

Mittwoch, 11. November 2026, 15:00 Uhr
~6 Minuten Lesezeit

Küche ohne Grenzen

Seit mehr als 20 Jahren bringt die Schweizer Organisation „Cuisine sans frontières“ Menschen an einen Tisch und bildet Frauen und Männer an gastronomischen Treffpunkten aus.

von Heinrich Frei
Bild: Collage mit Foto von Shutterstock.com (Bildagentur Zoonar GmbH)

Liebe geht bekanntlich durch den Magen. Warum dann eigentlich nicht auch der Frieden? Kulinarischer Genuss verbindet ebenso wie das gemeinsame

Zubereiten der Speisen. Aus diesem Grund ist das Ziel von „Cuisine sans frontières“ Menschen in prekären Situationen sowie in Konflikt- und Krisengebieten wortwörtlich an einen Tisch zu bringen. Doch auch im eigenen Land ist die Schweizer Organisation aktiv. Gekocht wird in Zürich mit Flüchtlingen, die in ihren Unterkünften keine Gelegenheit haben, selbst zu kochen. Sie leben oft schon seit Monaten und Jahren in diesen Behausungen, auch mit Kindern.

Zu wenig Geld zum Kochen, für das Welternährungsprogramm der UNO

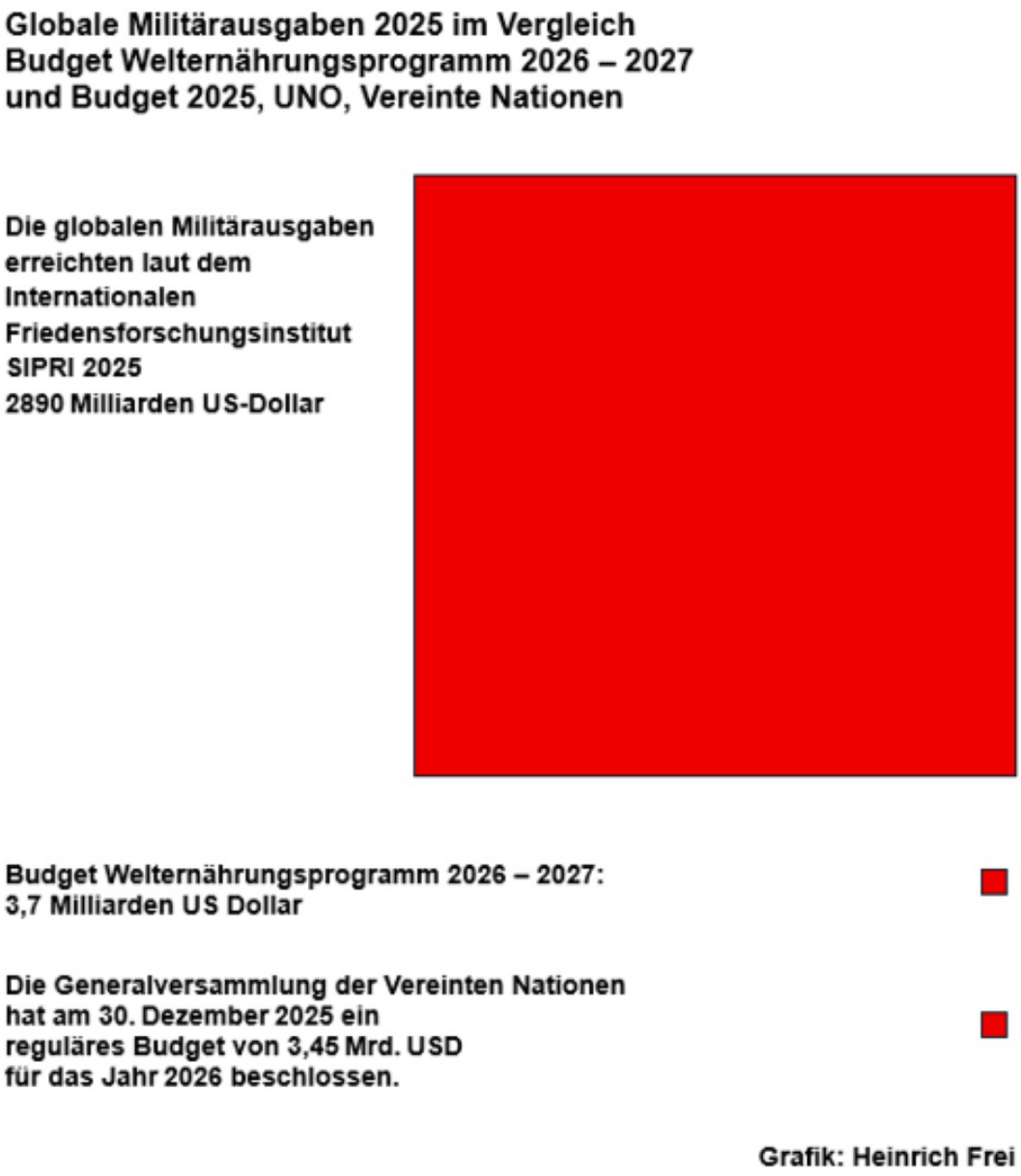
Das Welternährungsprogramm der UNO hätte 2025 16,9 Milliarden US-Dollar benötigt, um den 123 Millionen am meisten hungernden Menschen zu helfen. Aber so viel Geld konnte nicht flüssig gemacht werden, denn 2025 wurden 171-mal mehr für das unnütze Militär und die Rüstung vergeudet: 2.890 Milliarden US-Dollar.



