

Zeitschrift: Lenzburger Neujahrsblätter
Herausgeber: Ortsbürger-Kulturkommission Lenzburg
Band: 95 (2024)

Artikel: Alfred "Fred" Seiler : der Lenzburger Fernsehkoch
Autor: Müller, Michael
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1047550>

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: 07.02.2026

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

Alfred «Fredi» Seiler

Der Lenzburger Fernsehkoch

Lenzburg machte schon im letzten Jahrhundert kulinarische Schlagzeilen. Wer tief in die Archive des Schweizer Fernsehens steigt, findet dort Überraschendes: Ende der 60er Jahre – rund 15 Jahre nach der Gründung des Schweizer Fernsehens – gab es bereits erste Kochsendungen. Mit von der Partie: Fredi Seiler, bekannter Lenzburger Gastronom, Kronen-Wirt und Produktentwickler bei Hero.

Schon Fredi Seilers Vater Alfred war ein bekannter Restaurateur in der Region gewesen – er führte in den 20er Jahren u.a. das Restaurant Löwen an der Lenzburger Leuengasse (heute Kino Löwen). Seinen 1912 geborenen Sohn schickte der gestrenge Vater nach der Schule ins Welschland um Französisch zu lernen und anschliessend in die Kochlehre ins Hotel Baur au Lac in Zürich, wo damals die europäische Haute Volée ein und aus ging. Hier lernte Kochlehrling Fredi anlässlich der Internationalen Kochkunst-Ausstellung ZIKA 1930 den weltberühmten französischen Meisterkoch Auguste Escoffier kennen. Escoffier war Autor des «Guide Culinaire», des damaligen Referenzwerks der Köche: Dank seiner Französisch-Kenntnisse profitierte Seiler von ein paar nützlichen Tipps des Stargastronomen.

Mit Moderatorin Bella Neri in der Fernsehküche Archiv SRF



Wanderjahre in Top-Küchen

Nach der Lehre gewann Fredi Seiler an weiteren Top-Häusern wie dem Kronenhof Pontresina, Suvretta St.Moritz und Davos Kulm wertvolle Erfahrungen. Dort kehrten neben den Schönen und Reichen auch zahlreiche gekrönte Häupter und Staatschefs ein. «Wir verwendeten damals Trüffel wie Kartoffeln», erzählte Seiler später seinen Söhnen. Doch in den 30er Jahren kam die grosse Welt-Wirtschaftskrise und der junge Mann musste sich – trotz bester Qualifikationen – mit Gelegenheitsarbeiten als Lastwagen-Chauffeur und Vertreter von Maggi-Produkten über Wasser halten. Im 2.Weltkrieg leistete er 1000 Tage Dienst als Militär-Küchenchef an der Grenze. 1945 endlich konnte er im renommierten Grand-Hotel Rigi Kaltbad seine erste Stelle als Küchenchef antreten.

Das «Projekt Krone»

Während seiner Zeit als Maggi-Vertreter lernte Seiler seine zukünftige Frau Hedi Kistler aus Rapperswil kennen. 1949 wurde geheiratet und, da die Gattin über ein gewisses Vermögen verfügte, nahmen die beiden gemeinsam das «Projekt Krone» in Angriff. «Die Krone Lenzburg war damals komplett heruntergewirtschaftet und deshalb günstig zu haben», erinnern sich seine beiden Söhne Alfred und Rolf Seiler heute. «Es bestanden sogar Pläne, das Gebäude abzureissen und eine Art Einkaufcenter zu errichten. Gleich nebenan befanden sich ein Pferdestall mit Kutschen und ein Saustall».

Mit verschiedenen Investitionen – darunter dem Bau des Kronensaals – hauchte das junge Paar dem altherwürdigen Haus neues Leben ein. Ab 1953 konnte man in der Krone Bankette durchführen, Theater spielen, Konzerte veranstalten und kommerzielle Anlässe wie die Hypi-GV oder Autoausstellungen der Firma AMAG beherbergen. Es war damals der einzige grössere Saal und – dank finanzieller Beteiligung der Stadt – hatten die Lenzburger Vereine Gastrecht zu günstigen Bedingungen.

