

AUGEN BLICKE

März, 1/2026

**Reto Frey, praktisch blind
Der blinde Koch
begeistert in CAB-Kursen**

Praktisch blind

Reto Frey macht Menschen glücklich

Was Reto Frey in den CAB-Kochkursen vermittelt, ist weit mehr als Kochen: Er gibt blinden und sehbehinderten Menschen ein Stück Selbstständigkeit zurück und schenkt ihnen damit Lebensqualität. Die AUGENBLICKE-Redaktion hat dem blinden Koch und CAB-Vorstandsmitglied in die Töpfe geschaut.

Die Messerklinge gleitet durch die Limette, präzise, sicher, ruhig. Reto Frey arbeitet konzentriert, vertraut auf seine Hände, sein Gehör, seine Nase und auf die Erinnerung. Er riecht, ob der Koriander frisch ist, ertastet die Konsistenz des Tofus und lässt sich von der sprechenden Waage die Menge angeben. In der Küche ist Reto Frey ganz bei sich. Seine grösste Freude ist es, Menschen mit gutem Essen glücklich zu machen.

Der 56-Jährige ist gelernter Koch und Betriebsökonom. Nach seiner Kochlehre war er im Militär Küchenchef, arbeitete unter anderem drei Jahre lang in Singapur und war bis kurz vor seinem Schicksalsschlag als Geschäftsführer im Marketing tätig.

Mit 43 Jahren erblindet

Ein schwerer Unfall im Jahr 2012 veränderte sein Leben schlagartig. Drei Monate lang lag er im Koma,

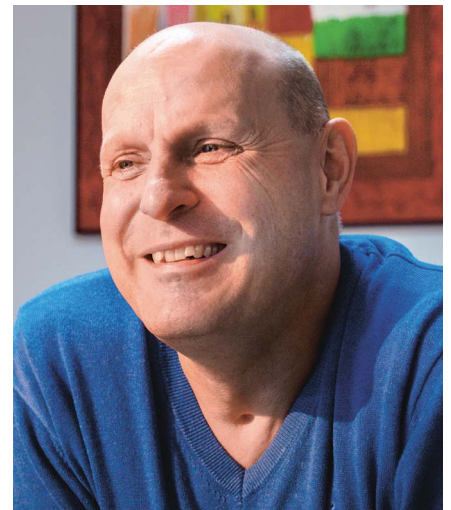
die Ärzte gaben ihm wenig Chancen. Schliesslich fiel der Entscheid: Reto sollte noch sieben Tage lang künstlich beatmet werden. Danach wollte man die Geräte abstellen.

Am siebten Tag geschah das Unerwartete: Er erwachte. Ein Wunder. «Meine letzte Stunde war noch nicht gekommen», sagt er und lächelt. Heute gehe es ihm gut, ergänzt er, obwohl der Weg zurück harzig gewesen sei. In einer langen Rehabilitation musste er das Sprechen und Gehen neu lernen. Sein Sehzentrum im Gehirn blieb jedoch unwiderruflich geschädigt. Man spricht hier von einer Kortikalen Sehbehinderung. Obwohl man seinen Augen nichts ansieht, ist er mit einem Sehrest von 3% praktisch blind.

Als Kochkurs-Leiter zur CAB

Drei Jahre nach dem Unfall war er so weit genesen, dass er in Zürich eine Wohnung beziehen konnte.

Er gründete den Verein «Blind Chefs» und kochte während sieben Jahren im Bildungs- und Begegnungszentrum BBZ. Immer häufiger wurde er angefragt, Kochkurse zu leiten – stets mit dem Fokus auf die Inklusion von Menschen mit Behinderung.



Inzwischen kocht er für Pro Mente Sana im «Nordlicht», für die katholische Kirche, leistet weiterhin Sensibilisierungs- und Inklusionsarbeit, gibt Privatkochkurse, engagiert sich im Vorstand der CAB und führt die beliebten CAB-Kochkurse durch. In seiner Freizeit kocht der 1.90 Meter grosse, sportliche Mann mit der ruhigen Stimme gerne für Freunde und geht dreimal wöchentlich ins Fitnesscenter. «Ich koche nicht nur, sondern esse auch gerne», sagt er und schmunzelt. «Damit ich nicht auseinandergehe, trainiere ich fleissig.»





