

Solidaritätshaus
St.Gallen



Solihaus St. Gallen
JAHRESBERICHT 2025

Essen

Kultur

Begegnung

Gemeinschaft

Inhaltverzeichnis

1. Äthiopisches Injera-Rezept	1
2. Bericht des Vorstands	3
3. Essen und Erinnerungen	4
4. Rückblick: Der Betrieb im Solihaus	5
5. Die Kochteams im Solihaus	
Das Montagsteam	8
Das Dienstagsteam	10
Das Mittwochsteam.....	12
Das Donnerstagsteam	14
6. Die Schweizertafel	16
7. So ein Käse	17
8. Kwas Erfrischungsgetränk	18
9. Finanzen	19
10. Verein	20
11. Impressum	21

1. Äthiopisches Injera-Rezept

Hauptzutaten & Ausrüstung:

- **Teffmehl:** 2–3 Tassen (weiss, braun oder gemischt, man darf auch 50 % des Teffmehls durch Gerstenmehl oder Allzweckmehl ersetzen).
- **Wasser:** 3–4 Tassen, plus etwas mehr für die gewünschte Konsistenz.
- **Fermentationshilfsmittel:** selbstgemachte Hefe (meist ein Teil des vorherigen Injera-Teigs).

Schritt-für-Schritt-Zubereitung:

1. **Fermentieren (3–5 Tage):** Teffmehl, Hefe und Wasser in einer grossen Schüssel zu einem glatten Teig verrühren (etwas dicker als Pfannkuchenteig). Mit einem atmungsaktiven Tuch oder einem lockeren Deckel abdecken, damit sich die wilden Hefen entwickeln können. 3–5 Tage bei Zimmertemperatur fermentieren lassen, bis der Teig säuerlich riecht und Blasen wirft.
2. **Teig und „Absit“ zubereiten:** Das gelbe Wasser des fermentierten Teigs abgiessen und den Teig mit etwas zusätzlichem Wasser gut verrühren, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Etwa 240 ml

des Teigs mit etwas Wasser in einen Topf geben und erhitzen, bis er eindickt/geliebt (dieser Vorgang wird „Absit“ genannt). Der Absit verleiht dem Injera seine typische Textur.

3. **Mischen und ruhen lassen:** Den gekochten „Absit“ unter den Hauptteig rühren. Langsam warmes Wasser hinzufügen, bis eine dünnflüssige, gießfähige Konsistenz erreicht ist (ähnlich wie Sahne oder dünner Crêpe-Teig). Weitere 1–2 Stunden oder bis zu einem Tag ruhen lassen, um den Säuregehalt zu erhöhen. Nach Belieben salzen.
4. **Zubereitung:** Eine grosse, beschichtete Pfanne („Mitad“) bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Den Teig in schnellen, spiralförmigen Bewegungen von aussen nach innen hineingießen und dabei den Pfannenboden bedecken.
5. **Dämpfen:** Die Pfanne („Mitad“) sofort abdecken. 1–2 Minuten dämpfen. Das Injera ist fertig, wenn sich die Ränder nach oben rollen, die Unterseite glatt ist und die Oberseite mit Luftblasen/Kratern bedeckt ist. Das Injera nicht wenden.

6. **Abkühlen lassen:** Das Injera vorsichtig herausnehmen und flach auf einem sauberen Tuch oder einem Gitterrost abkühlen lassen. Heisse Injera (Fladenbrote) nicht stapeln, da sie zusammenkleben.

Gängige gewürzte Gerichte, die auf Injera serviert werden:

- **Key Siga Wat:** ist ein traditionelles äthiopisches Gericht, das für seinen intensiven Geschmack und seine aromatischen Gewürze bekannt ist. Es besteht aus zartem Rindfleisch, das in einer Gewürzmischung wie Berbere, bestehend aus Paprika, Knoblauch und Ingwer, gekocht wird.
- **Doro Wat:** Scharfe und würzige Hühnersauce mit viel Berbere.
- **Tibs:** Gebratenes Fleisch (Rind, Lamm) mit Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und grünen Chilischoten.
- **Misir Wat:** Scharfe oder milde Linsensauce.
- **Shiro Wat:** Eine dickflüssige, herzhaft Sauce aus gewürztem Kichererbsenmehl.