Zur Konkurrenz – etwa den Dietschis von der Oberstadt und den Schatzmanns vom Ochsen – pflegte Seiler von Anfang an ein gutes Verhältnis: man koordinierte die Öffnungszeiten und bekochte gemeinsam die grossen Anlässe in Lenzburg.

*Als Kronenwirt mit der
Gulaschkanone zvg*





Schweinshaxe

Ein «Pröbler» auf
der Suche nach
neuen Methoden
und Produkten

Fischbäckchen für Soraya

Aufgrund seiner Erfahrungen in grossen Häusern, setzte Fredi Seiler in der Krone gehobene Standards. Seine Söhne erinnern sich noch, wie die Köche in der Küche jeweils mit ganzen Hummern hantierten. Zur Kundschaft zählte in diesen Jahren die lokale Prominenz, aber auch Lady Marie-Louise Ellsworth-Ulmer, die amerikanische Schlossherrin, die wegen der häufigen Abwesenheit ihres Gatten, des Polarforschers und Millionärs Lincoln Ellsworth, öfters in der Krone speiste. Ihr Tisch ist noch heute als «Ellsworth-Nische» bekannt. Sie kam immer mit ihrem Hund Billy, dem die Seiler-Buben stets einen Futternapf mit frisch geschnetztem Rindfleisch bringen mussten. Dafür gab's einen Zweifränkler, der umgehend auf dem Sparkonto bei der Hypi landete.

Auch die persische Kaiserin Soraya logierte und dinierte auf einer Schweizer Reise in der Krone. Als sie das Aquarium mit den frischen Forellen sah, verlangte sie vom Küchenchef ein Menu, das nur mit den Bäckchen der Fische gekocht werden sollte. Den Rest der Forellen spendierte Alfred Seiler dann seinen Stammgästen – selbstverständlich auf Rechnung Ihrer Kaiserlichen Hoheit.

Kochen als Leidenschaft

Seiler nahm erfolgreich an diversen, professionellen Kochwettbewerben teil, beispielsweise gewann er die Goldmedaille an der Hospes 1954 in Bern oder an der EXPO 1964 in Lausanne. Er war Mitglied der «Chaine des Rôtisseurs» und hatte auch keine Angst vor aussergewöhnlichen Projekten: Im Schlosshof grillierte er auf einem Riesengrill einen ganzen Ochsen am Spiess.

Doch sein Flair für die Gourmetküche war nur die eine Seite. Die andere zeigte sich bei Seilers zahlreichen weiteren Engagements. Unter anderem lieferte und kochte er neue Rezepte für die Freischarenküche (Gulasch aus der Kanone). Er gründete die Aargauer Sektion des «Schweizerischen Klubs der Hobbyköche», beriet Kochlehrerinnen und schrieb zahlreiche Beiträge für Kochbücher. Dabei vertrat er stets auch das Anliegen einer einfachen Küche, die preisgünstig und für alle zugänglich sein sollte. Seiler war ein Verfechter der Verwertung möglichst aller Teile eines Tieres: aus Knochen machte er Bouillon oder Braten-



In der Hero-Versuchsküche zvg

sauce, aus Fleischresten den Bratenfonds. «Head-to-tail» nennt sich das heute – und ist wieder hochaktuell. Er bezeichnete sich selbst als «Pröbler», Neues und Kreativität waren ihm wichtig. So war einer der ersten Chefs, die mit der Mikrowelle experimentierten.

Der Wechsel zu Hero

1957 kam die grosse Wende in seiner Karriere, als Stammgast und Hero-Direktor Markus Roth ihn anfragte, ob er die Leitung einer neuen Abteilung für Produktentwicklung übernehmen wolle. Die Krone erforderte einen grossen und nicht immer familienfreundlichen Einsatz; bei Banketten war Seiler oft bis vier Uhr morgens auf den Beinen und um zehn Uhr mussten die Kinder ihn schon wieder wecken. Deshalb packte er die Gelegenheit beim Schopf und nahm die neue Herausforderung an. Unter seiner Leitung und zusammen mit einem Chemiker unternahm die Hero Analysen und Versuche, um die Qualität der angelieferten Früchte besser zu kontrollieren und zu verbessern. Es begann das Zeitalter des «Convenience Food».



