

AP_10/952401
ID:107952401
Breite:320.000mm - Höhe:15.000mm

KOMPAKT
Vermischtes

IN KÜRZE

Hochschule bietet Workshop für Eltern

Die Hochschule Ruhr West bietet einen Workshop für Eltern an: „Wie unterstütze ich mein Kind bei der Studienwahl?“ Der Informationsabend findet am Dienstag, 2. April, ab 18 Uhr auf dem Campus an der Duisburger Straße 100 statt. Anmeldungen nimmt die Hochschule Ruhr West telefonisch unter ☎ 882 54 329 / -315 oder per E-Mail an studienberatung@hs-ruhrwest.de entgegen.

Straßen.NRW sperrt Anschlussstelle Heißen

Pendler aufgepasst: Die Straßen.NRW-Regionalniederlassung Ruhr sperrt in der Nacht zu Freitag, 21./22. März, von 20 bis 5 Uhr auf der A 40 in Richtung Duisburg die Auffahrt der Anschlussstelle Heißen. Dort werden Fahrbahnschäden saniert. Eine Umleitungsstrecke ist mit dem bekannten Roten Punkt gekennzeichnet.

NOTDIENSTE

NOTRUF

Feuerwehr/Rettungsdienst ☎ 112.
Polizei ☎ 110.
OKrankentransport ☎ 192 02.
OFrauenhaus ☎ 99 70 86.
OZentrale Behörden-Rufnr. ☎ 115.

APOTHEKEN

OPhönix-Apotheke, Styrum, Oberhausener Straße 176, ☎ 40 18 08.

Apothekendienstleistungen von 9-19 Uhr. Mehr Infos zu den dienststuhenden Apotheken:
☎ 0800 00 228 33, Mobilfunk: 228 33, Internet: www.apotheken.de.

ÄRZTE

ÖArztliche Bereitschaft ☎ 116117.
OKassenärztliche Notfallpraxis im St. Marien-Hospital (Eingang Kaiserstraße), 19-22 Uhr ☎ 428 44.
OZahnärztliche Notdienst ☎ 01805 98 67 00.

LESERSERVICE

Sie haben Fragen zur Zustellung, zum Abonnement:
Telefon 0800 6060720*,
Telefax 0800 6060750*
Sie erreichen uns:
mo bis fr 6-18 Uhr, sa 6-14 Uhr
leserservice@gnz.de
Sie möchten eine Anzeige aufgeben:

PRIVAT:
Telefon 0800 6060720*,
Telefax 0800 6060750*
Sie erreichen uns: mo bis fr 7.30-18 Uhr
anzeigennahme@gnz.de
www.nrz.de/anzeigen

GEWERBLICH:
Ansprechpartner:
Jörg Lenties (Verkaufsleiter)
Telefon 0208 44308-20
Telefax 0208 471507
E-Mail: anzeigen-mh@funkemedien.de
Sie erreichen uns: mo bis fr 9-17 Uhr

Sie möchten unseren **Service vor Ort** nutzen: Lesersaden, Eppinghofer Str. 1-3, 45468 Mülheim; mit Ticketverkauf Öffnungszeiten: mo bis fr 10-18 Uhr, sa 10-14 Uhr *kostenlos Service Nummer

IMPRESSUM

MÜLHEIM

AN DER RUHR
Anschrift: Eppinghofer Straße 1-3, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon 0208 44308-70
Sport 0208 44308-37
Fax 0208 44308-77
E-Mail: lok.muelheim@nrz.de
sportredaktion.muelheim@nrz.de
Leiter Lokalredaktion: PHILIPP ORTMANN
Stellvertreter: STEFFEN TOST
Sport: GERD BÖTTNER
Erscheint täglich außer sonntags. Für unverlangte Sendungen keine Gewähr. Bezugsänderungen sind nur zum Quartalsende möglich. Bezugsänderungen müssen spätestens 6 Wochen zum Quartalsende schriftlich beim Verlag eingehen. Bei Nichtbelieferung im Falle höherer Gewalt, bei Störungen des Betriebsfriedens, Arbeitskämpfe (Streik, Aussperrung) bestehen keine Ansprüche gegen den Verlag.

