

**Zeitschrift:** Oltner Neujahrsblätter

**Herausgeber:** Akademia Olten

**Band:** 76 (2018)

**Artikel:** Rest Ess Bar Olten

**Autor:** Jeger, Cyrill / Schär, Raphael

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-736947>

### 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:** 16.01.2026

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

# Rest Ess Bar Olten

Cyrill Jeger / Raphael Schär



Ein Drittel aller Lebensmittel wird auch in der Schweiz weggeworfen. Das sind rund zwei Millionen Tonnen Nahrungsmittel jedes Jahr. Das kann doch nicht sein! So sind in der Schweiz bereits Dutzende Projekte – angetrieben von der Begeisterung Menschen jeden Alters – entstanden, die sich gegen die Verschwendungen wertvoller Lebensmittel konkret engagieren.

In Olten wurde am 18. Dezember 2016, als Teil des Vereins «Olten im Wandel», die lokale Rest Ess Bar gegründet. Raphael Schär hat die Idee von Winterthur hierher gebracht. Ähnliche Projekte gab es bereits in Kreuzlingen, Frauenfeld, Schaffhausen, Zürich, Bern und Luzern. Weitere entstanden in St. Gallen und nun in Oensingen, Solothurn, Langenthal und Zofingen.

In Olten ist der Standort an der Rosengasse 16. Waren es zuerst acht Helfer und Helferinnen, sind es heute schon über 30, die unentgeltlich auf einen vereinbarten Zeitpunkt hin, meistens Ladenschluss, die nicht mehr benötigten Lebensmittel abholen und an die untere Rosengasse bringen. Um die 20 Menschen kommen täglich vorbei (ca. 100 nutzen es, aber nicht alle jeden Tag) und können sich aus einem der Kühlschränke nehmen, was sie brauchen und mögen. Geeignet sind Brot, Gemüse, Früchte und Trockenwaren – das Lebensmittelinspektorat hat alles bewilligt.

Wie funktioniert dieser «offene Kühlschrank»? Wer sich dort bedienen will, muss sich anmelden und schickt eine E-Mail an [code@restessbar-olten.ch](mailto:code@restessbar-olten.ch). Darauf bekommt er oder sie einen Code und somit den Zugang zur Rest Ess Bar Olten.

Die Rest Ess Bar Olten und der Trägerverein «Olten im Wandel» organisieren immer wieder Veranstaltungen vor Ort. Eine Suppe für alle, die vorbeikommen, dann auch zum Welternährungstag auf der Kirchgasse, oder es gab zu Beginn Zeiten, da war etwas Brot übrig – also wurden Rezepte gesammelt und an der Info-Wand publiziert, um alles Brot zu verwerten. Einmal im Monat wird ein Essen für alle im «Cultibo» gekocht.

Im Sommer kamen 150 Kilogramm Basilikum zur Rest Ess Bar – diese wunderbar duftende Menge wurde über fünf Tage bereitgestellt und alles ging weg – in fleissige Hände und geniessende Münder. Ferner gibt es zum Beispiel alle paar Wochen Lieferungen der «Somona GmbH», das sind dann meistens einige Paletten. Diese Lebensmittel werden über mehrere Tage portionsweise bereitgestellt – und alles findet Abnehmer.

Wir sind jederzeit froh und dankbar für Spenden.

Kontakt: [www.oltenimwandel.ch](http://www.oltenimwandel.ch)

Grundsätze der Bewegung Rest Ess Bar sind:  
Gratis und zugänglich für alle  
Nonprofit-Organisation  
Konfessionell und parteipolitisch unabhängig  
Einhaltung der Hygiene- und Gesundheitsstandards

Der Trägerverein «Olten im Wandel» organisierte zum Beispiel:  
Repair Café im Werkhof Olten mit Bring- und Holtag  
Open Gates – Syrische Kurzfilme im Cultibo  
Setzlingstauschbörse – Garten für Alle  
Filme für den Wandel – Plastic Planet  
Pumpipumpe – Austausch von Gegenständen, die wir nicht täglich brauchen (Mixer, Gummiboot, Bohrer ...)  
Cargo – Velo Sharing  
Singenfüralle  
Refugees welcome in Olten

**Viktoria Portmann (Besucherin aus Olten):**

Wie regelmässig besuchst du die Rest Ess Bar Olten?  
*Ich bin in etwa alle zwei Tage hier.*

Wieso nutzt du die Rest Ess Bar?

*Ich finde es sehr schade, dass so viele Lebensmittel weggeworfen werden. In meiner Kindheit habe ich meiner Grossmutter im Garten geholfen und gesehen, wie viel Zeit und Energie es braucht, damit das Gemüse wächst. Heute sehen viele Menschen die Lebensmittel nur noch als Konsumgut und wissen nicht, woher es kommt. Es gibt Länder, wo Menschen gar kein Essen haben. Hier auf der anderen Seite wird Essen weggeworfen, weil wir gar nicht wissen, wie es ohne Essen ist. Auch die Standards für Gemüse ärgern mich sehr und sind unnötig. Wir sollten Essen so respektieren und geniessen, wie es wächst.*

**Onnig Stepanian (Helper aus Trimbach):**

Was ist deine Motivation, als Helfer bei der Rest Ess Bar mitzuwirken?

*Ich sehe nicht gerne, wenn noch essbare Lebensmittel einfach weggeworfen werden.*

*Ich stamme aus Ägypten und weiss, dass viele Menschen in der Welt nicht genug zu essen finden können.*

*Ein anderer Grund ist, dass ich mich jedes Mal freue, wenn ich von einer Tour zurück an die Rosengasse komme, wie die Menschen, die es nötig haben, unterstützt zu werden, dankbar sind, wenn sie von meiner Hilfe profitieren können.*

Was für Tätigkeiten führst du als Helfer aus?

*Ich suche die Geschäfte in Olten auf, die sich bereit erklären, ihre abgelaufenen oder nicht verkauften Esswaren an die Rest Ess Bar Olten abzugeben. Wir offerieren diese Artikel gratis weiter.*

*Da ich noch berufstätig bin, kann ich diese Aufgabe nur bewältigen, wenn meine 3-Schicht-Arbeitszeit dies zulässt. Da wir ein Team von einigen freiwilligen MithelperInnen sind, können wir meistens alle Geschäfte jeden Tag lückenlos besuchen.*

**Andrea Hänggli (Helperin aus Olten):**

Was ist deine Motivation, als Helferin bei der Rest Ess Bar mitzuwirken?

*Meine Motivation ist vielfältig: Essen zu retten und nicht einfach wegzuschmeissen, bedeutet für mich Wertschätzung der Natur, die uns das Gemüse und das Obst geschenkt hat, und gegenüber den Menschen auf dem Feld, in der Fabrik und im Laden. Ein schöner Effekt meiner Mitwirkung bei der Rest Ess Bar ist, dass ich schon einige feine, hochwertige und exotische Lebensmittel in den Händen gehalten habe, denen ich sonst wohl kaum begegnet wäre. Motivierend ist für mich auch, dass ich beim Projekt meine Ideen einfließen lassen und mich entfalten kann. Und nicht zuletzt habe ich dank der Rest Ess Bar viele tolle Leute kennengelernt.*

Was für Tätigkeiten führst du als Helferin aus?

*Ich bin im Putzteam mit dabei. Hier und da hole ich im «Migrolino» oder an den Marktständen nicht Verkauftes ab. Und gerne bringe ich auch meine Kreativität mit ein, zum Beispiel beim Gestalten des Logos, bei der Verschönerung vor Ort oder bei Dankesbriefen an die Essenspender.*