- **Atakilt Wat (Veganer Gemüseintopf):** ist ein zarter, aromatischer Eintopf mit Kohl, Kartoffeln und Karotten, der in einer köstlichen Sauce mit Kurkuma und Kreuzkümmel geköchelt wird.
- **Gomen Wat:** Grünkohl oder Krauskohl, langsam mit Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Butter gegart für eine zarte Konsistenz und einen warmen, würzigen, aromatischen Geschmack.

Hinweise:

Äthiopisches Chilipulver („Berbere“) ist eine komplexe Mischung aus Chilischoten, Knoblauch, Ingwer, Basilikum, Korarima (äthiopischer Kardamom), Raute, Ajowan oder Radhuni, Schwarzkümmel und Bockshornklee. Es ist die Grundlage der meisten roten Eintöpfe und Saucen („Key Wat“ und „Tibs“).

Ein Injera ist auf dem Titelblatt zu sehen.

Claudia Ebnetter und Jeba Mame

2. Bericht des Vorstands

Ein weiteres Jahr liegt hinter uns, und der Solihaus-Vorstand blickt dankbar auf zahlreiche gelungene Aktivitäten und bereichernde Begegnungen in und ums Solihaus zurück.

Wir möchten allen herzlich danken, die dazu beitragen, dass im Solihaus jeden Tag so viele Menschen ein und ausgehen dürfen. Ein besonderer Dank gilt Ana Paredes für ihren grossen Einsatz und ihr offenes Ohr für alle Anliegen!



Tolle Freiwilligengruppe am Dankesausflug

Ebenso danken wir dem engagierten Team von Helferinnen und Helfern: In den Kursen, in der Küche, in der Alltagsberatung, bei der Kinderbetreuung, der Hausaufgabenhilfe oder der Kleiderbörse.

Überall im Solihaus sind freiwillige Menschen mit Herzblut im Einsatz. Ohne euch wäre dieser Betrieb nicht möglich!

Unser Dank gilt auch allen Spenderinnen und Spendern, die uns mit Geld, Lebensmitteln oder anderen Sachgaben unterstützen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen des Jahresberichts zum Thema «Essen» – mit Geschichten aus der Küche, mit feinen Rezepten, mit Erinnerungen an den Duft von Speisen aus aller Welt, und mit einigen genussvollen Anekdoten.

Im Namen des Solihaus-Vorstands

Mariella Surber

3. Essen und Erinnerungen

Ich habe verschiedenen Personen, die in der Schweiz leben, aber nicht hier geboren sind, diese Fragen gestellt.

1. Welches Gericht, welches Gemüse oder welche Frucht kommt dir in den Sinn, wenn du an dein Heimatland denkst?
2. Was für einen Geruch, was für ein Gefühl, was für Erinnerungen verbindest du damit?

Elsa aus Mozambique: Mango – süsser, lustvoller, fast trauriger Duft. Erinnerung an die Kinder, die in der Mango Saison auf dem Weg zur Schule unsern Mango-baum fast leer gepflückt haben.

Ali aus der Türkei: Lahmacun – dünnes knuspriger Fladenbrot mit Hackfleisch, Tomaten, Peterli und wenig Zitrone. Ich denke an lange Tische im Freien, an Familie und Freunde.

Natalia aus Kolumbien: Bohnengericht – der Geruch von feuchter, frischer Erde.

Gülsen aus Nordkurdistan: Tandir-Brot – leicht rauchiger Duft, oft noch warm aus dem Ofen. Dieser Duft bedeutet für mich Heimat.

Roswita aus Brasilien: Churrasco – Spiessbraten am offenen Feuer zubereitet. Mein Vater hat ihn immer mit viel Hingabe zubereitet. Es sind Erinnerungen an besondere Momente.

Davaakhuu aus der Mongolei: Airag (vergorene Stutenmilch) – schmeckt etwas säuerlich und das Wasser läuft mir im Mund zusammen.

Juan Carlos aus Peru: Ceviche – es riecht nach Meer, Fisch, Meeresfrüchten. Es erinnert mich an die vielen kleinen Cevichestände an der Strasse.

Zhan Ping aus China: Limonenente – ich denke an meine Familie und meine Heimatstadt. Dieses Essen gibt es nur dort. Speziell ist das selbstgemachte Limonensalz.

Liliya aus der Ukraine: Vareniki, Borsch, Salo – mir kommen gleich 3 in den Sinn. Es weckt Sehnsucht nach der Familie und Sorge um diese.

