

**BLICKPUNKT**

● **„Luaga&Losna“ auch in Feldkirch.**  
Das renommierte Kindertheaterfestival „Luaga & Losna“ findet heuer bereits zum 20sten Mal statt – erstmals nun auch in Feldkirch, wo vom 9. bis 13. September ein vielseitiges Kulturprogramm für ein junges Publikum geboten wird. Sechs internationale Theatergruppen und Theatermacher werden beim Festival zu sehen sein.

 **mehrwissen.vol.at**  
• Luaga&Losna. Programmplan Feldkirch.

**Götzis: Vier Busse stündlich**

Götzis (VN) Ab Dezember fahren vier Busse pro Stunde vom Sonderberg nach Götzis, was einer städtischen Taktfrequenz entspricht. Die Linie L23 wird hingegen nicht mehr Richtung Sonderberg fahren und stattdessen die Verbindung nach Altach verdichten.

 **mehrwissen.vol.at**  
• Fahrplanänderung. Mehr zu den Busplanänderungen in Götzis.

**Kurzparkzone beim Schulareal**

Rankweil (VN) In der jüngsten Gemeindevertretungssitzung wurde vom Gemeindevorstand Rankweil eine Verordnung über die Errichtung einer Kurzparkzone auf der südlichen Parkausbuchtung beim Schulareal der HLW und HTL erlassen. Nach Informationen der Gemeinde – allen voran Bürgermeister Martin Summer – wird die Parkbeschränkung an der Negrelli-straße mit einer Parkdauer von drei Stunden beschränkt.



Neuer Grenzwert ab 2013. (Foto: sm)

**Funkstille ab 2013**

Vaduz (VN) Im Juli hatte der Liechtensteiner Landtag die Reduktion der Mobilfunkgrenzwerte ab 2013 um den Faktor zehn auf 0,6 Volt/m beschlossen. Die Mobilfunkunternehmen haben nun angekündigt, dass sie diesen Wert finanztechnisch nicht realisieren können und ab 2013 kein Handy mehr funktionieren werde. 180 Handy-Antennen müssten zur Umsetzung des geforderten Grenzwertes errichtet werden. Minister Martin Meyer fordert eine Änderung des Umweltschutzgesetzes.

# Auf den Spuren Hannibals

■ Lexplupo-Duo zog mit zwölf Hunden sowie Herrchen und Frauchen über die Alpen.

**ARMIN MALOJER**  
armin.malojer@vn.vol.at, ☎ 72/501-644

Au (VN) Alpenüberquerungen sind im Trend – seit der legendärsten Traversierung, nämlich der von Hannibal mit seinen Elefanten im Jahr 218 vor Christus, hat sich viel geändert. Alljährlich pilgern tausende Wanderer über den Fernwanderweg E5, die „Via Alpina“ und andere Routen. Auf den Spuren des karthagischen Feldherrn waren im August auch zwei Wälder Wanderführer unterwegs: Mit zehn Gästen und insgesamt zwölf Hunden ging es in sechs Tagen vom Hochtannberg bis nach Vernagt im Schnalstal.

**Mit zwölf Hunden**

Die Alpenquerung war das bisher anspruchsvollste Projekt der beiden geprüften Hund- und Wanderführer. Neben den organisatorischen Anforderungen wie Unterkünften und Transfers für die Gäste mussten natürlich auch die



„Rhonjas Pfoten“ wurden mit speziellen Schuhen geschützt.



Der höchste Punkt: Die Hundewandergruppe vor dem Similaun, auf 3019 Metern.

(Foto: Malojer)

Hunde entsprechend versorgt werden. Nur mit einigem Verhandlungsgeschick und aufgrund allerbesten Beziehungen zu den Hüttenwirten war es möglich, die gesamte Wandergruppe jeweils termingerecht und komfortabel unter „Dach und Fach“ zu bringen.

