

# Da+Dort

## Essen & Trinken

Nr. 79 / Dezember 2020

Unabhängiges aargauisches Magazin für Migrations- und Integrationsthemen





Zum Thema

## Integration geht durch den Magen

*Essen und Trinken gehören auf der Maslowschen Pyramide zu den Grundbedürfnissen, die für den Erhalt des menschlichen Lebens erforderlich sind. Gleichzeitig handelt es sich um viel mehr als blosser Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr, denn Essen und Trinken sind auch soziale Handlungen. Was bedeutet dies für das Aufeinandertreffen verschiedener Menschen und für den Integrationsprozess?*

von Michele Puleo

Kochsendungen boomen. Die Regale in den Läden sind neben einheimischen Produkten voll mit Köstlichkeiten aus benachbarten und fernen Ländern. Die Lust sich kulinarisch zu öffnen widerspiegelt sich auch im Angebot. In grösseren Städten der Schweiz ist die Auswahl an internationalen Restaurants entsprechend vielfältig. Gleichzeitig werden einheimische und traditionelle Rezepte wiederentdeckt. So steht das Essen für das Wahre der Tradition und gleichzeitig für die Offenheit gegenüber Neuem. Das eine schliesst das andere nicht aus. Eine passende Metapher für die Integration.

Gewisse Gerichte sowie bestimmte Orte bleiben uns in besonderer Erinnerung. Ein Rezept aus Grossmutter's Küche oder eine Mahlzeit, auf die man sich als Kind in den Sommerferien besonders gefreut hat. Und wenn wir uns längere Zeit weg von Zuhause aufhalten, dann sind es bestimmte Düfte der Heimat, die wir als Erstes vermissen. So nimmt das Essen bei den meisten Menschen, bei Einheimischen und Zugewanderten, einen wichtigen identitätsstiftenden Stellenwert im Leben ein. Ein möglicher Begegnungspunkt?

Seit der Corona-Krise arbeiten Hauslieferdienste auf Hochtouren: Mittagsmenüs aus der Beiz, Pizza, Pasta, Döner oder Thai-Gerichte. Die sogenannte Fusionsküche zeugt von einer vielfältigen Gesellschaft. Aber auch das Backen und Kochen zuhause und der bewusste Einkauf von lokalen, nachhaltigen Produkten erlebte einen Aufschwung. In den eigenen vier Wänden zu kochen und zu essen hat zwar etwas Heimeliges. Doch das generationsübergreifende Zueinanderkommen oder Speisen unter Freunden fehlten

plötzlich. Das zeigt, wie bedeutend Essen für das soziale Leben ist. Bin ich offen für Neues oder esse ich nur, was ich kenne? Setze ich mich an einen Tisch mit anderen, mir (noch) nicht bekannten Personen? Egal wie man diese Fragen beantwortet: Im Spannungsfeld zwischen Tradition und Innovation kann man sich frei bewegen, sich für das eine oder andere entscheiden oder eben aus beiden Töpfen schöpfen. Manchmal ist eine Bratwurst mit Rösti gut, so wie sie ist. In anderen Fällen überlebt ein Rezept nur, gerade weil es mit kleinen Modifikationen in die Moderne überführt wird. Die meisten Gerichte sind historisch bereits von vielen Einflüssen geprägt. Ja, fast jedes kulturelle Phänomen eines Landes ist ein Resultat von Einflüssen zugewanderter Völker, Handelspartnern, Eroberern oder Untertanen.

Es erstaunt deshalb nicht, dass wir auch bei der Integrationsförderung auf Projekte stossen, bei denen das gemeinsame Kochen und Essen im Mittelpunkt stehen. Das Gastrogewerbe ist zudem für Migrantinnen und Migranten ein Einstieg in den Arbeitsmarkt. Davon zeugen die Beiträge dieser Ausgabe.

Essen zelebriert die Identität und schlägt Brücken zu Neuem. Was für die einen neu daherkommt ist für andere in vielen Fällen traditionell verankert. Über den eigenen Teller- rand zu schauen, ist bereichernd. In diesem Sinne geht nicht nur die Liebe, sondern auch die Integration durch den Magen. Wir wünschen Ihnen eine angenehme Lektüre, spannende Tipps für Entdeckungsfreudige und en Guete!

Foto: zVg.



Expertensicht

## Globalisierte Küche und Speisetabus

*Menschen mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen bringen auch ihre eigene Esskultur mit in die Schweiz. Welche Rolle spielt die Esskultur für die Identität und bei der Integration in eine neue Gesellschaft? Ein Gespräch mit Prof. Dr. Heinzpeter Znoj, Direktor des Institutes für Sozialanthropologie der Universität Bern.*

von Fabienne Notter

### Herr Znoj, mit welchen Fragen befasst sich die Anthropologie des Essens?

Es geht um Ernährungssysteme in verschiedenen Gesellschaften. Sie sind um unterschiedliche stärkehaltige Hauptnahrungsmittel aufgebaut. In Indonesien ist es der Reis, in Mexiko der Mais, in Bolivien die Kartoffel, bei uns das Brot. Diese Grundnahrungsmittel erhalten einen hohen symbolischen Stellenwert und dürfen beim Essen nicht fehlen. Mein Schwager ist Indonesier, er lebt in der Schweiz, aber wenn er nicht Reis auf dem Teller hat, wird er nicht satt. Dann gibt es auch symbolisch behaftete Nahrungsmittel, die nicht erlaubt sind. Diese Speisetabus können religiös begründet sein oder nicht.