Bernadette Bachmann

4. Rückblick: der Betrieb im Solihaus

Das vergangene Jahr im Solihaus war geprägt von grossem Engagement und einer anhaltend hohen Nachfrage nach unseren Angeboten. Die grosse Resonanz zeigt, dass das Haus auch nach vielen Jahren ein wichtiger Ort der Begegnung und Unterstützung bleibt.

Der Mittagstisch ist weiterhin ein zentraler Bestandteil unseres Alltags und ein verlässlicher Treffpunkt für viele Menschen. Ebenso wurden unsere Beratungsangebote intensiv genutzt. Die Alltagsberatung stiess auf eine sehr grosse Nachfrage, insbesondere bei Fragen rund um Arbeit und Integration in den Arbeitsmarkt.

Im September kam das zweijährige Projekt „Beratung zur Arbeitsintegration“ im Rahmen des städtischen Sonofonds zum Abschluss. Unser Berater Sandro Agosti unterstützte während dieser Zeit zahlreiche Personen mit grossem Engagement, Professionalität und Fachkompetenz. Für seinen Einsatz danken wir ihm herzlich.

Auch unsere regelmässigen Kurse wurden gut besucht. Der Nähkurs inklusive Kinderbetreuung bleibt ein wichtiger Treffpunkt für Frauen. Der Malkurs fand jeweils am Mittwochvormittag statt und bot Raum für kreatives

Arbeiten. Zusätzlich stiess die wöchentliche Hausaufgabenhilfe für Kinder und für Erwachsene auf grosses Interesse. Auch die Einzel-Nachhilfestunden in Mathematik und Deutsch für Personen in Ausbildung wurden sehr geschätzt.

Ein wichtiges Angebot ist auch die Kleiderbörse, die jeden Donnerstag stattfand. Das engagierte Team sortierte wöchentlich die zahlreichen Spenden und unterstützte Familien dabei, passende Kleidungsstücke zu finden.



Kreativer Nachmittag mit Susann

Zwischen Frühling und Herbst wurde den Gartenprojekt unter der Leitung von Mariella Surber und Eva Zuberbühler durchgeführt. Die gewonnenen Lebensmittel konnten direkt für den Mittagstisch verwendet werden.

Ergänzt wurde das Programm durch verschiedene Anlässe im Jahresverlauf. Im März fand ein Ladies Day mit einem Workshop zum Thema Rassismus statt. Weitere Ladies Days widmeten sich Themen wie «Spiel und Spass» sowie «Notfall- und Erste-Hilfe im Alltag». Im Sommer organisierten wir für Frauen und Kinder einen Ausflug zum Minigolf mit Picknick sowie einen Bastel-Nachmittag im Solihaus.

Auch das Kinderprogramm konnte umgesetzt werden: ein kreativer Nachmittag im Frühling, ein Ausflug in den Peter-und-Paul-Park im Herbst. Der Samichlaus-Ausflug im Dezember nach Rorschach war für viele Kinder ein besonderes Erlebnis.

Im Juni organisierten wir für unsere Freiwilligen einen Ausflug mit Schifffahrt auf dem Bodensee, Spaziergang und gemütlichem Beisammensein in Rorschach als Zeichen unserer Wertschätzung.

Ein Höhepunkt des Jahres war erneut das Solihausfest im September. Bei bestem Wetter wurde das Haus zu einem lebendigen Ort der Begegnung mit Musik, Essen und vielfältigen Aktivitäten. Auch die Teilnahme am Fest der Kulturen mit einem Stand trug zur Sichtbarkeit und Vernetzung bei.

Im September fand zudem ein Belluna-Abend zum Thema „Sudan – Der Krieg, den die Welt vergisst“ statt. Der Beitrag der Journalistin Sarah Fluck ermöglichte einen eindrücklichen Einblick in diesem Konflikt.



Singabend mit dem Seniorenchor Romanshorn

Die Adventszeit wurde mit einem Singabend eröffnet, begleitet vom Seniorenchor Romanshorn. Die Schoggi-Aktion ermöglichte es zudem, über 300 Menschen in drei Asylzentren mit kleinen Geschenken zu erreichen und ihnen eine Freude zu bereiten.

Neben dem laufenden Betrieb wurde das Solihaus auch von Schulen, Universitäten und Institutionen sehr gut besucht. Diese Begegnungen fördern den Austausch und machen unsere Arbeit sichtbar.

