

Köstliche Rezepte für Familien aus dem „Emil“

Das erste Kochbuch der Jugendhilfe ist erschienen. Enthalten sind 30 gesunde Rezepte, die sich leicht nachkochen lassen

Bredeney. „Petras Pizza-Parade“, „Käpt'n Rickys Fischstäbchen“ oder „Olcays orientalische Falafel“ – diese und jede Menge weiterer gesunder und leckerer Gerichte gibt es im ersten Kochbuch der Jugendhilfe Essen (JHE) zu entdecken.

„Köstlichkeiten aus dem Emil-Frick-Haus“: Auf 60 Seiten präsentiert das Team des „Emils“ über 30 Rezepte, mit denen man aus frischen Zutaten unkompliziert ein schmackhaftes und abwechslungsreiches Essen zaubern kann. Sie alle wurden im Jugendgästehaus hoch über dem Baldeneysee ausprobiert.

Thomas Wittke, Geschäftsführer von Jugendhilfe und Jugendberufshilfe Essen, kennt die Entstehungsgeschichte des Kochbuchs: „Im ersten Corona-Lockdown hatten unsere Mitarbeitenden die Idee, Rezepte aus der Küche des Emil-Frick-Hauses in den sozialen Netzwerken zu

teilen, damit Familien für zu Hause eine kreative Beschäftigung haben und ein gesundes, leckeres und nahrhaftes Essen auf den Tisch bekommen.“

Den Gedanken zu einem eigenen Kochbuch gab es tatsächlich schon länger, wie Silvia Onbasi, Leiterin des Emil-Frick-Hauses, erzählt: „Nicht nur die Kids essen immer gerne bei uns. Neben Klassikern aus der Küche des ‚Emils‘ zeigen wir jetzt andere Gerichte, die Kinder leicht mit ihren Eltern nachkochen können.“

Das neue Kochbuch der Jugendhilfe ist im Emil-Frick-Haus erhältlich

Und für jeden ist etwas dabei: Es gibt unter anderem Hauptgerichte, Salate und Desserts. So gut wie alle Gerichte lassen sich zudem vegetarisch oder vegan zubereiten.

Neben einer übersichtlichen Zu-

tatenliste und der Zubereitung finden sich im jeweiligen Rezept ein Vorgeschmack-Foto des Gerichts sowie ein kleiner Tipp oder eine lustige Geschichte für die Kinder. Zusätzlich sind alle Gerichte mit Schwierigkeitsgraden von „kinderleicht“ bis „anspruchsvoll“ gekennzeichnet, so dass Einsteiger ebenfalls ihre Freude am Kochen entdecken können. Die praktische Spiralbindung ist eine große Hilfe, damit man das Buch während der Zubereitung offen und gut im Blick an der Seite haben kann.

Das Kochbuch kann man während der Öffnungszeiten (11 bis 15 Uhr) direkt im „Emil“, Baldeney 42, oder auf dem „Tag der offenen Werkstatt“ der Jugendberufshilfe Essen am Donnerstag, 25. November, von 11 bis 15 Uhr an der Schürmannstraße 7 für 9,95 Euro erste-



Köstlichkeiten aus der Küche des Emil-Frick-Hauses in Bredeney sind im neuen Kochbuch nachzulesen: Hausleiterin Silvia Onbasi probiert eines der über 30 Gerichte aus.

FOTO: MÜLLER (JHE)