Blind Chefs
RETO FREY

mental help club

EXKLUSIVE ARTIKEL-VORSCHAU aus **KONTEXT#06**

Werden Sie jetzt Mitglied und Sie erhalten KONTEXT – das Magazin des mental help club – halbjährlich in Ihren Briefkasten!»

www.mentalhelpclub.ch

Blind Chef – Reto Frey

«Ich wünschte, dass mit behinderten Menschen ungezwungener umgegangen würde»

Von Nicole Tschanz

An einem sonnigen Montagmorgen steht mein Besuch im Treffpunkt Nordliecht in Zürich Wipkingen an. Menschen mit psychischen Schwierigkeiten treffen sich dort zum gemeinsamen Essen und zum Austausch mit anderen Betroffenen. Ich bin mit Reto Frey verbredet. Er ist 52 Jahre alt, gelernter Koch und stark sehbehindert.

Wenn Reto jeweils am Montagmittag und am Donnerstagabend im Nordliecht kocht, ist das ein Highlight für die Besucher*innen, für die Mitarbeitenden und die freiwilligen Helfer*innen.

Es ist 9 Uhr, als ich im Nordliecht ankomme. Martina, Mitarbeiterin im Nordliecht, begrüsst mich herzlich und bietet mir Gipfeli und Kaffee an. Auch Rolf, der Assistent von Reto, ist bereits da und kontrolliert den Bestand in Kühlschrank und Küche. Bescheiden betont er, dass er nur helfe, quasi als «Retos Auge». Ein paar Minuten später trifft Reto ein. Er ist mit dem Taxi gekommen und ist schwer bepackt. In den Einkaufstüten bringt er frische Zutaten fürs Menü mit: Insalata Caprese, Pasta al Reto und frittierte Babybananen mit Kokosnussglace stehen auf dem Plan. Rolf und Pedro, der von Bern angereist ist und heute in der Küche mithilft, beginnen mit der Mise en Place, während sie von Reto Anweisungen erhalten, wie das Gemüse geschnitten werden soll. Schnell wird klar, wer hier der Chef ist. «Ich war schon immer eine Leader-Person», erklärt Reto mir später lachend.

«Kochen ist meine Leidenschaft»

Reto ist eine grosse Erscheinung mit Kochschürze, Kochschuhen mit Stahlkappe und Schiffchen-Mütze – wie man sich einen Chefkoch vorstellt. Auf der Schürze steht «Blind Chefs» aufgenäht. Dass Kochen Retos Leidenschaft ist, spürt man sofort. «Mein Leben dreht sich stark ums Essen. Ich koche wahnsinnig gerne und esse vor allem sehr gerne! Ich sage immer, das Einzige, was ich wirklich gut kann, ist Kochen. Mit 20 Jahren bin ich das erste Mal nach Thailand gereist, wo ich die thailändische Küche kennen und schätzen lernte. Das ist für mich die beste Küche der Welt! Danach kommt die italienische und später die Schweizer und die französische Küche.»

Früh übt sich…

Ich frage Reto, wie er seine Freude am Kochen entdeckt hat. «Ich habe schon als Kind zu Hause gekocht und gebacken. Meine Eltern waren geschieden. Meine Mutter ging arbeiten und mein Vater war nicht da. So fing ich an, mein Mittagessen zu kochen. Es lag einfach auf der Hand, dass ich Koch werden würde. Mit 16 habe eine Kochlehre in einem Gault-Millau-Restaurant begonnen.» Nach der Lehre geht Reto seinem erlernten Beruf nach. Zuerst im Militär, wo er später die Fourier-Schule macht. Danach folgen Jobs beim Zürcher Gastro-Riesen Bindella, bei der Weinhandlung Delinat, ein dreijähriger Auslandaufenthalt in Singapur, wo er sich auf die asiatische Küche spezialisiert, eine Weiterbildung in Betriebsökonomie und die Gründung einer Marketing-Firma.