### Können Sie ein Beispiel machen?

Das wohl bekannteste religiös begründete Tabu betrifft das Schweinefleisch bei strenggläubigen Muslim\*innen, Jüdinnen und Juden. Für sie ist es unvorstellbar, Schweinefleisch zu essen. Hindus verehren ihre Kühe und würden diese nie verspeisen. Mit diesen Tabus können sich religiöse Gruppen voneinander abgrenzen. Es gibt auch nicht religiös begründete Tabus. Bei uns ist es ein Tabu, Hundefleisch zu essen. Es gehört sich einfach nicht bei uns, während zum Beispiel in Korea der Konsum von Hund Tradition hat. Auffällig ist, dass sich Speisetabus praktisch immer gegen Fleisch richten.

### Wie erklären sie sich das?

Einerseits ist Fleisch ein luxuriöser Bestandteil des Essens, der nicht unbedingt nötig wäre. Es gibt pflanzliche Proteinquellen, die es möglich machen, auf Fleisch zu verzichten. Stärke und Gemüse aber kann man nicht ersetzen. Ein anderer Aspekt ist die emotionale Haltung gegenüber Tieren. Diese kann negativ oder positiv geprägt sein. Muslim\*innen verachten Schweine als schmutzig, für Hindus sind Kühe heilig. Es hängt vermutlich mit der animistischen Vorstellung zusammen, sich mit dem Essen die negativen Charaktereigenschaften der Tiere einzuverleiben beziehungsweise sich gegen die Gottheit zu versündigen, welche das Tier symbolisiert.

### Sind Speisetabus ein Hindernis für die Integration?

Tabus können natürlich Irritationen auslösen. Wenn jemand Muslim\*innen zum Essen einlädt und diese dann das Essen zurückweisen, weil es Schweinefleisch enthält, kann das als Beleidigung und als Zurückweisung eines Freundschaftsangebots empfunden werden. Es kann auch ein Mittel der Erniedrigung sein, Speisetabus des anderen nicht zu berücksichtigen. Das war lange so beim Militär; muslimische Rekrut\*innen können erst in jüngster Zeit Essen ohne Schweinefleisch wählen. Für die Integration braucht es die Bemühung von Gastgesellschaft sowie von Migrant\*innen, solche Speisetabus gegenseitig anzuerkennen, weil diese nicht so einfach abgelegt werden können.

### Kann Essen als Brücke dienen für die Integration?

Es kann ein Zugang sein, muss aber nicht. Eingewanderte Tamil\*innen der ersten Generation übernahmen sehr rasch schweizerisches Essen, weil sie glaubten, es helfe ihnen, dem rauen Klima zu widerstehen. Dennoch dauerte es eine Generation, bis sie auch sozial und kulturell gut integriert waren. Wenn man das Essen von anderen übernimmt, heisst es noch lange nicht, dass man auch ihre Kultur annimmt oder akzeptiert.

### Welchen Einfluss hat das globalisierte Essen auf die Integration?

Wir importieren Lebensmittel von der ganzen Welt. Unsere Supermärkte passen sich der Migrationsbevölkerung an. Dabei sind Migrant\*innen auch selbst Teil der globalen Trends. Viele von ihnen haben in ihrem Herkunftsland oder auf dem Weg in die Schweiz schon eine globalisierte Küche kennengelernt. Das hilft, sich in einer fremden Gesellschaft hinsichtlich Ernährung zurechtzufinden. Bis auf die Tabus. Diese werden häufig aufrechterhalten und können wie gesagt zu Irritationen führen, wenn gegenseitig kein Verständnis da ist.

Bildlegende: Prof. Dr. Heinzpeter Znoj

Foto: Fabienne Notter



SoliLunches im Offenen Pfarrhaus in Aarau

## Den anderen mit dem Essen eine Freude machen

*Jeden ersten Mittwoch im Monat füllen sich um die Mittagszeit die Tische im Parterre des Offenen Pfarrhauses der Pfarrei Peter und Paul in Aarau und es duftet nach Essen. Der Anlass heisst «SoliLunch», wurde von Simone Brunner initiiert und ist in vieler Hinsicht eine Bereicherung für alle Beteiligten.*

von Nathalie Philipp

Etwa 30 bis 50 Gäste erwartet Simone Brunner im Schnitt bei den SoliLunches und bietet ihnen ein einfaches, selbstgekochtes Mittagessen an. Aus grossen Töpfen verteilen sie und ihre Helfer\*innen ein oder sogar mehrere Gerichte des Tages: Spaghetti mit dreierlei Sossen, tibetanische Momos oder eritreische Curries, dazu Salat. Jede\*r ist eingeladen. Zu Gast sind vor allem Personen aus der Pfarrei, Schüler\*innen aus der Umgebung, Geflüchtete, Caritas-Mitarbeitende aus dem Haus, Pöstler\*innen. Menschen ohne Einkommen können für fünf anstatt für zehn Franken speisen, wer (spontan) in der Küche mithilft, kann sogar gratis essen. Simone Brunner ist Lehrerin in Suhr und hat die SoliLunches 2017 aus einem ganz persönlichen Engagement heraus initiiert und umgesetzt. Anfangs hat sie sich alleine in die Küche im Pfarrhaus gestellt, inzwischen hat sie ein fünf- bis siebenköpfiges Team Freiwilliger um sich. Es handelt sich vor allem um junge Männer, die aus Tibet, Äthiopien oder Algerien stammen. Ihre Gesichter sieht man inzwischen regelmässig bei den SoliLunches.

