

Montagsgast Freddy Christandl hat nach zehn Jahren als Spitzenkoch im «Chruég» in Wollerau eine neue Berufung gefunden

«Beim Einkaufen auf den Bauch hören»



Freddy Christandls Kartoffelsorten (im Korb) stahlen dem Raclette bei Hans Preisig die Show, bevor auf 18 Käsesorten aufgestockt wurde. (Manuela Matt)

Mit sechs Jahren war für Freddy Christandl klar, dass er Koch werden möchte. Das war er mit grossem Einsatz und Erfolg, bis ihn ein Schlüsselerslebnis auf den Weg als Genusstrainer führte.

Interview Frieda Suter

Was stand heute bei Ihnen auf dem Mittagstisch?

Es gab eine Winterminestrone mit Sellerie, Rüebl, Pfälzerrüben, Kabis, Kartoffelwürfel und Käferbohnen aus der Steiermark, verfeinert mit wärmenden Gewürzen wie Ingwer, Zimt, Kümmel und einem speziellen Paprika. Ich koche auch für mich alleine, jedoch ohne grosse Planung, einfach, was Kühl- und Küchenschrank hergeben.

Was bedeutet Essen/Nahrung für Sie?

Essen ist für mich etwas ganz Essentielles. Ich vergleiche den Körper manchmal mit dem Auto: Nur mit dem richtigen Treibstoff läuft auf Dauer alles rund. Das heisst für mich in der Praxis, fast nur saisonale Produkte aus der Region zu verwenden. Man tut damit zudem etwas für die Linie, weil man von hochwertigen Produkten weniger essen muss, um genügend Energie zu bekommen. Ernährung kann ganz einfach sein.

Wie finden Sie solche Produkte?

Schon als Koch habe ich einen grossen Teil der Freizeit mit der Suche nach hochwertigen Lebensmitteln und der Kontaktpflege zu Produzenten verbracht. Zudem gab es immer wieder Gäste, die mir von ihren Lieblingsprodukten erzählten. So entstanden viele lustige und spannende Geschichten.

Gibt es ein gutes Beispiel?

Im Sommer 2008 besuchte ich einen Bauern im Bündnerland, der alte Kartoffelsorten anpflanzte. Er wollte aufgeben, weil die Vermarktung seiner Kartoffeln schwierig war. So kaufte ich ihm einen Teil der Ernte ab und hatte 1,5 Tonnen Kartoffeln in meiner Garage. In Hans Preisig in Richterswil fand ich einen Wiederverkäufer. Er bot die bunten Kartoffeln unter anderem zum Raclette an. Innert kurzer Zeit stahlen sie dem Käse die Show. Das inspirierte Preisig dazu, jetzt 18 Sorten Raclettekäse anzubieten.

Sie haben einen Wechsel vom Starkoch zum Genusstrainer vorgenommen. Was führte dazu?

Ausschlaggebend war eine medizinische Diagnose als Schlüsselerslebnis. Anstatt mich einer Operation zu unterziehen, nahm ich eine Auszeit und reiste nach Laos. Dort durfte ich bei einem Bergvolk, das bei uns als sehr arm gilt, kennenlernen, was Glück, Zufriedenheit und unveränderte Lebensmittel sind. Das war die geistige Geburtsstunde des Genusstrainers. Nach dieser Reise erfüllte ich allerdings den Rest meines laufenden Vertrages im «Chruég» in Wollerau. Bei der Schliessung des Restaurants im Jahr 2007 bin ich dann meiner Intuition gefolgt. Der Weg zum Genusstrainer war nicht einfach. Rund zweieinhalb Jahre habe ich daran gefeilt. Im letzten halben Jahr erhielt ich immer mehr neue Aufträge, und heute kann ich sagen, dass ich tatsächlich das lebe, was ich den Menschen mit auf den Weg geben will.

Wo fängt der Genuss an?

Für mich beim kulinarischen Genuss, wie ich im Beispiel mit dem Auto erwähnte. Wenn der Motor rund läuft, kann man meiner Erfahrung nach den geistigen oder körperlichen Genuss intensiver erleben.

Wo fängt der kulinarische Genuss an?

Schon beim Einkaufen. Saisonale Produkte und Produzenten, die mit Sachkenntnis und Liebe hinter ihren Produkten stehen, sind wichtig. Da soll man beim Einkauf ganz einfach auf das Bauchgefühl hören.