Seine Karriere läuft wie am Schnürchen, scheint es. Doch zu diesem Zeitpunkt geht es Reto sehr schlecht. «Niemand wusste von meiner Drogensucht. Ich habe mir auch keine Hilfe gesucht, denn ich hatte Angst, mein Gesicht zu verlieren.» Vor neun Jahren, am Tiefpunkt seines Lebens, unternimmt Reto einen Suizidversuch. Er erleidet schwere Kopfverletzungen und verbringt mehrere Wochen im Spital.

Ein langer Weg

In der Reha lernt Reto wieder gehen; auch sprechen muss er wieder lernen. Geblieben ist eine schwere Sehbehinderung mit lediglich 3% Sehkraft, die Reto nur dunkel und

«Ich habe mir keine Hilfe gesucht, denn ich hatte Angst, mein Gesicht zu verlieren.»

– Reto Frey, Blind Chef im Nordliecht

hell erkennen lässt. «Es war eine schlimme Zeit damals. Es dauerte lange, bis ich wieder einigermassen ‹zwäg› war. Aber ich bin grundsätzlich ein positiver Mensch und habe mich von Anfang an in die neue Situation reingegeben», erinnert sich Reto. Es folgen Aufenthalte in verschiedenen Institutionen und Wohnhäusern.

Ich möchte von Reto wissen, wie er wieder zum Kochen gefunden hat. «In der Reha wurde es mir mit der Zeit sehr langweilig. Ich wollte wieder in die Küche, aber man ist nicht auf meine Bedürfnisse eingegangen. Stattdessen sollte ich in einer Werkstatt arbeiten. Ich fand die Arbeit dort furchtbar – ich bin nicht der Handwerker-Typ! Im Mobile, einem Wohnheim der Stiftung Mühlehalde für blinde und sehbehinderte Menschen, hat man mich das erste Mal als Mensch mit einem Beruf respektiert. Ich durfte wieder kochen. Das half mir, mich auf das Leben als sehbehinderter Mensch vorzubereiten.» Im Bildungs- und Begegnungszentrum (BBZ) des Schweizerischen Blindenverbands (SBV) in Dietikon hat Reto definitiv zu seiner Berufung zurückgefunden. Während sieben Jahren kochte er dort für 20 bis 40 Besucher*innen am Tag. «Nach der Zeit im BBZ hatte ich Lust auf etwas Neues. Im Oktober 2020 meldete ich mich beim Treffpunkt Nordliecht und durfte sofort anfangen zu kochen.»

«Das Nordliecht ist wie eine Familie»

Im Nordliecht gefällt ihm besonders die familiäre und offene Atmosphäre, sagt Reto. «Ich finde es schön, im Team zu arbeiten. Die Leute hier sind lässig und mit Rolf arbeite ich besonders gerne zusammen! Der Umgang untereinander ist respektvoll und die Besucher*innen erzählen von sich und ihren Problemen. Dass man so offen gegenüber anderen sein kann, war neu für mich. Das schafft Nähe.» Heute weiss Reto, wie wichtig es ist, sich einer nahestehenden Person anzuvertrauen und über eigene Belastungen zu reden. Das war nicht immer so. «Ich war ein guter Schauspieler und habe meine Sorgen überspielt. Nie erzählte ich jemandem, dass es mir nicht gut ging.

Pasta al Reto

Für 4 Personen

200–300 g Pasta nach Wahl, z.B. Fusilli
2 Zehen Knoblauch
1 Zucchetti
1 Aubergine
Olivenöl
1 Zitrone
2 EL Tomatenmark
1/2 Glas Pesto Genovese
2 Handvoll Rucola
Parmesan

Zubereitung:

- Knoblauch schälen und zerdrücken.
- Zucchetti und Auberginen in kleine Würfel schneiden.
- Zerdrückten Knoblauch in Olivenöl andünsten.
- Zucchetti- und Auberginenwürfel beigeben, ca. 5 Minuten köcheln lassen.
- Zitronen-Abrieb beigeben.
- Tomatenmark und Pesto Genovese beifügen.
- In der Zwischenzeit Fusilli im Salzwasser al dente kochen. Eine Minute, bevor die Fusilli fertig sind, Ruccola beifügen und mitblanchieren.
- Eine Suppenkelle vom Fusilli-Kochwasser der Sauce beifügen.
- Dann Pastawasser abgiessen.
- Fusilli und Sauce mischen.
- Mit Parmesan servieren.