### Inspiziert von einer Predigt in der Fastenzeit

Auf die Idee zum Projekt ist Simone Brunner spontan während der Fastenzeit gekommen. In einer Predigt von Adrian Bolzern habe sie von der Idee gehört, man könne anstatt zu fasten ein schlummerndes Talent entfalten: «Die Fastenzeit haben wir in der Familie immer so gestaltet, dass wir auf ein Genussmittel verzichtet haben. Ich finde es wichtig, sich manchmal wieder bewusst zu machen, wie vieles man unüberlegt isst. Doch eigentlich fiel es mir schrecklich schwer, die Schokolade nicht anzurühren – und so dachte ich: «Kochen ist mein Talent, damit kann ich etwas machen!»» Zuvor habe sie einmal beobachtet, dass sich Schüler\*innen aus der Kantonalen Schule für Berufsbildung Aarau (KSB) zum Mittagessen im Pfarrhaus trafen und dabei nur mitgebrachte, in Plastik verpackte Sandwiches assen. Sie habe gedacht: «Wenn diese jungen Leute etwas Warmes zum Essen hätten, es vielleicht auch selber kochen

würden, wäre dies ja aus etlichen Gründen viel besser, gesünder und nachhaltiger – sei es in ökonomischer, ökologischer oder sozialer Hinsicht.»

### In jeder Hinsicht nachhaltig

Inzwischen hat sich das Projekt weiterentwickelt, zunehmend sprechen sich die SoliLunches herum. Seit der Publikation im Pfarrblatt kommen neu auch Gäste aus der Pfarrei zum Essen. Ein Mitarbeiter der Poststelle nebenan hat sich von dem Engagement anstecken lassen und spendiert nun jeweils einen Kaffee zum Abschluss. Die Gäste freuen sich über ein günstiges und exotisches Gericht in Gesellschaft. Verschiedene Gruppen treffen sich und es können Begegnungen entstehen. Zum Beispiel wenn ältere Pfarreiangehörige von jungen Eritreer\*innen ganz spontan etwas über die Höflichkeitsformeln gegenüber alten Menschen in ihren afrikanischen Herkunftsländern erfahren.

Besonders bewegt Simone Brunner heute das Engagement und die Fähigkeiten ihrer Mitstreiter, die sie im Lauf der Zeit besser kennengelernt hat. «Inzwischen koche ich nicht mehr selbst, sondern lasse meine Leute machen. Sie haben ihre eigenen Rezepte mitgebracht und sind stolz, diese zubereiten zu können. Mein Team ist jedes Mal mit Herzblut dabei und es bedeutet ihnen viel, dass sie anderen mit dem Essen eine Freude machen können. Manche von ihnen haben sonst leider in der Schweiz wenig Chancen, ihr Potential zu entfalten.»

Es war denn auch das Team der Helfenden, das Simone kürzlich dazu überredet hat, ein alternatives Konzept für Coronazeiten zu entwickeln, denn aufgrund der Pandemie mussten einige Termine ausfallen. Sofern die Situation es erlaubt und solange es die Schutzmassnahmen erfordern, sind die SoliLunches nun als Take-Away-Buffer geplant. ■

Bildlegende: Simone Brunner (rechts) und ihr Team vor der Coronazeit

Foto: zVg.



Spezialitäten aus der Dominikanischen Republik

## Rote Bohnen sind nicht gleich rote Bohnen

*Wer kochen will wie im Herkunftsland, braucht gewisse Zutaten. Nicht alles findet man in den grossen Supermärkten. Wir haben uns im Mercadito Caribe de Gränichen umgesehen. Er ist ein Anziehungspunkt für die lateinamerikanische Community im Aargau.*

von Nathalie Philipp

Wer den Laden in Gränichen betritt, wird von karibischem Flair empfangen. Im Hintergrund läuft dominikanische Musik und ein Dominotisch mit drei Stühlen zielt die Mitte des kleinen Verkaufsraumes. Dahinter wird in einigen Regalen und Kühlschränken sauber geordnet die Ware präsentiert: Konservendosen, bunte Lebensmittelverpackungen, Getränke und dazwischen der eine oder andere Strohhut und Schlüsselanhänger mit zentral-amerikanischen Flaggen. Der Mercadito Caribe de Gränichen befindet sich im selben Gebäude wie der Volg, etwas versteckt neben einer Garageneinfahrt, und ist wohl der einzige dieser Art im Aargau.