Die Truppe war bunt gemischt: Die 25-jährige Einzelhandelskauffrau Jessica aus Kiel stiefelte mit ihrer Boxerhündin „Suri“ genauso über Stock und Stein wie die 65-jährige Pensionistin Iris aus Berlin, die von ihrem treuen Terrier „Costa“ aufopfernd bewacht wurde. Auch die Zahnhygienikerin Christl aus Mellau mit dem Labrador-Mischling „Nero“ oder ihre Freundin Christiane, Wirtin von „Naze's Hus“, mit ihrem Australian Shepard „Rio“, zeigten sich von dem Alpen-Abenteuer begeistert.

Das einzige Paar waren die zwei Patentanwälte Inge und

Adreas aus München – auch ihre Mischlingshündin „Riccioli“ hielt tapfer durch.

**Beim „Ötzi“ zu Besuch**

Bis zu acht Stunden war man – inklusive gemütlicher Pausen an einigen Aussichtspunkten – täglich unterwegs, da mussten

„Wir tüfteln bereits an einigen Routen-Varianten und haben noch ein paar andere Ideen.“

ERWIN KOHLER, LEXLUPO

schon einige Blasen und auch kleinere Blessuren an Hundepfoten behandelt werden. Jeder Tag brachte neue Perspektiven, neue Panorama-Ausblicke – der nicht nur höhenmetermäßig „höchste Punkt“ war sicher am Similaun: Ganz in der Nähe des „Ötzi“-Fundorts überquerte die Gruppe die Grenze nach Italien, die letzte Nacht wurde in einem original Südtiroler Bauernhof

noch gefeiert und die große Reise analysiert, ehe es tags darauf mit dem Bus zurück nach Au ging.

**Große Herausforderung**

„Es war schon eine große Anspannung, wir wussten nicht genau, was auf uns zukommt“, bekannte der Auer Christoph Rüscher, im Zivilberuf Heizölhändler; erleichtert, „aber in Summe hat alles perfekt geklappt, auch das Wetter war super: Ich denke, es war für Mensch und Hund ein unvergessliches Abenteuer“. Partner Erwin ergänzt: „Es war auch für die Hunde teilweise eine Herausforderung, aber alle sind gut durchgekommen. Das war sicher nicht das letzte Mal, dass wir die Überquerung gemacht habe. Wir tüfteln bereits an einigen Routenvarianten und haben auch noch ein paar andere Ideen im Kopf!“

 Weitere Infos zu Hundewanderungen mit Lexplupo unter [www.lexlupo.com](http://www.lexlupo.com).

**VN-SERIE: Ernährungsexpertin und Bestellerautorin Mag. Sasha Walleczek hilft der Jugend besser essen (3/12)**



**Fajitas für 4 Personen**

- Zutaten:**
- 400 g Hühnerbrust, in Streifen geschnitten
  - Saft von 1 Limette
  - 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
  - 2 rote Zwiebeln
  - 2 gelbe Paprika, gesäubert und in schmale Streifen geschnitten
  - 4 Knoblauchzehen
  - 8 Weizentortillas (ca. 20 cm groß)

**Frische Tomaten-Salsa:**

- 350 g Tomaten, am besten sehr fleischige (4 – 5 Stück), entkernt und in kleine Würfeln geschnitten
- ¼ rote Zwiebel, ganz fein gehackt
- 1 ganzer oder 1 Stück von 1 Jalapeno- oder Serrano Chilischote (oder anderer frischer Chili), entkernt und die weißen Rippen entfernt, damit es weniger scharf wird

- 1 kleine Knoblauchzehe, ganz fein gehackt
- ¼ Tasse frischer Koriander
- Saft von einer Limette
- Salz

**Zubereitung:**

- 1) Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Fleisch in eine Schüssel geben und gut mit Limettensaft, Kreuzkümmel, 1 TL Salz und ¼ TL Pfeffer verrühren. Zudecken und bei Zimmertemperatur mindestens 20 Minuten, aber besser 1 Stunde marinieren lassen.
- 2) Für die Salsa alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Hält sich ungekühlt ca. 2 Stunden, im Kühlschrank bis zu 3 Tage.
- 3) 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch ein paar Minuten von allen Seiten anbraten, bis es gar ist. Fleisch zudeckend beiseite stellen.
- 4) In der gleichen Pfanne noch ein wenig Öl erhitzen. Zwiebeln, Paprika und Knoblauch hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Unter Rühren braten, bis das Gemüse beginnt weich zu werden, ca. 10 Minuten.
- 5) Währenddessen den Stapel Tortillas in Aluminiumfolie wickeln und im Ofen backen, bis sie durchgewärmt sind, ca. 10 – 15 Minuten.