Reto verrät Tipps und Tricks

Am Tag des Besuches der AUGENBLICKE-Redaktion kocht Reto Frey im Nordlicht. Auf dem Menüplan stehen Udon-Nudeln mit Asiagemüse und Tofu, als Vorspeise gibt es einen Salat und zum Dessert Bananencreme. Wenn Reto kocht, kommen die Gäste zahlreich. Eine Woche im Voraus kreierte er das Menü und spricht das Rezept auf sein Milestone-Gerät – ein sprechendes Hilfsmittel, das viele blinde Menschen nutzen. Im Nordlicht wird er von Thomas unterstützt. Mit sichtbarer Freude hilft dieser dem Profikoch, schneidet Gemüse, räumt auf oder

reicht Zutaten. Reto weiss genau, was er tut, auch ohne zu sehen. Viele seiner Tricks hat er sich selbst beigebracht: etwa die Murmeln auf dem Pfannenboden, die ihm den Siedepunkt verraten, oder das Abmessen nach Fingerbreiten.



Andere Hilfsmittel wie die sprechende Waage oder den PenFriend nutzt er gern, weil sie ihm das Kochen erleichtern (siehe Infobeitrag).

Gemeinsames Kochen verbindet

Seine Kochkurse bei der CAB sind sehr beliebt. Er wählt das Thema, kreierte das Menü, kauft die Zutaten ein und bringt sie mit den öffentlichen Verkehrsmitteln ins Kurslokal.

Als selbst Betroffener und gleichzeitig Profikoch kann er blinde und sehbeeinträchtigte Menschen glaubwürdig und praxisnah fürs Kochen begeistern.



KOLUMNE

Stolz – oder tiefer Fall?

Wenn ich mit meinem Sehvermögen von 15 % einen Menschen oder einen Gegenstand gut erkennen kann, dann freue ich mich so richtig darüber. Ja, man könnte fast sagen: Ich bin etwas stolz auf mich. Aber ist Stolz eine gute Eigenschaft oder kann man durch Stolz auch (tief) fallen?

Neulich war ich mit ein paar Kollegen im Ausgang unterwegs. Mehrere von ihnen waren bemüht, mich auf Stufen aufmerksam zu machen. Und jedes Mal erwiderte ich: «Danke, ich hab's gesehen». Aus ihrer Sicht folgerichtig hörten die Kollegen dann damit auf, mich zu warnen. Und prompt: Schon die erste nicht angekündigte Stufe bei ungünstigeren Lichtverhältnissen habe ich übersehen – und ich kam ins Straucheln.

Für meine Kollegen ist es schwierig bis unmöglich, zu beurteilen, wann ich zum Beispiel eine Stufe sehen kann und wann nicht. Darum sollte ich die Bemerkung «Danke, ich hab's gesehen» wohl besser einfach runterschlucken. Aber auf der anderen Seite: Ich freue mich halt jedes Mal von Herzen darüber, wenn ich etwas gut erkenne oder eine Situation dank Überlegen und «kognitivem Kombinieren» richtig einschätze. Und ja, ich bin dann etwas stolz auf mich. Auch wenn es für meine Mitmenschen eine Herausforderung ist – mir tut's gut ...

Roland Gruber, stark sehbeeinträchtigt

In der Hilfe zur Selbsthilfe sieht Reto Frey ebenso viel Sinn wie im sozialen Kontakt: «Viele sehbeeinträchtigte Menschen ziehen sich wegen ihres Handicaps zurück und laufen Gefahr, zu vereinsamen. Dank der 1:1-Begleitung durch Freiwillige sind die Hürden für Betroffene sehr niedrig, um an den Kursen der CAB teilzunehmen. Beim gemeinsamen Kochen entstehen nicht nur feine Gerichte, sondern auch schöne Begegnungen und verbindende Momente.»

Hilfsmittel für blinde und sehbehinderte Kochfans

Würzen, den Backofen auf 200 Grad einstellen, Rüebli schälen und vieles mehr: In der Küche arbeiten wir mit den Augen. Aber was tun blinde und sehbeeinträchtigte Menschen? Zum Glück gibt es heute viele clevere Hilfsmittel, mit denen das Kochen auch ohne Sehvermögen Freude bereitet.

In der Küche zählt nicht nur das geschulte Auge, sondern auch der sichere Griff, das feine Gehör und die Freude am Ausprobieren. Für Menschen mit Sehbehinderung öffnen moderne Hilfsmittel neue Wege zu Selbstständigkeit und Genuss. Der Schweizerische Zentralverein für das Blindenwesen (SZBLIND) bietet in seinem Hilfsmittel-Shop eine Vielfalt an cleveren Küchenhelfern: von sprechenden Küchenwaagen, sprechenden Thermometern und Timer-Geräten über Eiertrenner bis hin zu Messbechern mit fühlbaren Markierungen.