Auf 50 m<sup>2</sup> verkaufen Karina Bussinger und ihr Ehemann Armando Spezialitäten für die karibische Küche, die man in normalen Supermärkten nicht findet. Vorwiegend stammen die Waren aus der Dominikanischen Republik. Trocken- und Dosengemüse, Sossen und Süssigkeiten, Getränke und einige Kosmetikartikel. Daneben gibt es eine kleine Auswahl an frischem Gemüse und Obst wie Kochbananen, Maniok und Kürbisse. Im Raum nebenan wird den Besucherinnen und Besuchern samstags zudem ein selbstgekochtes Gericht angeboten.

Ladeninhaberin Karina stammt selbst aus der Dominikanischen Republik und lebt seit 16 Jahren in der Schweiz. Sie und ihr Mann kennen die Kultur und die Bedürfnisse der lateinamerikanischen Community. Latinos aus der Dominikanischen Republik, Bolivien, Kolumbien, Peru oder Kuba kaufen hier ein, eher selten auch Schweizer\*innen. «Wir haben viele Stammkunden, die aus dem ganzen Kanton Aargau herkommen, teilweise von noch weiter her», sagt Karina. Samstags sei am meisten Betrieb, wenn rund 20 Besucherinnen und Besucher zu verzeichnen seien. «Latinos kaufen sehr gerne Produkte aus der Heimat, sie sind sehr patriotisch», meint Armando. Bevor sie ihren Laden eröffnet haben, ist das Paar selbst regelmässig nach Zürich gefahren, um spezielle Produkte zu kaufen.

Landestypische Produkte und Marken können viel Heimatgefühl transportieren. Aus dieser Beobachtung hat das Paar ein Geschäft gemacht und 2018, als das Ladenlokal unter ihrer Wohnung frei wurde, den Mercadito eröffnet. Zudem sei auch der Wunsch da gewesen, dem Herkunftsland etwas zurückzugeben: «Mit dem Laden können wir auch ein wenig die Wirtschaft in der Dominikanischen Republik fördern», sagt Armando Bussinger. Das Paar ist trotzdem immer wieder amüsiert über die Reaktionen von Kundinnen und Kunden, die zum ersten Mal in den Laden kommen. «Teilweise beginnen sie laut zu jubeln, wenn sie die Produkte und Marken aus ihrer Heimat entdecken.»

Die Verbundenheit mit der Heimat drückt sich ausserdem in Rezepten aus, die im Alltag oder zu bestimmten Anlässen zubereitet werden, und die sich ohne Zutaten aus dem Herkunftsland nicht kochen lassen. In der ganzen Dominikanischen Republik werden beispielsweise an Ostern traditionell die «Habichuelas con dulce» zubereitet. Für diese Dessertcreme braucht es u.a. rote Bohnen, flüssige Vanille, Leche de Coco, Nelkenpfeffer und eine bestimmte Sorte von Keksen, die obenauf gelegt werden. Dass dabei möglichst originale Zutaten verwendet werden sollten, versteht sich von selbst. «Es soll ja so schmecken wie zuhause», sagt Karina Bussinger. «Bei importiertem Obst und Gemüse muss man immer Abstriche machen. Aber auch rote Bohnen schmecken anders je nach Herkunft.»

Wenn ein Gericht gelungen ist, teilt man es auch gerne mit anderen. Zu Festen und Geburtstagen bringt das Paar gerne typische Gerichte mit. «Im Sommer haben wir zusammen mit Freundinnen und Freunden den ersten August gefeiert. Am Schluss standen Gerichte aus verschiedenen Ländern nebeneinander auf dem Buffet.»

Bildlegende: Karina Bussinger im Mercadito Caribe de Gränichen / Foto: Nathalie Philipp

# INVOL 19a



Integrationsvorlehre Gastro

## Gastronomie als Chance für den Berufseinstieg

*Die Integrationsvorlehre ist ein von Bund und Kanton Aargau 2018 gestartetes Projekt, das an der Berufsschule Aarau (bsa) die Gastro- und Logistikberufe umfasst. Anerkannte Flüchtlinge und Vorläufig Aufgenommene werden während eines Jahres auf eine Berufslehre vorbereitet. Ein Interview mit Paul Knoblauch, Rektor der Berufsschule Aarau und René Hofmann, Fachlehrer Integrationsvorlehre Gastro.*

von Andreas Burri

### Herr Knoblauch, was sind die Ziele der Integrationsvorlehre Gastronomie?

P.K.: Es sollte eine Win-win-Situation entstehen. Erstens für das Gewerbe. Dort, wo Mangel an ausgebildeten Arbeitskräften besteht, soll ein weiterer Kreis die Möglichkeit haben, einzusteigen. Zweitens für die anerkannten Flüchtlinge und Vorläufig Aufgenommene. Für sie bietet sich die Möglichkeit, etwas Sinnvolles in einem von ihnen gewünschten Bereich zu erlernen. Das Ziel ist drittens, dass die Betroffenen mit der Ausbildung nicht mehr von der Sozialhilfe abhängig sind und gleichzeitig eine Fachausbildung erhalten, die sie auch bei einer allfälligen Rückkehr in ihr Herkunftsland brauchen können.