Auch als Genusstrainer stehen Sie am Herd. Sie machen aber mehr als Kochen?

Ich habe vieles ausprobiert und manches wieder verworfen. Das Kochen und die Geschichten hinter den und rund um die Lebensmittel werden ein wichtiger Teil der künftigen Tätigkeit sein. Je nach Wünschen und Ansprüchen werde ich als Koch, als Kochpartner, als Kurs- oder Projektleiter, als Foodscout, als Rezeptentwickler, als Kochbuchautor oder als Berater für Genuss aktiv. Auch das Einkaufen und das Analysieren eines optimalen Grundstockes für die Küche können Themen sein. Es wird massgeschneiderte Angebote nach den Wünschen der Kunden geben.

Ein Beispiel?

Ich koche mit Menschen in kleinen Gruppen. Je nach Absprache kann das zu Hause oder in einer gemieteten Küche sein. Jeder, der will, kann und darf in der Küche mitmachen. Selbstverständlich vermittele ich die Tipps und Tricks, die vieles vereinfachen. Der Tisch wird gedeckt, und gemeinsam wird serviert. Die Menschen kommen ganz automatisch zum Geniessen, und sie entdecken, dass sie sich diesen Genuss auch selber verschaffen können. Eine Möglichkeit sind aber auch die Kombination Vortrag und Degustation. Anhand von Geschichten rund um Menschen kommt man den Grundlagen des Genusses auf die Spur. Es gibt auch Kochkurse als Teambuilding oder Genusstraining für Gastrobetriebe.

Kommt bei Ihnen jeden Tag Fleisch auf den Tisch?

Ich koche und esse Fleisch, stelle aber wie beim Gemüse gewisse Ansprüche an das Produkt. Ich will wissen, wie die Tiere gehalten und gefüttert wurden. Auch eine artgerechte Schlachtung ohne Stress für das Tier setze ich voraus. Zudem muss Fleisch genügend lang am Knochen abgehangen sein. Das kann zwei, drei Wochen oder mehr sein. Konsistenz und Biss müssen stimmen, und gut ist, wenn Fleisch, das zwei oder drei Minuten gekaut wird, immer noch nach Fleisch schmeckt.

Sie gelten als Spezialist für alte Kartoffelsorten?

Diese Kartoffelsorten gefallen mir vor allem, weil sie nach Kartoffeln schmecken und viel Abwechslung in die Küche bringen. Sie sind zudem extrem sättigend. Allerdings ist auch die Höhenlage des Ackers, auf dem sie wachsen, entscheidend. Pro Specie Rara setzt sich dafür ein, dass die Sorten nicht vergessen gehen. Weil die Erträge kleiner sind als auf normalen Feldern, ist der Preis höher. Deshalb werden solche Kartoffeln ein Nischenprodukt bleiben. Doch es ist schon viel erreicht, wenn man einige Male pro Jahr davon kocht und geniess.

Sie gelten als Spezialist für alte Kartoffelsorten?

Diese Kartoffelsorten gefallen mir vor allem, weil sie nach Kartoffeln schmecken und viel Abwechslung in die Küche bringen. Sie sind zudem extrem sättigend. Allerdings ist auch die Höhenlage des Ackers, auf dem sie wachsen, entscheidend. Pro Specie Rara setzt sich dafür ein, dass die Sorten nicht vergessen gehen. Weil die Erträge kleiner sind als auf normalen Feldern, ist der Preis höher. Deshalb werden solche Kartoffeln ein Nischenprodukt bleiben. Doch es ist schon viel erreicht, wenn man einige Male pro Jahr davon kocht und geniess.

Und die alten Maissorten?

Da bin ich vor allem vom Linthmais fasziniert. Er kann für weit mehr als für den traditionellen Ribbel verwendet werden. Ich konnte bereits einen entsprechenden Kurs durchführen, und es folgt in wenigen Wochen eine Neuauflage.

Sind Sie als Genusstrainer der Erfinder einer neuen Diät?

So würde ich es nicht nennen. Ich habe im Alter zwischen 20 und 30 Jahren viel Ausdauersport betrieben und schon damals gemerkt, was man mit der Ernährung bewirken kann. Dieses

Wissen nutze ich selbstverständlich immer noch.