Cuisine sans frontières in Tha'irat, Barelias, Libanon, Bild: Website Cuisine sans frontières (de)



Eleonora Nodari und Patricia Gerber informierten am 31. August 2026 im Café de la paix über die Tätigkeit von Cuisine sans frontières an der Gartenhofstrasse 7 in Zürich, Foto: Heinrich Frei



Ein Licht in dieser irren Welt: Cuisine sans frontières

Ein Licht in dieser irren Welt ist die Organisation Cuisine sans frontières, die sich um das Essen kümmert, unter anderem auch im Libanon, das vom Krieg heimgesucht wird. David Höner gründete 2005 die Hilfsorganisation Cuisine sans frontières, CSF. Höner arbeitete nach seiner Kochausbildung fünfzehn Jahre lang als Koch, Küchenchef und Caterer. Für David Höner ist die richtige

Nahrungszubereitung unsere Basis zum Überleben und der Schlüssel zum Glück.

Gastronomische Treffpunkte und Ausbildungsstätten in Krisengebieten

In sozialen Konfliktsituationen oder Krisengebieten baut Cuisine sans frontières gastronomische Treffpunkte und Ausbildungsstätten auf. Aktuell ist die Organisation in Lateinamerika, im Nahen Osten, in Subsahara-Afrika, in Nepal und in Europa engagiert. In der 20-jährigen Geschichte hat Cuisine sans frontières in 16 Ländern 29 Projekte aufgebaut und mit lokalen Partnern für viele Menschen konkrete Zukunftsperspektiven geschaffen.

Eleonora Nodari und Patricia Gerber stellten das Projekt von Cuisine sans frontières in Tha'irat, Bar Elias, Libanon, im Café de la paix vor:

> ***Tha'irat bedeutet so viel wie „die Revolutionärinnen". Die Frauen kochen, verteilen Mahlzeiten und stärken sich selbst im gemeinsamen Austausch.***

Im Bekaa Tal begleitet Cuisine sans frontières Frauen aus syrischen, palästinensischen, libanesischen und beduinischen Gemeinschaften, die oft unter prekären Bedingungen leben.

Gemeinsam mit „The Great Oven Lebanon" werden Räume geschaffen, in denen Frauen nicht nur satt werden, sondern auch gehört, gesehen und gestärkt werden:

- Gassenküche in Bar Elias, Bekaa: Täglich werden über 300 Mahlzeiten für die Bedürftigsten aus den verschiedenen Gemeinschaften, gekocht von Frauen mit verschiedenen Hintergründen, als Zeichen von Zusammenhalt.
- Mittagstische für Frauen in Bar Elias, Bekaa: Hier finden wöchentliche Treffen statt, bei denen die Frauen gemeinsam kochen und über Rechte, Trauma und Selbstbestimmung sprechen, ganz ohne Druck.
- Beirut, Mittagstische für migrantische Frauen: Seit 2026 zweiwöchentliche Treffen im migrantengeführten REMAN Center – mit Kochen, Bildung und Austausch, um Frauen unter dem Kafala-System zu stärken (1).

Fakten und Projektziele von Cuisine sans frontières im Bekaa-Tal und in Beirut

Zu den Projektaktivitäten gehören der Betrieb der Gemeinschaftsküche, inklusive täglicher Essensausgabe und Organisation des wöchentlichen Frauen-Mittagstischs für Frauen im Bekaa-Tal und in Beirut sowie verbesserte Ernährungssicherheit für die bedürftigsten Personen der Gemeinschaften. Zudem die Gemeinschaftsförderung und Stärkung der Rolle der Frauen durch regelmäßigen Austausch.

Das Projekt richtet sich an Mitglieder der verschiedenen Gemeinschaften in Bar Elias, im Bekaa-Tal im Libanon. 240 Personen erhalten täglich eine warme Mahlzeit. Zudem profitieren rund 40 Frauen vom wöchentlichen Frauen-Mittagstisch und den geführten Koch- und Gesprächsrunden im Bekaa und in Beirut.

Das Projekt läuft seit 2024.