Auf kulinarischer Weltreise

Jessica Niedergesäß hat ihre Leidenschaft fürs Reisen, Schlemmen und Schreiben zum Beruf gemacht: Die Mülheimerin hat einen eigenen Blog

Von Anika Hegmans

Immer auf der Suche nach neuen kulinarischen Erfahrungen – das beschreibt die Mülheimerin Jessica Niedergesäß wohl am besten. Seit 2015 schreibt sie auf ihrem Reiseblog „Yummy Travel“ (Leckeres Reisen) über alle Köstlichkeiten, die sie rund um die Welt isst – und auch oft selbst zubereitet. An jedem Ort, den die 29-Jährige besucht, nimmt sie an einem Kochkurs mit Einheimischen teil. „So lerne ich die Menschen und das Land am besten kennen, egal ob in Thailand oder in Italien“, erzählt Niedergesäß.

Angefangen hat alles vor vier Jahren mit einem Trip nach Prag, den die Mülheimerin mit ihrem Freund plante. Dafür suchte Niedergesäß wie so oft im Internet nach Tipps für ihre Reise und las auch viele Blogs. „Da habe ich zum ersten Mal zu meinem Freund gesagt: Wenn wir zurück sind, schreibe ich selbst einen Blog.“ Gesagt, getan: Geschrieben hat Niedergesäß schon in der Schule gerne, auch fürs Reisen und Kochen begeistert sie sich. „Ich habe mit 16 Jahren angefangen, Kochbücher zu durchforsten und habe viel ausprobiert“, erzählt Niedergesäß. Die gebürtige Gladbeckerin studierte nach dem Abitur Englisch und BWL, arbeitete dann als Teamleiterin im Theater.

Vor fünf Jahren zog sie zu ihrem Freund nach Dümpten – und hier begann auch die Arbeit am Blog. Alles, was dazu Blog gehört, hat sich die 29-Jährige selbst beigebracht. „Mit Hilfe von Youtube und Tutorials habe ich eine Homepage entwickelt, ganz ohne Webdesigner“, erzählt Niedergesäß. Nur ein Logo ließ sie entwickeln.

Schon immer eine Autodidaktin
Um Farbkonzeption, Suchmaschinenoptimierung und vieles mehr kümmern sie sich selbst. „Ich bin immer schon Autodidaktin gewesen, das macht mir einfach Spaß“, sagt Niedergesäß. Zeitaufwendig sei das natürlich auch gewesen, die Mülheimerin fing mit ihrem Blog als Hobby neben ihrem Job an. „Ich dachte, den liest ohnehin niemand und so gut waren meine anfänglichen Webdesign-Versuche auch nicht“, erzählt sie schmunzelnd. „Ich brauchte Zeit, um meinen Stil zu finden.“ Aus ihrem persönlichen Reisetagebuch wurde mehr, nach einem Jahr kam die erste Kooperationsanfrage. „Ich konnte mir gar nicht vorstellen, dass ich damit Geld verdienen könnte“, so Niedergesäß.

Das sei der Moment gewesen, ab dem sie sich Gedanken machte, was sie mit ihrem Blog erreichen könnte und was eigentlich ihr kreativer Wert ist. Sie meldete ein Gewerbe an und intensivierte den Austausch mit anderen Reisebloggern. „Ich habe den Reiseblogger-Stammtisch NRW gegrün-



In jedem Land ein Kochkurs: Hier ist Jessica Niedergesäß mit landestypischen, indonesischen Spezialitäten am Strand von Bali zu sehen. FOTO: JESSICA NIEDERGESÄß

AUF VIELEN PLATTFORMEN ZU FINDEN

Auf www.yummytravel.de schreibt Jessica Niedergesäß über ihre kulinarischen Abenteuer, die Seite verzeichnet etwa **30.000 monatliche Aufrufe**. Auch bei Instagram (12.000 Abonnenten), bei Facebook (1500 Fans), bei Twitter (4500 Follower) und bei Pinterest (840.000 monatliche Aufrufe) ist sie zu finden.

det, der alle drei Monate stattfindet“, erzählt sie. Dort sind mittlerweile bis zu 150 Menschen organisiert, die sich über ihre Tätigkeit austauschen wollen.