Ihr Leben begann in der Steiermark. Waren tatsächlich Äpfel schuld, dass Sie Koch werden wollten?

Ja, das war tatsächlich so. Mein Vater war als Obstbaumeister für viele Obstanlagen verantwortlich, und ich habe bald einmal festgestellt, dass es in der Küche bedeutend wärmer ist als beim Ästchen-Auflösen nach dem Baumschnitt am Ende des Winters. Die Küche meiner Mutter würde man heute als Slow-Food bezeichnen. Ich erinnere mich noch genau, wie Marmelade und Kompott eingekocht wurde und wie köstlich die frischen Sachen schmeckten.

Für den Kochlehrling waren 300 Schnittzel am Tag eine Herausforderung. Weshalb ging es dann in die Schweiz?

Ich wollte meinen Traum leben. Die klassische Fünfstern-Gastronomie gab es damals in der Steiermark nicht. Dafür musste man zu jener Zeit in die Schweiz wechseln. Das war 1983, ich war noch nicht einmal 18 Jahre alt.

Vermissen Sie die noblen Gäste und die Gault-Millau-Auszeichnungen aus der «Chruég»-Zeit nicht?

Nein. Ich erwache oft mit dem Gefühl, wow, das ist wieder mein Tag. Zudem begegne ich vielen früheren Gästen im neuen Projekt wieder. Auf hohem Niveau zu kochen, stellte auch hohe Anforderungen. Es war allerdings eine sehr interessante und wichtige Zeit. 1999 war ich zum Beispiel wohl einer der ersten Köche in der Schweiz, der die Molekularküche kennenlernte, und ich war auch einige Zeit beim Erfinder in Barcelona.

Haben Sie jetzt mehr Kontakt zu Bauern oder Köchen?

In den letzten zwei Jahren mehr zu den Bauern. Ich brauchte für mich den Abstand von der Gastronomie. Seit dem Herbst hat sich das wieder ausgeglichen, denn heute können wir zusammen mit Köchen und Bauern etwas bewegen.

Freddy Christandl

Freddy Christandl liebt das Leben und seine Freundin, wohnt in Schindellegi und bezeichnet sich heute als Genusstrainer. Er bietet entsprechende Seminare und Kurse an und ist in engem Kontakt mit Produzenten von hochwertigen Lebensmitteln. 1965 in der Steiermark (Österreich) geboren, war Freddy Christandl schon als Kind klar, dass er Koch werden möchte. 1983 kam er in die Schweiz. Von 1997 bis 2007 kochte er auf höchstem Niveau und Gault-Millau-ausgezeichnet im «Chruég» in Wollerau. (fs)

Infos unter www.christandl.ch.

Impressum

Nachfolgerin der «Linth-Zeitung» und der «March Höfe Zeitung». Alte Jonastr. 24, 8640 Rapperswil, Tel.: 055 220 42 42; Fax: 055 220 42 43. redaktion.obersee@zsz.ch

Redaktionsleitung: Benjamin Geiger (Chefredaktor), Michael Kaspar (stv. Chefredaktor, Leiter Regionalredaktion), Andreas Schürer (stv. Chefredaktor), Peter Hasler (Sportchef)

Produktion/Druck
Leitung: Samuel Bachmann, Telefon 044 928 54 15. sbachmann@zsz.ch. Druck: DZO Druck Oetwil a. S. AG

Verlag
Zürichsee Presse AG, Seestrasse 86, 8712 Stäfa, Verlagsleitung: Barbara Tudor. Abonnement: Telefon: 0848 805 521, Fax: 0848 805 520. abo@zsz.ch. Preis: Fr. 328.– pro Jahr; E-Paper Fr. 164.– pro Jahr.

Inserate
Publicitas AG, Alte Jonastrasse 24, 8640 Rapperswil, Telefon: 055 220 74 00, Fax: 055 220 74 09. rapperswil@publicitas.com

Die irgendwie geartete Verwertung von in diesem Titel abgedruckten Texten, Bildern und Inseraten oder Teilen davon, insbesondere durch Einspeisung in einen Online-Dienst, durch dazu nicht autorisierte Dritte ist untersagt. Jeder Verstoß wird gerichtlich verfolgt.