Und ich wurde auch nie von Freunden darauf angesprochen. Heute fällt es mir leichter, über meine Gefühle zu reden. Aber allgemein wird leider noch viel zu wenig über psychische Schwierigkeiten gesprochen. Für viele Menschen ist das nach wie vor ein Tabuthema.»

Die Krise als Chance

Reto findet, dass seine Lebenskrise auch Positives gebracht habe. «Die grösste Veränderung für mich ist, dass ich viel ruhiger geworden bin. Früher war ich ein ‹Hansdampf in allen Gassen›. Ich habe zehn Sachen gleichzeitig angefangen. Heute geht das nicht mehr, ich muss auf etwas fokussieren. Es geht mir viel besser als vor zehn Jahren!» Sein Leben heute sei recht einfach. Er sei viel zu Hause und treibe regelmässig Sport. «Ich habe eine Handvoll gute Freunde, die ich regelmässig sehe, auch während Corona, das ist ein Glück! Deshalb hat mich die Pandemie nicht so stark getroffen wie andere Menschen. Oft lade ich Freunde oder meine Nachbarin zu mir nach Hause zum Essen ein. Für mich allein koche ich aber selten.» Inspiration für neue Rezepte holt sich Reto im Internet und im Restaurant. Früher sei er regelmässig auswärts essen gegangen. Aber das liege heute aus Budgetgründen nur noch selten drin. Reto findet das nicht schlimm. «Ich esse lieber einmal gut auswärts als zehnmal mittelmässig.»

Berührungsängste

Auf der Beziehungsebene sei es jedoch nicht immer einfach. Oftmals merke er, dass ihn die Leute komisch anschauen, wenn er mit seinem Blindenstock einen Raum betrete. Auch wenn er dies nicht sehen könne, spüre er die Blicke. Das sei irritierend. Reto wünschte sich, dass mit behinderten Menschen ungezwungener umgegangen würde. «Ich erinnere mich, als mich eine Person, die mich von früher kannte, in einer Bar mit ‹Reto, bisch du das?› ansprach. Das war nach langer Zeit das erste Mal, dass jemand auf mich zu kam und mit mir redete. Ich denke, das Problem ist, dass alle Angst vor behinderten und beeinträchtigten Menschen haben – auch vor blinden Menschen.» Wenn es jedoch um konkrete Hilfe gehe, scheinen die Berührungsängste kleiner. Auf der Strasse werde er von vielen Personen – oftmals von Frauen – angesprochen und gefragt, ob er Unterstützung brauche. Interessant findet Reto seine Erfahrung in den öffentlichen Verkehrsmitteln. «Weisst du, wer im Bus aufsteht und mir einen Sitzplatz anbietet? Die jungen Ausländer*innen. Die Schweizer bleiben sitzen. Das ist frappant! Und ich bin nicht der Einzige, der das sagt. Die Schweizer*innen sind oft etwas verbohrt und starren auf ihr Handy.»

«Ich denke, das Problem ist, dass alle Angst vor behinderten und beeinträchtigten Menschen haben – auch vor blinden Menschen.»

– Reto Frey, Blind Chef im Nordliecht

Ein eingespieltes Team

Es ist zirka 9 Uhr 45, als Reto und ich unser Gespräch beenden. Die Zeit für die Vorbereitung des Mittagessens wird langsam knapp, aber Reto lässt sich nicht aus der Ruhe bringen. In der Küche haben Rolf und Pedro gute Vorarbeit geleistet. Die drei sind ein eingespieltes Team. Beeindruckt beobachte ich, wie geschickt sich Reto in der Küche bewegt. Er weiss genau, in welcher Schublade sich was befindet. Wenn man es nicht wüsste, würde man nicht merken, dass er nichts sieht. Reto hat das heutige Rezept im Kopf. «Beim Kochen experimentiere ich gerne und dichte eigene Sachen hinzu. Manche Menüs koche ich das erste Mal im Nordliecht. Das heutige Rezept stammt von mir. Ich habe es zuvor noch nie gekocht. Die Besucher*innen müssen heute als Versuchskaninchen herhalten», sagt er fröhlich. Wenn man die Grundregeln des Kochens einmal gelernt habe, könne man eigentlich alles kochen.

