

JUGENDHILFE

Kochbuch: Rezepte für Familien aus dem „Emil“ in Essen

26.10.2021, 09:43 | Lesedauer: 2 Minuten



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

Foto: Müller (JHE)

ESSEN-BREDENEY. Das erste Kochbuch der Jugendhilfe Essen ist erschienen. Enthalten sind 30 gesunde Rezepte, die Familien einfach nachkochen können.

„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. Wie es zur Entstehung des Buchs kam.

„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. 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 h 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.“ 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.

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

Neben einer übersichtlichen Zutatenliste 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 erwerben.

INFO

Lesen Sie auch diese Nachrichten aus Essen

- Essen Motor Show 2021: [Was die Messe zu bieten hat](#)
- Hohe Spritpreise: [Essener Forscher decken auf: Wann tanken jetzt günstiger ist](#)
- Superblitzer: [Mit 103 Sachen durch Essen – Blitzer machen sich bezahlt](#)
- Corona-Newsblog: [Alles zur Lage in Essen](#)
- Alle unsere [Artikel aus und über Essen](#)

Täglich wissen, was in Essen passiert: [Hier kostenlos für den WAZ-Essen-Newsletter anmelden!](#)

Mehr Artikel aus dieser Rubrik gibt's hier: [Essen](#)

LESERKOMMENTARE (0)

[KOMMENTAR SCHREIBEN >](#)



Täglich wissen, was in Essen passiert: [Hier kostenlos für den WAZ-Essen-Newsletter anmelden!](#)