**Zum Servieren:**

- Sauerrahm (ca. 1 EL pro Person)
- evtl. 1 Avocado, mit der Gabel zerdrückt und mit Zitronensaft verrührt
- 1 halber Salatkopf, gewaschen, trocken geschleudert und in feine Streifen geschnitten
- Alle „Zutaten“ in getrennten Schüsseln auf den Tisch stellen. Jeder stellt sich seine eigene Fajita zusammen. Dazu je eine Tortilla Flade mit gebratenem Gemüse, Fleisch, Tomaten-Salsa, Salatstreifen und evtl. ein wenig zerdrückter Avocado und/oder einem kleinen Löffel Sauerrahm füllen und zusammenrollen. Fajitas isst man mit der Hand.

## Die fünf wichtigsten Verhaltensregeln für Eltern

■ Im Elternhaus wird Grundstein für die richtige Ernährung gelegt.

**1 Vorbild sein und Rituale schaffen.**

Ich finde, eine Familie braucht Rituale. Man hat sie ja in gewisser Weise, zuweilen allerdings auch schlechte. Gute Ess-Rituale sollten für



JUNGE KÜCHE

alle Familienmitglieder in den Zeitplan passen – sei es z. B. ein gemütliches Frühstück am Sonntag oder ein gemeinsamer Abend, an dem frisch gekocht wird. Fantastisch ist es, wenn alle Familienmitglieder mithelfen. Auf diese Weise kann man auch spielerisch neue Sachen einführen und den Speiseplan erweitern. Auch feines Tischdecken gehört zu einer guten Esskultur.

**2 Gemeinsame Familienmahlzeit ist das Um und Auf.**

Dabei den Fernsehapparat ausschalten, die Handys ins

Nebenzimmer verbannen und eine Zeremonie daraus machen. Man sollte sich sagen: „Wir essen zwischen halb sieben und sieben Uhr am Abend und da haben wir nur Augen und Ohren füreinander.“

**3 Es ist wichtig, auf die Zutaten zu achten.**

Wenn sie spottbillig sind, dann kann die Qualität nicht stimmen. Man sollte auch über den Ursprung der Zutaten nachdenken. Wie weit sind sie gereist? Was kann in diesem Lebensmittel alles Unnötige drinnen sein? Will ich das meinen Kindern überhaupt zumuten? So wird nach und nach auf natürliche Lebensmittel und frische Zubereitung umgestellt und umgewöhnt.

**4 Kinder sollten so erzogen werden, dass sie, wenn sie auswärts essen, zur besten Alternative greifen.**

Man kann als Eltern nicht erwarten, dass, wenn zu Hause ungesund gegessen wird, das Kind in der Pause ein Vollkornbrot haben will.

**5 Die Ernährungserziehung nicht auf die Schule schieben.**


Es kann das Schulbuffet noch so gesunde Sachen anbieten – wenn das Kind sie von zu Hause nicht kennt, wird es sie



Zur Nachahmung empfohlen.

(Foto: VN)

nicht essen. Darum: Vernünftige Ernährung muss daheim stattfinden. Außerdem wichtig zu beachten: blamieren Sie Ihre Kinder nicht. Kinder wollen nicht herausstechen, Kinder wollen genau das haben, was die anderen haben, um kein Außenseiter zu sein. Geben Sie ihnen deshalb nicht allzu ungewöhnliche Jause mit.

 Lesen Sie morgen den vierten Teil der Serie „Junge Küche“: Wie bringe ich mein Kind zum Frühstück?