Sicher schneiden, greifen und zubereiten

Auch das Schneiden und Zubereiten wird erleichtert. So sorgen zum Beispiel Schneidebretter mit Führungsschienen oder Fixierhilfen für Sicherheit, während rutschfeste Unterlagen das Verwutschen von Schüsseln verhindern. Taktile Markierungen an Geräten und kontrastreiche Beschriftungen sowie hörbare Signale an Backöfen oder Herden helfen bei der Orientierung. Induktionskochfelder, die nur das Kochgeschirr erhitzen, verringern zudem das Risiko von Verbrennungen.

Praktische Helfer für mehr Selbstständigkeit

Zu den bewährten Hilfsmitteln gehören zudem Füllstandsanzeiger, die beim Eingiessen mit einem akustischen Signal warnen, bevor ein Glas oder eine Tasse überläuft. Anti-Schnitt-Handschuhe erhöhen die Sicherheit beim Arbeiten mit scharfen Messern, während spezielle Dosen-

öffner oder Gemüsehalter die Vorbereitung von Speisen erleichtern.

Beratung, die Sicherheit schafft

Wichtig ist bei allen Hilfsmitteln nicht nur die Funktion, sondern das Gefühl: Die Küche soll auch für sehbeeinträchtigte Menschen ein sicherer Ort sein. Fachstellen wie der SZBLIND oder regionale Beratungsstellen unterstützen bei der Auswahl und Anpassung der Hilfsmittel. So wird Kochen wieder zu dem, was es sein sollte: ein sinnliches Erlebnis, das Freude bereitet.



Kochen ohne Sehen: Tipps und Tricks

Wie kochen blinde Menschen? Für viele Sehende ist das kaum vorstellbar. Mit geschulten Sinnen und ein paar verblüffend einfachen Tricks zaubern auch sehbeeinträchtigte Menschen wahre Leckerbissen in ihren Küchen.

Hören und Tasten als Orientierung

Um den richtigen Siedepunkt zu erwischen, empfiehlt der blinde Profikoch Reto Frey (siehe Porträt) den Murrel-trick: Er legt Murreln in den Dämpfeinsatz. Wenn das Wasser kocht, beginnen sie zu klappern; verstummen sie, wurde beim Nachfüllen zu viel erwischt. Diese Technik ist perfekt zum Dämpfen von Gemüse oder Fisch. Auch beim Vorbereiten helfen kleine Kniffe. Wenn

er Maiskölbchen halbieren möchte, ertastet er mit zwei Fingerbreiten zuverlässig die Mitte.

Sicher arbeiten an Herd und Pfanne

In der Pfanne dient der Rand als Orientierung: Viele blinde und sehbeeinträchtigte Menschen arbeiten mit imaginären «Uhrzeiten» und wissen so genau, wo die Rührkelle oder das Bratgut liegt. Und am Backofen schützt

ein quer über den vorderen Blechrand gelegter Holzlöffel: Die Hand berührt zuerst das kühlere Holz – eine sichere Stoppkante, bevor man die heisse Metallkante erreicht.

Würzen mit Gefühl

Beim Abschmecken hilft die hohle Hand: Salz oder Kräuter zuerst in die Hand geben, die Menge ertasten und kontrolliert in die Pfanne rieseln lassen. Viele Garprozesse kündigen sich über das Aroma an: Wenn es intensiver riecht, beginnt der Bräunungspunkt. Das ist ein natürlicher Hinweis darauf, dass jetzt der richtige Moment ist, um abzuschalten, zu servieren ... und zu geniessen.

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser

Der März kündigt das Ende des Winters an. Die Tage werden länger, die Luft wird milder, und irgendwo zwischen Schneeresten und erstem Vogelgezwitscher erwacht die Vorfreude auf den Frühling – ein perfekter Moment für eine neue Ausgabe des AUGENBLICKE.

Im Porträt begegnet Ihnen jemand, der Aufbruch und Neubeginn aus eigener Erfahrung kennt: Reto Frey, der praktisch blinde Koch, CAB-Kursleiter und -Vorstandsmitglied. Erfahren Sie, wie er nach einem schweren Unfall seinen Weg zurück ins Leben fand und heute mit Leidenschaft sehbehinderten Menschen Mut macht, Selbstständigkeit und Freude in der Küche zurückzugewinnen. Passend dazu stellen wir Ihnen eindrückliche Hilfsmittel für blinde und sehbeeinträchtigte Kochfans vor und geben praktische Tipps und Tricks, wie Kochen auch ohne Sehvermögen gelingt. Und das Rezept von Reto Frey lädt dazu ein, den Frühling kulinarisch willkommen zu heißen. Wie gewohnt rundet Roland Gruber die Ausgabe mit seiner beliebten Kolumne ab – voller feinem Humor und alltagsnahen Einblicken in das Leben mit einer Sehbehinderung.