Lebensumstände im Libanon

Der Libanon befindet sich weiterhin in einer tiefen wirtschaftlichen und humanitären Krise. Die Preise für Lebensmittel, Energie und medizinische Versorgung bleiben für viele Familien unerschwinglich, während Arbeitslosigkeit und Armut weiter zunehmen. Besonders betroffen ist die Region Bar Elias im Bekaa-Tal, wo Geflüchtete, Libanesinnen und Beduininnen mit wachsender Ernährungsunsicherheit konfrontiert sind.

> ***Frauen sind von den Krisen unverhältnismäßig stark betroffen. Viele haben nur eingeschränkten Zugang zu Arbeit und Einkommen, sind prekären Arbeitsbedingungen ausgesetzt und tragen die Hauptverantwortung für die Versorgung ihrer Familien. Gleichzeitig steigt das Risiko von Gewalt und Ausbeutung.***

Seit der erneuten Eskalation des Konflikts im März 2026 haben Luftangriffe und militärische Auseinandersetzungen zahlreiche Menschen zur Flucht gezwungen. Besonders betroffen waren Beirut, das Bekaa-Tal und der Südlibanon, wo dicht besiedelte Wohn- und Geschäftsviertel getroffen wurden.

Trotz der seit April 2026 geltenden fragilen Waffenruhe kommt es weiterhin zu Angriffen und Unsicherheit. Familien, die bereits zuvor vertrieben worden waren und auf eine Rückkehr gehofft hatten, mussten erneut fliehen, manche bereits zum zweiten oder dritten Mal.

Die anhaltende Instabilität verschärft die humanitäre Lage zusätzlich. Viele Menschen leben ohne verlässlichen Zugang zu Wasser, Strom und medizinischer Versorgung, während der Bedarf an humanitärer Unterstützung weiter steigt.

Kochworkshop Triemli Zürich, Schweiz

Viele Menschen, die in Kollektivunterkünften leben, vermissen eine grundlegende Alltagsaktivität: das Kochen. In Bundesasylzentren und Kollektivunterkünften gibt es oft keine Möglichkeit, selbst zu kochen.

Für Menschen, die leidenschaftlich gerne kochen oder in die Gastronomie einsteigen möchten, organisiert Cuisine sans frontières gemeinsam mit der Asylorganisation Zürich (AOZ) und freiwilligen Gastro-Profis im Schulhaus Döltschi in Zürich eine Reihe von Kursabenden, an denen gemeinsam gekocht, gelernt und gegessen wird.

Durch Kochen und Essen entsteht echte Begegnung: zwischen Bewohnenden der Unterkunft, Menschen aus verschiedenen Teilen der Welt, Gastro-Profis und Hobbyköchinnen. Am ersten Abend bringen die Teilnehmenden ihre Lieblingsgerichte aus der Heimat ein. Wer möchte, bringt sein Rezept mit und kann an einem Kursabend zeigen, wie es bei ihnen zu Hause gekocht wird. So lernen alle voneinander.

> ***An zehn Montagabenden erarbeiten sie gemeinsam praktische Grundlagen der Gastronomie: Hygiene und Sicherheit in der Küche, Schneidetechniken und Garmethoden sowie Grundlagen des Service. Deutsch für die Küche wird praxisnah geübt. Jeden Abend wird zusammen gegessen, was die Gruppe gekocht hat.***

Zum Abschluss wird ein Sommerfest für alle Bewohnenden der SKU Triemli, eine Kollektive Kommunalunterkunft, organisiert. Am Abend vorher kochen die Teilnehmenden nach ihren eigenen Rezepten für diesen Anlass. Am Fest selbst hilft allen eine große Gruppe Freiwilliger und die Teilnehmenden können es genießen.

Die soziale Lage in der reichen Schweiz, oft auch zu wenig Geld zum Kochen

Auch in der reichen Schweiz ist es für viele Menschen schwierig, gut zu kochen und sich mit Nahrungsmitteln zu versorgen. Eine Flüchtlingsfrau, die im Luftschutzbunker im Aargau haust, muss mit 7,50 Franken am Tag auskommen. Caritas dokumentierte, dass in der Schweiz über 1,4 Millionen Menschen arm oder armutsgefährdet sind, darunter mehr als 110.000 Kinder. Rund 3.810 Menschen sind von Obdachlosigkeit betroffen.

Daneben gibt es etwa 500.000 Zweitwohnsitze, die im Jahr nur wenige Wochen bewohnt werden. In der Schweiz leben rund 150.000 „sans papier“, meist unter sehr prekären Bedingungen und der Ausbeutung ausgeliefert, als billige Arbeitskräfte, die „gebraucht“ werden. Sie leben ohne gültige Aufenthaltsbewilligung und können jederzeit ausgewiesen werden.



Heinrich Frei, Jahrgang 1941, ist Architekt und beteiligt sich in der Schweiz an verschiedenen friedenspolitischen Initiativen. Er arbeitet ebenfalls bei **Swisso Kalmo** (http://www.swisso-kalmo.ch/) mit.