### Welche praktischen und schulischen Kompetenzen werden in der Vorlehre vermittelt?

R.H.: Unsere Lernenden besuchen während sechs Lektionen den Deutschunterricht und während fünf Lektionen den Fachunterricht. Hier vermitteln wir Grundkenntnisse der Gastronomie. Wie ist eine Küche organisiert? Was ist ein Grundgedeck, oder von welcher Seite wird dem Gast ein Teller serviert? Sie lernen auch unsere Bräuche und Gewohnheiten kennen und ja, ein Fonduehoch (ein Caquelon) hat man in Ostafrika noch nie gesehen. Auch Ausdrücke, wie z.B. eine «Stange Bier» oder eine «Schale» für einen Milchkaffee hören sie zum ersten Mal.

P.K.: Daneben vermitteln wir ihnen auch die Handhabung des PCs, damit sie die notwendigen digitalen Anwendungen für ihren Beruf, aber auch privat, beherrschen.

### Wie alt sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer? Und aus welchen Ländern stammen sie?

R.H.: Die meisten Teilnehmenden sind zwischen 22 und 36 Jahre alt. Sie kommen aus Syrien, Eritrea, Afghanistan und dem Irak.

### Wie sind die Rückmeldungen der Praxisbetriebe?

R.H.: Durchwegs positiv. Ich möchte allen Betrieben danken, dass sie bei der Integration dieser Menschen helfen!

### Wie viele Personen haben bis heute die Integrationsvorlehre Gastro erfolgreich abgeschlossen?

R.H.: In den vergangenen beiden Jahren hatten wir in der Gastro-Vorlehre total 26 Lernende. Nur ein einziger hat die Integrationsvorlehre nicht abgeschlossen. Die restlichen sind heute in einer EBA-Ausbildung oder haben eine Anstellung gefunden.

### Welches Fazit ziehen Sie nach den ersten beiden Jahren seit der Lancierung des Angebots?

R.H.: Diese Ausbildung ist eine super Sache. Sie hilft allen. Die Flüchtlinge bekommen eine Perspektive, die Ausbildungsbetriebe finden neue Lernende und nach kurzer Zeit benötigen diese Menschen keine Sozialhilfe mehr. Für mich als Berufskundelehrer sind diese Menschen eine Bereicherung in meinem Leben! Das sind sehr dankbare Lernende, die den Unterricht und die Angebote der bsa sehr schätzen. Wenn diese tollen Menschen mich an meinem Geburtstag mit einer Torte überraschen und Happy Birthday singen, dann bekomme ich als Lehrer feuchte Augen!

P.K.: Zudem ergeben sich immer wieder Möglichkeiten, dass sich die Leute an der Schule klassenübergreifend näherkommen. Beispielsweise hat ein Lehrer Interviews zwischen seiner Zeichner-Klasse in der Fachrichtung Architektur und seiner Integrationsvorlehre-Klasse gemacht. Auch so etwas kann das gegenseitige Verständnis erweitern. ■

Bildlegende: Lernende in der Integrationsvorlehre Gastro  
Foto: zVg.



Gesundheit und Ernährung im Alter

## Zählt Alkohol auch?

*Zählt Alkohol auch als Flüssigkeitszufuhr? Macht es einen Unterschied, ob ich meine Trauben schäle oder nicht? Fragen wie diese werden an den Informationsveranstaltungen des HEKS-Programms Alter und Migration Aargau (AltuM) gestellt. An diesen Anlässen können ältere Personen mit Migrationsgeschichte ihre Anliegen zu einem von ihnen gewählten Thema diskutieren und sich in ihrer Muttersprache dazu informieren. Ein beliebtes Thema ist die Ernährung.*

von Tabea Leutwyler

«Wie sah euer Teller gestern Abend beim Nachtessen aus?» fragt die Moderatorin von AltuM die Gruppe. Die Teilnehmenden tauschen sich aus und vergleichen ihr Abendessen mit einer grafischen Darstellung des «optimalen Tellers», der die empfohlenen Zusammensetzung der verschiedenen Nahrungsmittelgruppen abbildet.

Bei den Informationsveranstaltungen soll der Austausch und die Verknüpfung des Gelernten mit dem eigenen Alltag nicht zu kurz kommen. Aus diesem Grund begleitet und übersetzt eine interkulturelle\*r Dolmetschende\*r von HEKS Linguadukt den Anlass. Durch ihre Ausbildung ist diese Person auch in der Lage, jeweils mehr als nur das Sprachliche zu übersetzen.

Nach einem ersten Austausch erklärt die Moderatorin, was sich für ältere Menschen beim Essen und Trinken verändert. Dabei werden auch Empfehlungen zum Umgang mit diesen Veränderungen besprochen. Beispielsweise wird diskutiert, was zu tun ist, wenn der Körper weniger Energie braucht, Muskeln verliert oder Durst und Appetit nachlassen.

Der Zugang zu Informationen ist gerade für Migrant\*innen aus der ersten Migrationsgeneration nach dem Zweiten Weltkrieg von Bedeutung. Eine Mehrheit dieser Personen hatte wenig Bildungschancen und trägt an den Spätfolgen anstrengender Arbeit. Aufgrund weniger ausgeprägter Integrationsmassnahmen in der Vergangenheit haben viele nur geringe Kenntnisse der lokalen Sprache. Auffällig ist zudem, dass sie im Allgemeinen über einen schlechteren Gesundheitszustand und geringere finanzielle Möglichkeiten als gleichaltrige Schweizer\*innen verfügen. Bei HEKS AltuM werden mit und für ältere Migrant\*innen

Angebote zur Unterstützung bei Bedürfnissen rund um das gesunde und selbstgestaltete Alter(n) erarbeitet.