Als «Stiftenvater» im Einsatz an der Hero-GV zvg



Tendrons de veau

Aus Seilers Küche kamen in dieser Zeit zahlreiche Innovationen, etwa eine Konfitüre mit weniger Zucker, die Rösti in der Büchse, die berühmten Fruchtsäfte, sowie erste Fertigmensus. Wichtig war ihm stets, dass die Nahrungsmittel keine chemischen Additive enthielten und dass man – wenn überhaupt – zum «Verschönern» nur natürliche Farben wie z.B. Randensaft verwendete. Seine Arbeit führte ihn mitunter ins Ausland zu den Hero-Tochterfirmen in Italien, Spanien und Holland. Bei Hero übernahm Seiler im Laufe der Zeit weitere Aufgaben, u.a. das Marketing, die Medienarbeit und die Konsumenteninformation. Als Lehrmeister betreute er die Lehrlinge und Lehrtöchter und mit seinen Berufskollegen aus der Industrie entwickelte er eine neue Konserven-Facharbeiterlehre, um das Ausbildungsniveau den steigenden Ansprüchen an Ernährung und Lebensmittelproduktion anzupassen.

Jamie Oliver der Schweizer Küche

Als Prominenter der Schweizer Kochszene schaffte es Fredi Seiler Ende der 60er Jahre schliesslich ins noch junge Schweizer Fernsehen. Seine Kochlektionen im Rahmen der Sendung «Tips für Sie» bestritt er gemeinsam mit der Moderatorin Bella Neri. Er kochte einfache und preisgünstige Mahlzeiten wie Siedelfleischsalat, geschnetzelter Schweinsleber, Schweinshaxen, Irish Stew, Rindsgulasch und Tendron de veau, wofür er – man höre und staune – jeweils Fleischpreise zwischen 1.20 und 2.40 pro 100 Gramm veranschlagte. Es war natürlich eine andere Zeit. Fleisch

gehörte zu jeder Mahlzeit und die Rollen in Haus und Herd waren klar verteilt. Der prominente Koch wandte sich in der Sendung ausschliesslich an die Hausfrauen, die Moderatorin durfte die Zwiebeln reichen und stand bewundernd daneben.

Der grosse Erfolg dieser Kochsendungen blieb natürlich auch bei seinem Arbeitgeber nicht unbemerkt und so musste (oder durfte) Seiler sein bekanntes Gesicht bald für die Hero-Werbespots zur Verfügung stellen. Dort kochte er jeweils eine Minute lang Röschi, wendete diese professionell mit einem «Pfannensalto» und am Schluss kam immer dasselbe Bonmot: «Die isch so guet, die issi i jetzt grad sälber!».



Irish Stew

Die Ravioli-Affäre

In den 70er Jahren wurde das Fernsehen kritischer und 1978 kam es zur berühmt-berüchtigten «Ravioli-Affäre», die Fredi Seiler ein paar schlaflose Nächte bescherte. Die Sendung Kassensturz des Schweizer Fernsehens unter der Leitung von Roger Schawinsky berichtete in reisserischer Aufmachung (u.a. mit einem Schweinekopf und einem Agentenmord) über eine Untersuchung zur Qualität der Büchsenravioli, die bei einzelnen Marken gewisse Mängel zutage gefördert hatte. Obwohl die Hero als Branchenprimus eine weisse Weste hatte, sank der Umsatz ihrer Teigtaaschen vorübergehend dramatisch. Doch die Branche ging wegen Verleumdung vor Gericht, erhielt Recht und die SRG musste sich entschuldigen. Nach und nach erholte sich auch der Umsatz wieder.

Schlaflose Nächte
nach dem Ravioli-
Thriller im Kassensturz

Öffentliches Engagement

Auch im öffentlichen Leben Lenzburgs engagierte sich der vielseitige, gut vernetzte und unternehmerisch denkende Berufsmann. Etwa als Mitglied des Einwohnerrats, als treibende Kraft in der Freischarenküche, als Küchenberater und Mitglied der Baukommission beim Ausbau der Alterssiedlung am Aabach oder als ehrenamtlicher Koch im städtischen Ferienhaus in Samedan. Er hatte in seinem Leben zwar gekrönte Häupter und Staatsmänner bekocht; doch genauso gerne rührte Fredi Seiler an Vereinsfesten den Risotto an oder kreierte einfache Mahlzeiten in Behindertenlagern.

Michael Müller