Wir danken allen Mitgliedern, Freiwilligen und Unterstützerinnen herzlich für ihre Verbundenheit mit dem Solihaus. Gemeinsam tragen sie dazu bei, dass das Solihaus ein Ort der Solidarität bleibt.

Ana Paredes



Ana und Juan Carlos heissen euch im Solihaus willkommen



Die Band Clac am Solihausfest!

5. Die Kochteams im Solihaus

Das Montagsteam

Es ist 10.00 Uhr, in der Küche im Solihaus herrscht schon viel Betrieb. Das Pouletfleisch brutzelt in der Pfanne, das Gemüse wird vorgekocht und Salat gewaschen.

Angelina steht bis zu drei Tage je Woche am Herd im Solihaus. Sie wurde in Laos als Kind einer chinesischen Mutter und eines französischen Vaters geboren. Sie lebte lange Zeit in Paris und hat drei erwachsene Kinder. Ihr Mann mit italienischen Wurzeln arbeitet als Sekundarlehrer in Arbon, sie wohnen in der Stadt St. Gallen. Ihr wurde im Elternhaus mitgegeben dort zu helfen, wo es Hilfe braucht. Sie kocht gerne im Solihaus. Angelina kennt und liebt auch die asiatische Küche.

Svitlana kommt aus der Ukraine (Saporischschja) und ist seit 3 Jahren in der Schweiz. Seit 2 Jahren unterstützt sie im Solihaus in der Küche. Ihre zwei Kinder und die zwei Enkel wohnen auch in St. Gallen. Sie liebt Borschtsch und ist auch stolz auf diese ukrainische Spezialität. Von der Schweizerküche schmeckt ihr vor allem der feine Käse, im Speziellen das Fondue.

Der dritte im Bunde ist Anatoli. Auch er kommt aus der Ukraine (Boiko Ukraine, Dnipro). Er und seine Familie wohnen in St. Gallen Winkeln. Von der Schweizer Küche mundet ihm am besten der Speck, Fleisch liebt er generell. Zuhause kocht er öfters Frikadelle mit Kohl, Reis, Karotten, Kartoffeln und Zwiebeln.

Ein weiteres Mitglied des Montagsteams ist Iryna, die heute aufgrund eines wichtigen Arzttermins nicht dabei sein konnte. Sie stammt ebenfalls aus der Ukraine (Lwiw) und lebt seit drei Jahren mit ihrem achtjährigen Sohn in Horn. In ihrem Heimatland war sie Englischlehrerin. Heute engagiert sie sich sehr bei uns und besucht einen Deutschkurs auf Niveau B2.

Die Mittagsgäste dürfen sich heute auf Suppe, Salat, Broccoli, Rüeblli, Poulet und Pasta an einer feinen Sauce freuen – en Guete

Felix Gemperle



Das Montag-Kochteam: Svitlana, Anatoli, Angelina, Iryna

Das Dienstagsteam

Es ist ganz ruhig in der Küche des Solihauses, die Kochgruppe arbeitet konzentriert. Es ist halb 12 Uhr, schon bald beginnt das Essen. Heute ist Dienstag, das ist der „Vegitag“ im Solihaus. Auch sonst gibt es ab und zu ein Vegi-Menu, aber am Dienstag immer. Fleisch ist in den meisten Ländern, aus denen die Gäste des Solihauses kommen, ein sehr wichtiger Bestandteil des Essens, sei dies Äthiopien, Eritrea oder Ukraine. Vegetarisches Essen ist in diesen Ländern eher unüblich. Zu einem Festessen gehört dort immer Fleisch. Nichts desto trotz sind heute Jeba Jundi Mame aus Äthiopien und sein Freund Foto Girmay aus Eritrea fürs Essen zuständig. Die Leitung der Dienstag-Kochgruppe obliegt Claudia Ebnetter, die heute leider verhindert ist und sich abmelden musste. Gekocht wird trotzdem: Jeba und Foto haben die Verantwortung fürs heutige Essen übernommen und werden noch von Tatjana Kobzreva und Anatoli Boko, beide aus der Ukraine, unterstützt. Anatoli hilft fast jeden Tag bei der Vorbereitung des Essens, er liebt die Gesellschaft im Solihaus und dass er dort etwas Nützliches tun kann. Jeba ist seit gut 8 Jahren in der Schweiz und seit einigen Jahren kocht er im Solihaus. Er hatte