Herzlichen Dank für Ihre Verbundenheit mit der CAB. Ich wünsche Ihnen eine inspirierende Lektüre und einen Frühling voller Genussmomente.

R. Rosenkranz
Rudolf Rosenkranz
Geschäftsführer



Orecchiette sardischen Stils

Rezept von Reto Frey



Zutaten (für 4 Personen)

- 350–400 g Orecchiette
- 1 Bund Cima di Rapa oder 250–300 g frischer Blattspinat
- 1 Dose / Glas Kichererbsen (ca. 240 g Abtropfgewicht)
- 300 g Kirschtomaten (alternativ 1 Dose gehackte Tomaten)
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2–3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1–2 Peperoncini oder ½ TL Chiliflocken
- 1 TL Kreuzkümmel, leicht angeröstet & gemörsert
- 1 Handvoll (ca. 25 g) Rosinen
- 2–3 EL Pinienkerne, trocken geröstet
- 1 TL Paprikapulver (optional)
- 60–80 g Pecorino Sardo oder Romano, frisch gerieben
- Olivenöl
- Salz & frisch gemahlener Pfeffer
- Petersilie oder Basilikum, gehackt
- Optional: etwas Zitronenabrieb

Zubereitung

1. Gemüse vorbereiten

- Cima di Rapa in reichlich Salz wasser 3–4 Minuten blanchieren, abgessen und eiskalt abschrecken.
(Alternativ: Die letzten 2 Minuten mit den Orecchiette mitkochen.)
- Blattspinat nur gründlich waschen und abtropfen lassen.

2. Pasta garen

- Orecchiette in reichlich Salzwasser al dente kochen.
- Eine Tasse Kochwasser auffangen, dann abgiessen.

3. Aromabasis

- In einer grossen Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebel glasig anschwitzen.
- Knoblauch, Chili und Kreuzkümmel zugeben, kurz mitrösten, bis sie duften.
- Optional Paprikapulver einrühren.

4. Sauce zubereiten

- Tomaten, Rosinen und Kichererbsen hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Mit etwas Pastawasser ablöschen und 5–8 Minuten sanft köcheln lassen.

5. Gemüse & Pasta vereinen

- Cima di Rapa oder Spinat in die Sauce geben, kurz mitgaren.
- Orecchiette und einen Teil des Pecorinos einrühren, bei Bedarf mit etwas Pastawasser cremig binden.

6. Anrichten

- Auf Tellern anrichten, mit gerösteten Pinienkernen, restlichem Pecorino, frischen Kräutern und etwas Zitronenabrieb bestreuen.
- Mit einem Schuss bestem Olivenöl vollenden.

Tipp des Küchenchefs

Die süss-nussige Kombination aus Rosinen und Pinienkernen balanciert die herbe Note der Cima di Rapa perfekt aus. Wer es aromatischer mag, kann vor dem Servieren einen Hauch geräuchertes Paprikapulver über die Pasta streuen.

Danke für Ihre Unterstützung!

Mit Ihrer Spende ermöglichen Sie das Kursangebot, die Beratungen sowie unsere übrige Arbeit zugunsten von Betroffenen.

Mit **100** Franken ermöglichen Sie die Begleitung eines blinden Menschen an einem Wochenende.



Mit **50** Franken an die Kosten eines Kurses ermöglichen Sie blinden Menschen wertvolle soziale Kontakte.



Mit **30** Franken an die Kosten eines Kurses schenken Sie einem blinden Menschen mehr Selbstvertrauen.



Spendenkonto:
IBAN CH05 0900 0000 8000 6507 7

Online-Spendenmöglichkeit:
www.cab-org.ch (Helfen)



IMPRESSUM

Herausgeberin:
Schweizerische Caritasaktion der Blinden (CAB)
Schrenngasse 26, 8003 Zürich
Telefon 044 466 50 60 / Fax 044 466 50 69
E-Mail: info@cab-org.ch

Verantwortlich: Rudolf Rosenkranz
Redaktion: Erica Sauta, Brian Hemmi
Fotos: Manuela Matt, CAB intern / SZBlind
Layout: Walter Schmid Fundraising

Abonnement:
CHF 5.– pro Jahr, wird von der
Spende einmalig angerechnet.
Erscheint 4- bis 6-mal jährlich.