

## JOSEF FLOH TEILT 20 NATÜRLICHE KINDERREZEPTE FÜR DAS 1. LEBENSJAHR

IM 1. BUCH SEINER KINDERREZEPTEBUCH-REIHE „DER KLEINE FLOH“

Josef Floh ist Wirt der Gastwirtschaft Floh in Langenlebern, begeisterter Hut-Träger (obwohl er auch 2 Hauben hat) und zweifacher Vater. Wie für die Gäste seiner Gastwirtschaft möchte er auch für seine Kinder mit natürlich gewachsenen Zutaten aus der Gegend kochen, die schmecken und gesund sind. In seinem Kinder-Kochbuch „Der kleine Floh – Rezepte für Kinder von 0 bis 1“ präsentiert er die 20 Rezepte, die seinem Sohn Josef Ignaz im ersten Lebensjahr am besten geschmeckt haben. Das erste Buch seiner Kochbuch-Reihe mit Rezepten für Kinder ist in der Gastwirtschaft Floh und online unter [www.derkleinefloh.at](http://www.derkleinefloh.at) erhältlich.



„Wie koche ich für meine Kinder gesund, mit natürlich gewachsenen Lebensmitteln aus der Nachbarschaft, aber ohne dafür lange in der Küche zu stehen?“

Diese Frage stellte sich Josef Floh nach der Geburt seines zweiten Kindes, Josef Ignaz. Seine Antworten darauf hat er im ersten Buch seiner Rezeptheft-Reihe „Der kleine Floh“ zusammengefasst – in Form von 20 flöhlichen Rezepten für Kinder im ersten Lebensjahr.

### FLÖHLICH KOCHEN?

Das bedeutet unkompliziert, mit Produkten aus der Gegend zur passenden Jahreszeit. „Als zweifacher berufstätiger Vater weiß ich selbst, wie schwierig es ist, für die Kinder jeden Tag frisch zu kochen“, sagt Josef Floh. „Darum war es mir wichtig, Rezepte zu finden, die gesund sind, aber schnell gehen. Die wollte ich dann mit anderen Eltern teilen, die ihren Kindern auch lieber Forelle aus dem nächsten See statt Fischstäbchen aus der Tiefkühltruhe zu essen geben wollen.“

Genau wie in seiner Gastwirtschaft verwendet Josef Floh auch für seine Kindergerichte natürlich gewachsene Lebensmittel aus der Gegend rund um Langenlebern – die gibt's dann ganz automatisch nur in der jeweiligen Saison. Und weil Zutaten wie Basmati-Reis und Mangos im Tullnerfeld ganz einfach nicht wachsen, hat der Floh dafür heimische Alternativen gefunden. So stehen im Kochbuch zum Beispiel Rezepte wie „Emmerreis mit Rüben & Sellerie“ und „Apfelkompott mit Dinkelkeksi“. Die gehen schnell und schmecken auch Sohn Josef Ignaz.

### WO BEKOMME ICH „DER KLEINE FLOH“?

Zu kaufen gibt's „Der kleine Floh – Rezepte für Kinder von 0–1“ in der Gastwirtschaft Floh in Langenlebern und online unter [www.derkleinefloh.at](http://www.derkleinefloh.at). Das Kinder-Kochbuch mit Rezepten für Kinder von 1 bis 2 Jahren erscheint im Spätsommer 2017 – zum 2. Geburtstag von Josef Ignaz.

Einen ersten Blick ins Buch gibt's auf [issuu.com/gastwirtschaftfloh](http://issuu.com/gastwirtschaftfloh). Sollten Sie für Ihre Rezension zusätzliche Informationen oder einen Interview-Termin benötigen, melden Sie sich bitte ebenfalls unter [bestellung@derkleinefloh.at](mailto:bestellung@derkleinefloh.at). Wir helfen gerne.

Floh KEG

A-3425 Langenlebern / Tullnerstraße 1

Tel: 02272/628 09 / Fax: 02272/628 09 4 / Mail: [floh@derfloh.at](mailto:floh@derfloh.at) / Web: [www.derfloh.at](http://www.derfloh.at)