bereits etwas Kocherfahrung mitgebracht, aber das Kochen für eine grosse Anzahl von Gästen hat er erst im Solihaus gelernt. Auch vegetarische Gerichte zu kochen, hat er unter Anleitung von Claudia gelernt. Er schwärmt von Claudia: „Sie kann aus Nichts ein wunderbares Essen zaubern und sie hat so viel Fantasie!“ Heute ist Jeba stolz, dass auch er vegetarisch kochen kann und ein Ausfall von Claudia ihm keinen grossen Stress mehr bereitet. So ist er heute völlig entspannt, das Essen ist schon fast bereit und er freut sich darauf.

Den Menuplan bestimmt die Schweizer Tafel. Heute gibt es überbackene Aubergine an Tomatensauce, Kartoffeln aus dem Backofen mit einer Peperoni-Pilz-Sauce. Natürlich dürfen auch eine Gemüsesuppe und Salat nicht fehlen. Und zum Dessert gibt es Fruchtsalat mit frischen Erdbeeren, die von Tatjana liebevoll geschmezzelt werden – die Gäste wissen es zu schätzen.

Susanne Schmid



Das Dienstag-Kochteam: Foto, Claudia, Jeba

Das Mittwochsteam

Die Mittwochkochgruppe ist ein eingespieltes Team. Seit mehreren Jahren kochen Bernadette zusammen mit Dorothea und Zhan Ping immer am Mittwoch ein leckeres Menu. Unterstützt werden sie manchmal von zusätzlichen Personen, zur Zeit hilft noch die Praktikantin Rita mit. Für das Menu ist heute Zhan Ping verantwortlich. Es gibt ein sehr vielseitiges Menu: Salat und Suppe, chinesisches Poulet sweet-sour mit Trockenreis und dazu verschiedene Gemüse: Broccoli und weisse Spargeln, die mit Käse und Butter überbacken werden. Für die Vegi-EsserInnen gibt es noch eine Pilzsauce. Und zum Dessert wird ein Fruchtsalat serviert. Da die Schweizer Tafel kein Fleisch liefert, muss dies jeweils dazu gekauft werden. Die Gruppe wechselt sich bei der Menuplanung meistens ab. Da aber Bernadette bereits um 9:00 vor Ort ist, um sich einen Überblick über die gelieferten Nahrungsmittel zu verschaffen, muss sie häufig entscheiden, was gekocht wird. Dazu stützt sie sich auf ihre langjährige Erfahrung. Sie hat das Kochen im Solihaus mit „learning by doing“ gelernt und hat heute keine Mühe, für 30-40 Personen zu kochen, ohne vorher zu wissen, welche Zutaten sie verwenden kann.

Dies ist eine grosse Herausforderung. Dorothea ist jeweils für den Salat zuständig. Sie wäscht und schnipselt wie eine Weltmeisterin alles für einen gemischten Salat, halt auch je nach dem, was geliefert wird.

Als Team funktionieren die vier Frauen hervorragend, ab und zu wird gelacht über kleine Missverständnisse und um 12:00 ist das Essen immer bereit. Es hat immer genug für alle, obwohl man im Vorfeld nicht weiss, wie viele Personen zum Essen kommen werden. Ein einziges Mal hat Bernadette zu wenig gekocht. Sie musste zusätzlich Brot servieren. Meist kochen sie aber etwas zu viel. Die Essensreste werden aber nicht weggeworfen. Viele Gäste des Solihauses sind sehr froh, wenn sie etwas nach Hause mitnehmen können. Am Abend haben sie so eine zusätzliche Gratis-Mahlzeit.

Der Mittagstisch des Solihauses verwertet Lebensmittel, die sonst weggeworfen würden und hilft damit Menschen mit kleinem Budget – ein sehr soziales und umweltfreundliches Projekt.

Susanne Schmid



Das Mittwoch-Kochteam: Anatoli, Dorothea, Zhan- Ping, Bernadette

Das Donnerstagsteam

Heute sind Dilmory Schick aus Brasilien, Anatoli Boiko aus der Ukraine, Maria Mejia aus Peru und deren Nichte Linda Mejia ebenfalls aus Peru anwesend. Zwei Mitglieder dieser Kochgruppe, Hans Vetsch und Svitlana Makohoniuk sind krank, Dilmory hat aber auch mit der reduzierten Anzahl Helferinnen und Helfer ein feines Mittagessen für rund 25 Personen hervorgezaubert.