Am Informationsabend geht es weiter mit der Diskussion darüber, dass alleine essen keinen Spass macht. Die Teilnehmenden tauschen sich über das letzte gesellige Essen aus. Die Moderatorin stellt die Mittagstischangebote sowie die Mahlzeiten-dienste von Pro Senectute, der Spitex und dem SRK vor. Die Zielgruppe wird gewöhnlich mit den diversen Regelangeboten im Altersbereich schlecht erreicht. Selbst den etablierten Institutionen im Alters- und Gesundheitsbereich gelingt es kaum, die ältere Migrationsbevölkerung über ihre Arbeit zu informieren, obwohl diese fast ein Viertel der Bevölkerung ausmacht. Die Information über Angebote der Regelstrukturen ist deshalb ein weiterer wichtiger Aspekt der Arbeit von AltuM.

Nebst den Informationsveranstaltungen ist AltuM auch bei mehreren regelmässigen Café-Treffen engagiert. In diesem Rahmen treffen sich ältere Migrant\*innen zum geselligen Beisammensein und zu Inputs zu Themen, die sie im Alltag beschäftigen. Weiter wird in sogenannten Evivo-Kursen Selbstmanagement-Training für Personen mit chronischen Erkrankungen angeboten. HEKS AltuM arbeitet eng mit Pro Senectute, dem Spitex-Verband Aargau sowie mit diversen Gemeinden zusammen, um die Zielgruppe besser zu erreichen. Eine Kursteilnehmerin zieht für sich folgende Bilanz: «Ich kann nach einem Treffen immer wieder mit einer positiven Energie nach Hause gehen.» Genau dies ist das Anliegen des Projektes. ■

Bildlegende: Austausch über Ernährungsfragen  
Foto: HEKS



Selbstständig in der Gastronomie

## Jeder Tag ein Fest

*Viele Migrant\*innen arbeiten in der Schweiz im Gastrobereich. Sultan Bepari, der vor 17 Jahren nach Aarau kam, hat gemeinsam mit seiner Frau den Schritt in die Selbständigkeit gewagt. Im Dezember 2018 hat er sein eigenes Restaurant «Halde 20» eröffnet. Ein Portrait.*

von Maja Bagat

Der beste Duft sei jener von frisch gekochtem Reis. Ein bisschen Butter, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Kardamom, Zimt und Lorbeerblätter. Sultan Bepari Blick schweift über die Halde in die Ferne. Wer ihn so schwärmen hört, käme nie auf die Idee, dass er niemals vorhatte ein eigenes Restaurant zu führen. In seiner Heimat Bangladesch hat er zuerst Wirtschaft studiert, hat fünf Jahre lang in Kuwait als Florist gearbeitet, bis er 2003 als Flüchtling in die Schweiz kam.

Hatte er in seiner Heimat ein Zuhause, wo das Essen zelebriert wurde und seine Mutter oder seine Tante für die ganze Familie kochten, war er hier plötzlich alleine. Also fing er an, selbst zu kochen. Telefonisch liess er sich von seiner Mutter Familienrezepte diktieren. Parallel dazu begann er, im Gastrobereich zu arbeiten. «Ich habe alles gemacht: Barkeeping, Reinigung, Kochen, Bestellungen machen, Einkaufen», erinnert er sich. Während er sich in seinem Berufsleben in Schweizer oder italienischen Küchen bewegte, verfeinerte er im Privaten seine bangladeschischen Kochkünste. Er knüpfte Freundschaften, lud viele Leute zum Essen ein. Und diese waren begeistert. «Sie haben gesagt: «Du musst unbedingt ein eigenes Restaurant aufmachen!» Und ich dachte: «Ich überlege es mir, wenn die Möglichkeit kommt.»»

2015 reiste ihm seine Frau in die Schweiz nach. Sultan Bepari wollte einen Weg finden, dass beide Eheleute arbeiten können. Sie packten gemeinsam die Chance und übernahmen 2018 das Restaurant «Halde» in Aarau. Bis zur Eröffnung bekamen sie viel Unterstützung von Freunden und ehemaligen Arbeitskollegen. «Meine Frau und ich bereiten Leuten gerne eine Freude. Das gibt uns ein gutes Gefühl. Deshalb kochen wir und deshalb haben wir ein Restaurant.» Sie wollen keine modernen Gerichte kreieren, sondern einfaches traditionelles Essen kochen, das von Generation zu Generation

weitergegeben wird. Seit Kurzem ist das Restaurant ein kompletter Familienbetrieb: Nebst seiner Frau arbeiten auch Bepari Bruder und dessen Frau in der Halde. «Natürlich ist es manchmal nicht einfach mit der Familie zu arbeiten. Man kennt sich gut und eckt vielleicht schneller an. Aber gleichzeitig verzeiht man auch schneller. Ich bin von diesem Modell überzeugt.»

