir pflanzen jedes Jahr „versehentlich“ durch den Kompost Kartoffeln an, sie wachsen gut und das Ausgraben ist fast wie Schatzsuchen. Für die Kinder gibt's dann immer auch einen eigenen Sack, in den wir Erdäpfel noch einmal separat pflanzen.

Tipps: Nur weil man keinen Garten hat, heißt das nicht, dass man auf Gartenspaß mit den Kids verzichten muss. Gärtnern kann man auch auf Beton, am Balkon, am Fensterbrett. Neben klassischen Töpfen eignen sich Körbe, Holzsteigen, alte Säcke, Emailletöpfe, Bäckerkisten.



Birgit mit ihren Kindern: Sie will „mehr Platz für die Dinge, die im Leben wirklich zählen“ – wie etwa mit den Kids im Garten Gemüse naschen