Es gibt Suppe und gemischten Salat, Teigwarengratin mit Blumenkohl an Käsebechamelsauce und zum Dessert Fruchtsalat. Natürlich hat auch die scharfe Peperoncini-Sauce nicht gefehlt – ein bisschen Brasilien muss bei jeder Mahlzeit sein.

Dilmory betont, dass jeder Donnerstag anders verläuft. Je nach dem, was die Schweizer Tafel liefert, wird gekocht. Was gekocht wird, bestimmen sie in der Kochgruppe gemeinsam, dann aber hat jede und jeder mehr oder weniger fixe Aufgaben. Rezepte brauchen sie nicht. Da mehrheitlich Frischprodukte verarbeitet werden, braucht es mindestens 2 Personen, die Gemüse, Salate und Früchte schnetzeln.

Dabei wird konzentriert gearbeitet, selten geschwätzt. Man spürt aber sofort, dass hier ein eingespieltes Team an der Arbeit ist, das sich beinahe blind versteht.

Heute hat Dilmory vegetarisch gekocht, obwohl sie viel lieber Fleisch zubereitet. In Brasilien hat sie häufig Poulet aufgetischt, am liebsten mag sie es mit einer Kokosnuss-Sauce. Überhaupt ist Dilmory eine passionierte Köchin, die es genießt, für viele Menschen zu kochen. Sie hat auch schon für mehr als 200 Personen ein feines Essen auf den Tisch gebracht. Da sie heute allein lebt, kommt sie gerne jeden Donnerstag von Bad Ragaz nach St. Gallen, um im Solihaus das Zepter der Kochgruppe zu übernehmen.

Eines ihrer Lieblingsrezepte sind „Muqueca de ovos“, ein brasilianischer Eiereintopf an einer Tomaten-Kokosmilch-Sauce, mmmhhh fein!

Susanne Schmid



Das Donnerstag-Kochteam 2025: Hans, Svitlana, Dilmay, Hanna

6. Die Schweizer Tafel

Was wäre das Soli-Haus Mittagessen, das 4 mal pro Woche angeboten wird, ohne die *Schweizer Tafel*? Denn von ihr erhalten wir die meisten Nahrungsmittel, die wir brauchen. Dreimal pro Woche werden uns mehrere Kisten mit Gemüse, Brot, Teigwaren oder sogar Süßigkeiten direkt ans Haus herangefahren. Viel Arbeit, Logistik und viel Ehrenamt machen dies möglich.

Reto Hürlimann und Zivi Silvan sind zwei der vielen Menschen, die sich bei der *Schweizer Tafel* engagieren. Ihre Schicht beginnt morgens mit dem Einsammeln der Lebensmittel von verschiedenen Spendern und dem Ausfahren der erhaltenen Waren. 100 Kisten transportieren sie durchschnittlich pro Fahrt, das sind etwa 600 – 700 kg, die sie einladen und auch wieder ausladen müssen. Am frühen Nachmittag endet dann meistens die Schicht. Die beiden sind ein eingespieltes Team, sie begegnen mir fröhlich, haben aber nicht viel Zeit für ein Interview – es gibt noch viel zu tun. Reto motiviert das Wissen, etwas Gutes zu tun. Er engagiert sich 2 mal im Monat. Silvan dagegen ist als Zivi einmal im Jahr für einen Monat Vollzeit mit dabei.

In diesem Jahr feiert der Verein Schweizer Tafel sein 25-jähriges Jubiläum. Foodsave-Pionierin Yvonne Kurzmeyer gründete 2001 die Organisation, um soziale Ungerechtigkeit zu bekämpfen und Lebensmittelverschwendung zu reduzieren.

Was als Vision begann, ist heute eine national tätige Organisation im Einsatz gegen Food Waste. Lebensmittelverluste sind ein ernstzunehmender Faktor für die CO₂-Problematik – oft wären zwei Drittel noch geniessbar.

In der Schweiz fallen jährlich rund 30 Kilogramm Food Waste pro Person an. Hier setzt die Schweizer Tafel an, indem sie überschüssige Lebensmittel an bedürftige Menschen verteilt. 2025 wurden 8'500 Tonnen Lebensmittel gerettet – genug, um die Stadt Bern einen Monat lang zu versorgen oder rund 1,7 Millionen Einkaufstaschen zu füllen.