So sei er momentan sehr zufrieden, ausser mit der Infrastruktur in der Küche. Die müsste dringend erneuert werden. Es brauche drei Jahre, um ein neues Geschäft aufzubauen. Im Dezember feiert die Halde nun ihr zweijähriges Bestehen. Nach etwas mehr als einem Jahr überraschten die Covid-19-Pandemie und der Lockdown den jungen Betrieb. «Wir sind froh, dass wir ein zinsloses Darlehen vom Bund bekommen haben. Natürlich müssen wir das zurückbezahlen, aber so haben wir etwas mehr Zeit. Und wir haben überlebt.» Um ein Restaurant zu führen, müsse man sowieso immer dranbleiben. Schwierig sei das nicht. «Es ist wie sonst im Leben: Es kommt nichts einfach so zu dir. Du musst etwas machen, anpacken.» Selbständig zu sein bedeute für ihn, immer zu wissen, für wen er arbeitet und wieso sich der Effort lohnt.

Sultan Bepari steht in der Küche, bedient die Gäste, macht den Kaffee. «Ich bin überall. Ich rede mit den Leuten.» Und bisher habe ihm noch niemand gesagt, dass das Essen nicht schmecke. Und wenn er merken würde, dass viele Gäste nur einmal kommen, dann würde er versuchen, etwas zu ändern. «Ich bin zufrieden. Und meine Gäste sind es auch.» Kein Wunder, denn für Sultan Bepari und seine Familie ist jeder Gast etwas Besonderes. «Wir kochen immer nur Pulao», den Reis, den es in Bangladesch nur an Hochzeiten oder an besonderen Festen gibt. «Wenn ich diesen Reis rieche, dann ist das: Aah...»

Bildlegende: Halde 20 / Foto: Niklaus Friedli



Erfahrungsbericht

## Gemeinsam Znacht: Wenn Fremde Freunde werden

*Das Konzept ist simpel: Menschen, die im Kanton Aargau wohnen, laden Geflüchtete zum Essen zu sich nach Hause ein. Der Verein «Gemeinsam Znacht» Aargau möchte damit Schranken abbauen, Vorurteile beseitigen und Menschen integrieren. Wir haben es ausprobiert.*

von Seline Keller

Als wir an der Bushaltestelle in der Nähe unserer Wohnung auf die beiden Gäste Nahom und Ghirmay warten, sind wir ein bisschen nervös. Wir, das sind Fabio, Delia und Seline, eine dreiköpfige WG im Badener Zentrum. Werden wir die beiden Gäste erkennen? Klappt die sprachliche Verständigung? Finden wir genügend gemeinsame Gesprächsthemen? Vermittelt wurden uns die beiden Eritreer vom Verein «Gemeinsam Znacht» Aargau. Einige Tage nach der Online-Anmeldung informierte mich Koordinatorin Olivia, dass zwei Gäste für uns gefunden seien. Die beiden wohnen in der Region und haben schon mehrmals bei «Gemeinsam Znacht» mitgemacht – Profis also. Wir machten uns an die Vorbereitungen und berieten in der WG über das passende Menu. Unsere Wahl fiel auf ein einfaches Gericht, das wir mit der Schweiz in Verbindung bringen und oft selbst kochen: Älplermagronen mit Apfelmus und Salat und Schoggikuchen zum Nachtisch.

Unsere anfängliche Unsicherheit verfliegt, als Ghirmay und Nahom an der Bushaltestelle lachend auf uns zukommen. Sie sprechen sehr gutes Hochdeutsch und Gesprächsthemen finden wir schnell: Wir erzählen uns von unseren Berufen, von jeweils typischen Gerichten und kulinarischen Vorlieben. Aber auch die sprachliche Heterogenität oder die politischen Verhältnisse in der Schweiz und Eritrea sind Thema. Wir spielen einige Runden Uno und knabbern Blätterteiggebäck, bevor es Zeit für den Hauptgang ist. Obwohl Nahom und Ghirmay schon einige Jahre in der Schweiz leben, haben sie noch nie Älplermagronen gegessen. Sie langen zu, loben unsere Kochkünste und nehmen auch gerne noch eine zweite Portion. Auf meine Frage, was man in Eritrea zum Nachtisch esse, fangen beide an zu lachen. Es gebe keinen separaten Gang für Süßspeisen, erzählen sie. In der Schweiz sei ihnen aufgefallen, dass alle Gerichte hintereinander gegessen werden: Salat – Hauptgang – Dessert. «Wir Eritreer stellen einfach alles gleichzeitig auf den Tisch», meint Ghirmay schmunzelnd.

Später erfahren wir von der Tradition der Kaffezeremonien in Eritrea und Äthiopien. Vom stundenlangen Rösten, Mahlen und Kochen des Kaffees, von den damit verbundenen sozialen Aspekten. Als Fabio daraufhin mit seiner Handy-App unsere Nespresso-Maschine anstellt und auf Knopfdruck innerhalb von Sekunden einen Kaffee zubereitet, müssen wir alle über den offensichtlichen Kontrast lachen. Auch sonst ist die Stimmung locker und fröhlich. Wir spielen nochmals einige Runden Uno, bevor sich unsere Gäste auf den Nachhauseweg machen. Es war ein Abend, wie er mit Freunden hätte stattfinden können, die wir schon lange kennen.

