

Zeitschrift: Das Schweizerische Rote Kreuz
Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz
Band: 88 (1979)
Heft: 8

Artikel: Niam-bai, Niam-bai, Niam-bai...
Autor: Hoffmann, Christian
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-548707>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Niam-bai, Niam-bai, Niam-bai...

Christian Hoffmann

Seit dem 21. Juli leben Kambodschaner, die in vier Transporten die Schweiz erreicht haben, im Flüchtlingszentrum Wolhusen. Die 113 Flüchtlinge sind in einem ehemaligen Exerzitenhaus untergebracht, das dann meistens durch WK-Truppen belegt war.

Am 19. Juli war ich vom SRK angefragt worden, ob ich mich als «Fourier» für die Anfangszeit dem Zentrum zur Verfügung stellen könnte. Am Nachmittag des gleichen Tages zog ich in Wolhusen ein. Von den nun folgenden vier Wochen, den Beobachtungen und Erlebnissen, die speziell meinen Umgang mit den Asiaten in Sachen Verpflegung betroffen haben, möchte ich Ihnen berichten.

«Niam-bai» war wohl das erste kambodschanische Wort, das ich lernte. Es heisst wörtlich «ich esse Reis», hat aber eine weit wichtigere Bedeutung als nur Reis essen. Reis ist bekanntlich in einem grossen Teil Asiens das Hauptnahrungsmittel. Gibt es keinen Reis, so herrscht Hunger. Wenn in unserem Zentrum die Kuhglocken zu Tische rufen, schallt das «Niam-bai» durch das ganze Haus. Sicherheit, Obdach, genügend Nahrung, all das ist im «Niam-bai» enthalten. Immer sah ich glückliche Gesichter, wenn ich Reis servierte, das Nachholbedürfnis war gross. Zweimal im Tag bekamen die Kambodschaner in den ersten zwei Wochen ihren Reis, zwanzig Kilogramm pro Mahlzeit verschlangen sie.

In vier vietnamesischen Frauen, die bereits im letzten Winter in die Schweiz gekommen waren, hatte ich meine Lehrmeisterinnen in ostasiatischer Kochkunst, denn mein Hotelfachschulkurs hatte mich natürlich nur mit der französischen Küche vertraut gemacht. Sie halfen mir, die erste Mahlzeit für die Neuankömmlinge zuzubereiten. Dabei erfuhr ich, dass sie den Reis ungesalzen kochen und ihn gar verkochen lassen. Körniger Reis nach unserem Geschmack gäbe Bauchweh, liess ich mich belehren! Eine weitere Überras-

chung erlebte ich mit den Kartoffeln, die in Asien zwar als Gemüse, nicht aber als Beilage wie Nudeln oder Reis bekannt sind. Die einzige Abwechslung zu den Reisgerichten bildeten die Teigwaren, vor allem Nudeln und Spaghetti.

Gemüse und Salat akzeptierten die Pensionäre ohne Schwierigkeiten, nur dass sie gewohnt sind, die Salatsauce mit wenig oder gar keinem Öl zuzubereiten. Die Fleischgerichte der kambodschanischen und chinesischen Küche scheinen mir sehr verwandt zu sein. Oft werden Zucker und Honig verwendet, um dem Fleisch Geschmack und, wenn der Zucker karamellisiert wird, auch Farbe zu geben, und zum Anbraten werden reichlich Zwiebeln und Knoblauch verwendet. Neben der sauer-süssen lieben die Kambodschaner auch die feurig-scharfe Kochkunst. Curry, Paprika und Pfeffer sind die beliebtesten Gewürze. Gerne verwenden sie zum Nachwürzen Maggi und Tabasco. Einmal fragte mich ein etwa vierzigjähriger Familienvater, ob er nicht eine frische Pfefferschote haben könne. Ich gab ihm eine, und er ass sie mit Hochgenuss. Uns hätte es den Hals verbrannt!

Eine ungewöhnliche Beobachtung machte ich, als ich den Frauen beim Schälen der Karotten zuschaute. Sie hatten Mühe, den Schäler gegen sich zu führen. In ihrem Lande schält man eben von sich weg. Im übrigen waren meine Helfer – ich hatte immer zwei bis vier Personen zur Verfügung – sehr geschickt und begriffen

schnell. Nach zwei Wochen bereiteten sie das Morgenessen selbständig zu, eine kleine Kontrolle kurz vor der Essenszeit, ob nichts vergessen worden sei, genügte.

Dreimal wöchentlich kochten wir kambodschanisch. In Zusammenarbeit mit der Dolmetscherin stellte ich eine achtköpfige Gruppe von Flüchtlingen, die zu Hause kochen gelernt hatten, zusammen. Die Übersetzerin unterbreitete mir die Menüvorschläge, ich bestimmte die Quantitäten oder meldete meine Bedenken an, ob ich ein bestimmtes Gewürz beschaffen könnte. So entstanden Gerichte wie das «Niam-Moan», ein Geflügelsalat mit Erdnüssen, Gurken, Kohl, Pfefferminz und Reis, oder das «Koo Po Moan», ein Schweinsvorreiss mit Honig, Sojasauce, hartgekochten Eiern und Reis. Zwischen 15 und 16 Uhr erschien die Gruppe, und ich war für drei Stunden ihr Lehrling.

Überhaupt wurden die nachmittäglichen Kochstunden bald zu einem Treffpunkt der Geselligkeit. Meistens halfen mehr als zehn Leute mit, unentwegt diskutierend, lachend; ein fröhliches Treiben herrschte in der Küche. Man lernte zusammen neue Wörter, die im Kreise herum nachgesprochen und dann flugs auf dem Handrücken notiert wurden.

So vergingen diese 31 Tage im Flüchtlingszentrum viel zu schnell, und ich liess 113 neue Freunde und ein tolles Betreuungsteam zurück, als ich Wolhusen verliess, um mich wieder an der Hotelfachschule Lausanne meinem Studium zu widmen.