Von acht Standorten aus werden Lebensmittel kostenlos an über 500 soziale Einrichtungen verteilt. Abgesehen vom Solihaus erhalten auch Lebensmittelabgabestellen, Frauenhäuser, Obdachlosenunterkünfte und weitere Institutionen diese Lebensmittel.

Birke Müller



Das Team der Schweizer Tafel



Fondue im Solihaus!

7. So ein Käse

Eines schönen Tages hatte die Schweizer Tafel ganz viel Käse im Angebot.

Juan Carlos greift zu, gut wissend, dass Käse beliebt, teuer und für viele ein Luxus ist. Da stehen nun also 3 Kisten Käse in der Küche, bereit zum Verarbeiten!

Was tun mit 50 kg Käse, so auf die Schnelle?

Das Kochteam entwickelt zusammen folgende Lösungen:

1. Der Moment ist nun definitiv gekommen, einen Gefrierschrank anzuschaffen. Dieser war schon lange auf der Wunschliste, gerade gegen Foodwaste und wegen kurligen Schnäppchen bei der Schweizer Tafel.
2. Dank ihrer Beziehung zu einer Käserei kann Claudia Ebnetter dort einen grossen Teil des Käses reiben, abpacken und vakuumieren. Zusammen mit einer Hilfe dauert dies 2 ½ Std! So vorbereitet und eingefroren, steht der Reibkäse noch lange für den täglichen Mittagstisch zur Verfügung.
3. Die Käserei stellt verschiedene Caquelons und Besteck zum Ausleihen bereit. An einem schönen Mittag gibt es Fondue für alle; etwas Einmaliges, ein Fest!

Susann Toggenburger

8. Kwas Erfrischungsgetränk

Zutaten für 6 Portionen:

250 g	Roggenbrot
400 g	Zucker
20 g	Frischhefe
5 Liter	Wasser
1 Handvoll	Rosinen

Kwas - ein prickelndes, erfrischendes Getränk für die heissen Sommertage, auf natürliche Art fermentiert und vergoren, traditionelles ukrainisches Rezept.

Roggenbrot in Scheiben schneiden. Die Scheiben auf dem Backblech auslegen, im Backofen ca. 5 - 10 Minuten ohne Öl unter dem Grill bei ca. 200 °C braun anrösten.

Die angerösteten Brotscheiben in ein 10-Liter Gefäss geben, Hefe mit Zucker in etwas lauwarmem Wasser auflösen, und dann dazugeben, mit dem Wasser aufgiessen. Zudecken und 2 - 3 Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Danach den Kwas durch ein Mulltuch durchsiehen, die Rosinen dazugeben, auf Wunsch in die Flaschen abfüllen, verschliessen und kaltstellen. (z.B. in den Keller).

Verzehrfertig ist der Kwas schon nach 4 - 7 Tagen, je nach Aussentemperatur.

Genauso gut kann der gefilterte Kwas auch in dem grossen Einlegegefäss im Keller weiter stehen und weiter reifen, wird mit jedem Tag nur leckerer. Optimal ist der Geschmack nach ca. 3 - 4 Wochen.

Kwas schmeckt prickelnd erfrischend, etwas süss-säuerlich und leicht bitter.

Anmerkung:

Kwas ist ein uraltes traditionelles ukrainisches Getränk, auf natürliche Art fermentiert und sehr gesund, enthält vor allem die natürlichen Milchsäurebakterien, sowie Hefen, die für eine gesunde Darmflora unabdingbar sind. Erste Datierungen vom Kwas in Kiew sind vom Jahr 1056.

Die Fermentierungs-Methode wurde in der Ukraine weiterentwickelt, bis zu den sauren Gurken, Tomaten, Äpfeln, Sauerkraut usw. und ist immer noch die bewährte, gesunde Methode um Lebensmittel haltbar zu machen. Somit heissen alle fermentierten Gemüse in der Ukraine "kwascheni" - vom Wort "Kwas" - auf Deutsch "Gären".

Claudia Ebnetter und Iryna Petrychko

9. Finanzen 2025

Für das Solihaus St. Gallen und das Max-Schär-Haus in Rorschach werden jeweils separate Erfolgsrechnungen erstellt. Diese werden in einer gemeinsamen Bilanz zusammengeführt.