Im Anschluss frage ich Fabio und Delia, was sie vom gemeinsamen Znacht mitnehmen. Sie nennen die vielen neuen Informationen zu Eritrea. Aber auch wie beeindruckt sie von den Deutschkenntnissen und dem beruflichen Weg unserer Gäste waren – beide absolvieren eine Lehre als Fachmann Gesundheit. Das Znacht ermöglichte eine Begegnung, die sonst in dieser Form kaum je stattgefunden hätte. Ohne ein berufliches oder freiwilliges Engagement mit geflüchteten Menschen kommen solche Kontakte nur selten zustande. «Gemeinsam Znacht» steckte den Rahmen für diese Begegnung und bot damit auch gleich Anknüpfungspunkte für Gespräche: Denn was ist naheliegender, als vor einem dampfenden Teller Älplermagronen zu sitzen und sich gleichzeitig über Gerichte und Esstraditionen auszutauschen? Das Essen dient als idealer Eisbrecher.

Mit Ghirmay und Nahom wollen wir in Kontakt bleiben. Vielleicht wieder zusammen Kaffee trinken oder sogar einmal ein eritreisches Gericht kochen. Und andere Themen und Gemeinsamkeiten entdecken, die uns verbinden.

Bildlegende: Gemeinsam Znacht im Oktober 2020  
Foto: Seline Keller

## Rezepte zum Nachkochen

Fünf Tandems der Projekte «Mit Deutsch unterwegs» und «Co-Pilot» von Caritas Aargau haben zusammen gekocht und die Rezepte zum Nachkochen für die Leserinnen und Leser des Da+Dort niedergeschrieben.

### Würziges Ofen-Poulet mit Gemüse, Reis und Salat

Von Fatima Arab und Esther Vogler



Ein reichhaltiges syrisches Mittagessen, das üblicherweise zwischen 14 und 16 Uhr eingenommen wird. Dazu verschiedene Beilagen, die zu den meisten syrischen Mahlzeiten dazugehören.

### Linsensuppe, Yaprak Sarmasi und Icli Köfte

Von Hayreddin Akansel und Bassam Ismail



Ein kurdisches Gericht mit Suppe, gefüllten Weintraubenblättern und gefüllten Teigtaschen.

### Tibetische Momos

Von Namgyal Chupen Jacqueline Hüppi



Tibetische Teigtaschen aus Weizenmehl, die in Tibet vor allem mit Yak-/ Ziegen-/ Schaf- oder Rindfleisch gefüllt werden und als Festessen gelten. Zum Kochen werden die Teigtaschen dampfgegart.

### Bacanê Dogirtî

Von Rodi Büyükbayram und Olive Burger



Ein kurdisches Abendessen mit Gästen: Gefüllte Auberginen und Tomaten, die mit Reis und Cazik (Tzatziki) serviert werden.

### Thenthuk

Von Yudron Sonam mit Yimon und Rita Hunziker



Ein tibetisches Abendessen, das vor allem in der kalten Jahreszeit schön warm gibt. Der Eintopf mit viel Flüssigkeit schmeckt auch aufgewärmt wunderbar.



Scannen Sie diesen QR-Code um zu den Rezepten zu gelangen. Die Köchinnen und Köche wünschen «en Guete»!

# Adressen

## Caritas Aargau

Laurenzenvorstadt 80, 2. Stock  
Postfach 2432  
5001 Aarau

Telefon 062 822 90 10  
box@caritas-aargau.ch  
www.caritas-aargau.ch

Öffnungszeiten:  
Montag-Donnerstag, 9-12 und  
14-17 Uhr; Freitag, 9-12 Uhr

## HEKS Aargau/Solothurn

Augustin-Keller-Strasse 1  
Postfach  
5001 Aarau

Telefon 062 836 30 20  
aargau-solothurn@heks.ch  
www.heks.ch

Öffnungszeiten:  
Mo.+ Fr, 9-12 Uhr und  
Di.-Do., 9-12 + 13.30-16.30 Uhr

## Anlaufstelle Integration Aargau

Rain 24  
2. Stock  
5000 Aarau

Telefon 062 823 41 13  
integration@integrationaargau.ch  
www.integrationaargau.ch

Öffnungszeiten:  
Montag-Freitag, 10-16 Uhr  
Termine nach Vereinbarung auch  
ausserhalb der Öffnungszeiten  
möglich

## Impressum

Da+Dort wird von Caritas Aargau,  
HEKS Aargau/Solothurn und der  
Anlaufstelle Integration Aargau  
herausgegeben.

Redaktion:  
Fabienne Notter, Nathalie Philipp,  
Andreas Burri, Seline Keller, Michele  
Puleo  
Design: zeitgeist aarau  
Gestaltung: Nathalie Philipp  
Auflage: 3000

Redaktionsadresse:  
Caritas Aargau  
Laurenzenvorstadt 80, 5001 Aarau  
Telefon 062 822 90 10  
box@caritas-aargau.ch  
www.caritas-aargau.ch  
Spenden PC 50-1484-7  
IBAN: CH23 0900 0000 5000 1484 7