

Gruß aus der Küche

Kochbuch mit Köstlichkeiten aus dem Emil-Frick-Haus

Wer kennt „Petras Pizza-Parade“, „Käpt'n Rickys Fischstäbchen“ oder „Olcays orientalische Falafel“? Diese und jede Menge weiterer gesunder und leckerer Gerichte entdecken kleine und große Fans guter Küche im ersten Kochbuch der Jugendhilfe Essen (JHE): „Köstlichkeiten aus dem Emil-Frick-Haus“.

Auf 60 Seiten präsentiert das Team des „Emil“ 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-Haus in den Sozialen Netzwerken zu teilen, damit Familien für zu Hause eine kreative Beschäftigung haben und ein gesundes, leckeres und nahr-



Hausleiterin Silvia Onbasi probiert eines der über 30 leckeren Gerichte aus. Foto: Müller

haftes Essen auf den Tisch bekommen.“

Den Gedanken zu einem eigenen Kochbuch gab's 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.

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.

HIER ZU HABEN

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