„Jeder von uns ist in unterschiedlichen Nischen unterwegs“, sagt die Mülheimerin. „Bei mir ist der Name, Yummy Travel Programm.“ Niedergesäß mag Städtereisen, unentdeckte Ecken und vor allem asiatische Länder, wo sie oft selbst den Kochlöffel schwingt. „Ich möchte immer etwas Landestypisches und etwas Außergewöhnliches probieren“, sagt sie. Die Kultur eines Landes lerne man durchs Essen kennen. „Und es verbindet alle Menschen, gemeinsam am Tisch zu sitzen“, meint Niedergesäß.

Kochkurs mitten im Dschungel

Deswegen versucht sie stets direkt mit Einheimischen ins Gespräch zu kommen. „Sie wissen am besten, wo es Plantagen oder Farmen gibt, die ich besuchen kann oder wo die besten Restaurants und Street Food Märkte sind“, sagt die Bloggerin. Auf Borneo in Südostasien machte sie 2017 einen Kochkurs mit dem einheimischen Stamm der Iban mitten im Dschungel mit. „Eine Wahnsinnsaufregung“, schwärmt die 29-Jährige.



Im Ruhrgebiet zuhause: Im Mülheimer Café del Sol arbeitet die 29-Jährige oft bei einer Tasse Kaffee an ihrem Blog. FOTO: MARTIN MÖLLER

KOMPAKT
Vermischtes

WAS GIBT ES HEUTE?

Bigos - polnische Sauerkrauteintopf



Für dieses polnische Nationalgericht braucht man 1,5 kg Sauerkraut und 500 g Schweine- und 500 g Rindfleisch. Sechs getrocknete Pilze müssen vorher etwa zwei Stunden eingeweicht werden. Das Fleisch in nicht zu große Stücke schneiden (etwa wie Guläsch) und zusammen mit dem Sauerkraut und den klein geschnittenen Pilzen in einem halben Liter Wasser ankochen. Das Fleisch wird also nicht angebraten. Dazu folgende Gewürze in den Topf geben: Zwei Lorbeerblätter, einige Wacholderbeeren, ein Teelöffel Senfkörner, etwas Chilipulver, Pfeffer und Salz nach Geschmack. Zwei gehackte Zwiebeln, 100 g gewürfelten Speck und eine in Scheiben geschnittene Mettwurst oder Krakauer in einer Pfanne mit etwas Fett anbraten und in den großen Topf geben. Acht getrocknete Pflaumen und ein halbes Glas Rotwein dazu. Alles zusammen langsam ungefähr zwei Stunden schmoren. Insgesamt muss man eine Kochzeit von drei Stunden oder mehr einkalkulieren. Serviert wird Bigos mit Kartoffeln oder Brot.

Protokoll/Foto: Inge Merz

LESERBRIEFE

Stören den Ablauf

Schülerstreik. Schulpflicht ist Schulpflicht. Diese Regel sollte auch nicht durch moralisch überhöhte Begründungen für die selbst gewählte Abstinenz von der Anwesenheit in der Schule durchlöchert werden. Fehlende Schüler schaden nicht nur sich selbst, sondern stören auch den Ablauf des Unterrichts. Das allgemeine Umweltverhalten von Jugendlichen lässt zumindest bei einem Teil der Streikenden Zweifel über die Motivation zu. **Heribert Götz**

Ein Zeichen setzen

Schülerstreik. Es ist gut, ein Zeichen zu setzen, um den Klimawandel zu stoppen. Gut ist auch, bei sich selbst anzufangen: weniger Flugreisen, weniger Autofahrten (Elterntaxi), mehr Radfahren. In meiner Kindheit hab' ich Urlaub auf dem Bauernhof gemacht, bin mit dem Zug dorthin gefahren. Es wurde nur ein Zimmer geheizt. Gewisse Zeichen setzen und dann demonstrieren, das wäre dann auch glaubhaft. **Heinz Schreiner**

Der Inhalt der Leserbriefe muss sich nicht mit der Meinung der Redaktion decken. Die Redaktion behält sich Kürzungen vor.

HEUTE IN UNSERER STADT

Kirchen kino Styrum zeigt Familiengeschichte

Der Film „Zuhause ist es am schönsten“ ist heute um 19.30 Uhr in der Reihe Kirchen kino Styrum im Gemeindezentrum Albertstraße 86 zu sehen: Ilba und Pietro wollen Goldene Hochzeit feiern und laden die komplette Familie ein. Doch sie haben das Temperament ihrer Familie unterschätzt. Der Film ist ab 6. Eintritt frei.