Die Solihausrechnung 2025 schliesst bei einem Ertrag von CHF 188'300 und einem Aufwand von CHF 188'800 fast ausgeglichen ab (gerundete Zahlen). Dies gegenüber einem budgetierten Verlust von CHF 24'900.

Zum Ertrag: Die Subvention der Stadt St. Gallen betrug wie im Vorjahr CHF 30'000, die TISG unterstützte Kurse wiederum mit CHF 9000. Von Stiftungen und Organisationen wurde das Solihaus mit CHF 43'400 unterstützt – hinzu kamen spezielle Projektbeiträge von CHF 12'000. Sehr grosszügig waren auch wieder die Spenden von Privatpersonen mit insgesamt CHF 37'900 sowie die Unterstützung durch kirchliche Kreise mit CHF 23'000. Für die Finanzierung einer 20%-Stelle für Arbeitsberatung bis Ende September erhielten wir nochmals CHF 10'800 aus dem SONO-Fonds der Stadt St. Gallen.

Zum Aufwand: Die Lohnkosten betragen inkl. Sozialversicherungen CHF 117'000 für die Geschäfts- und die Hauswartstelle sowie CHF 10'000 für die SONO-Fonds-Stelle. Hinzu kamen als grössere Positionen der Mietzins von CHF 17'000 sowie die Nebenkosten von CHF 9'900.

Die Rechnung für das Max-Schär-Haus schliesst bei einem Ertrag von CHF 27'400 und einem Aufwand von CHF 24'300 mit einem Gewinn von CHF 3'100.



Samichlaus hat uns im Garten gefunden

Dank

Der Solihausverein dankt für grosszügige Unterstützung der Stadt St. Gallen und der TISG, der Josef Wagner Stiftung, der Knechtli-Kradolfer Stiftung, der Genossenschaft Yasmin, der Alpstein Stiftung, der S.+H. Rothschild-Stiftung, der Gemeinnützigen Gesellschaft SG, dem jüdischen Frauenverein St. Gallen, den Weber-Verwaltungen St. Gallen, dem Gemeinnützigen Frauenverein St. Gallen, der Schneider Schuhe AG St. Gallen, der Arnold Billwiller Stiftung sowie weiteren Organisationen.

Ebenso geht ein herzlicher Dank an die Evang.-Ref. Kantonalkirche SG, den ökumenischen Gönnerverein St. Gallen und an zahlreiche Kirchgemeinden, und nicht zuletzt an die vielen Privatpersonen.

Die detaillierten Jahresrechnungen für das Solihaus und das Max-Schär-Haus sowie die Bilanz werden den Vereinsmitgliedern zusammen mit dem vorliegenden Jahresbericht auf die Hauptversammlung hin zugestellt.

Heinz Surber und Ana Paredes

10. Verein

Der Verein wurde im Jahr 2010 gegründet und zählt 2025 gegen 250 Mitglieder, darunter auch juristische Personen.

Vorstand

Bernadette Bachmann
Claudia Ebnetter
Felix Gemperle
Birke Müller
Susanne Schmid
Klaus Stadler
Mariella Surber
Susann Toggenburger
Chika Uzor

Geschäfts- und Hausleitung

Ana Victoria Paredes

Hauswart

Juan Carlos Oliva

Kontakt

Verein Solidaritätshaus St. Gallen
Fidesstrasse 1
9000 St. Gallen

+41 71 244 68 10
+41 77 503 28 34

info@solihaus.ch
www.solihaus.ch

Spendenkonto

PC-Konto 85-489308-4
IBAN CH04 0900 0000 8548 9308 4

Wir freuen uns, wenn Sie Mitglied in unserem Verein werden möchten und danken Ihnen für eine kurze Mitteilung per E-Mail. Mitgliederbeiträge pro Jahr:

Natürliche Personen	Fr. 50.00
Personen in Ausbildung	Fr. 20.00
Jur. Personen ohne Hausnutzung	Fr. 100.00
Jur. Personen mit Hausnutzung	Fr. 250.00
Fördermitglieder	Fr. 1'000.00

11. Impressum

Herausgeber

Verein Solidaritätshaus St. Gallen

Redaktion und Gestaltung

Ana Paredes

Korrektur

Heinz Surber

Fotonachweis

Alle Fotos wurden uns freundlicherweise zur Verfügung gestellt. Herzlichen Dank.

Druck

Appenzeller Druckerei AG, Herisau