Die Menüplanung machen die Nordliecht-Mitarbeitenden gemeinsam. Bei der Gemüsewahl achtet Reto vor allem auf die Saison. «Manchmal wünschen die Besucher*innen ein bestimmtes Menü. Wenn es drin liegt, erfülle ich die Wünsche gerne. Ich habe schon vieles ausprobiert und bin offen für Neues. ‹Grusig› finde ich eigentlich nur Blutwürste, Hirn und Schnecken. Das kommt mir nicht auf den Tisch!»

«Heidi», die sprechende Küchenhilfe

Ich möchte mich nützlich machen und werde von Reto mit der Vorbereitung des Desserts betraut. Die Aufgabe freut mich, ist das Dessert doch der süsse Höhepunkt eines jeden Essens. Doch ich habe noch nie für so viele Leute gekocht, was mich etwas nervös macht. Heute haben sich rund 20 Personen zum Mittagessen angemeldet.

Zuerst muss ein Rezept für frittierte Babybananen her. Denn im Gegensatz zu Reto traue ich mir keine Kochexperimente zu. Nachdem ich ein passendes Rezept im Internet gefunden habe, mache ich mich an die Arbeit. Für den Teig soll mir «Heidi» behilflich sein. Heidi ist eine sprechende Küchenwaage und Retos wichtigste Kochhilfe, wie er mir erklärt. Ich frage Reto, was seine grösste Herausforderung beim Kochen sei. «Das Anrichten ist das Schwierigste. Dafür brauche ich Hilfe. Alles andere funktioniert auch allein. Aber in der Küche hat man schnell mal etwas umgeworfen – auch wenn man sehen kann. Manche Leute sagen zwar, dass sich die anderen Sinne schärfen, wenn man erblindet. Aber ich weiss nicht, ob das stimmt. Mein Geschmacks- und mein Geruchssinn waren schon immer gut. Ich denke, dass man sich verstärkt auf die anderen Sinne konzentriert, wenn man einen weniger hat. Ich bin einfach etwas vorsichtiger geworden.»

Die Dankbarkeit ist spürbar

Aus der Küche hört man die Stimmen der ersten Gäste, die eingetroffen sind und sich miteinander unterhalten. Seit Corona wird das Essen in zwei Schichten serviert. Pünktlich zur ersten Schicht um 11 Uhr 30 ist die Pasta fertig. Die Küchenhelfer dürfen alle noch einmal probieren – es schmeckt und das Essen kann serviert werden. Manche Gäste verlangen persönlich nach Reto. Ich höre sie «sehr guet gsi» und «merci vielmal» sagen. Einige Besucher*innen verabschieden sich nach dem Essen, andere bleiben noch sitzen. In der Küche aber gibt es keine Zeit für lange Pausen. Kaum ist die erste Schicht verköstigt, trudelt die nächste ein. Meine Zeit im Nordliecht ist wie im Flug vergangen. Die Nordliecht-Besucher*innen scheinen zufrieden zu sein und ich bin es auch. Bevor ich ins Homeoffice zurückkehre, möchte ich noch von Reto wissen, was er dem Nordliecht für die Zukunft wünsche. «Eine grössere Küche mit mehr Platz. Ansonsten hoffe ich, dass wir so weitermachen können wie bisher».

Alle Informationen zum Treffpunkt Nordliecht
▸ **promentesana.ch/nordliecht**

Blind Chefs

Der Verein Blind Chefs wurde 2017 von Reto Frey gegründet. Zweimal jährlich organisiert er Feinschmeckeranlässe, an denen er und sein Team ein Viergang-Menü zu einem bestimmten kulinarischen Thema kochen und dazu auserlesene Weine servieren. Der nächste Event findet statt am **Samstag, 9. April 2022.**

Für mehr Informationen und Anmeldungen schreiben Sie an
▸ **blindchefs@gmail.com**

Nicole Tschanz
Fachverantwortung Gesundheitsförderung & Kommunikation
Pro Mente Sana
n.tschanz@promentesana.ch