

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 2 (2000)

Heft: 3

Artikel: Leistungssport mit dem Kochlöffel

Autor: Nyffenerger, Eveline

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992176>

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: 13.01.2026

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

Wenn Gastronomie und Sport zusammenspannen

Leistungssport mit dem Kochlöffel

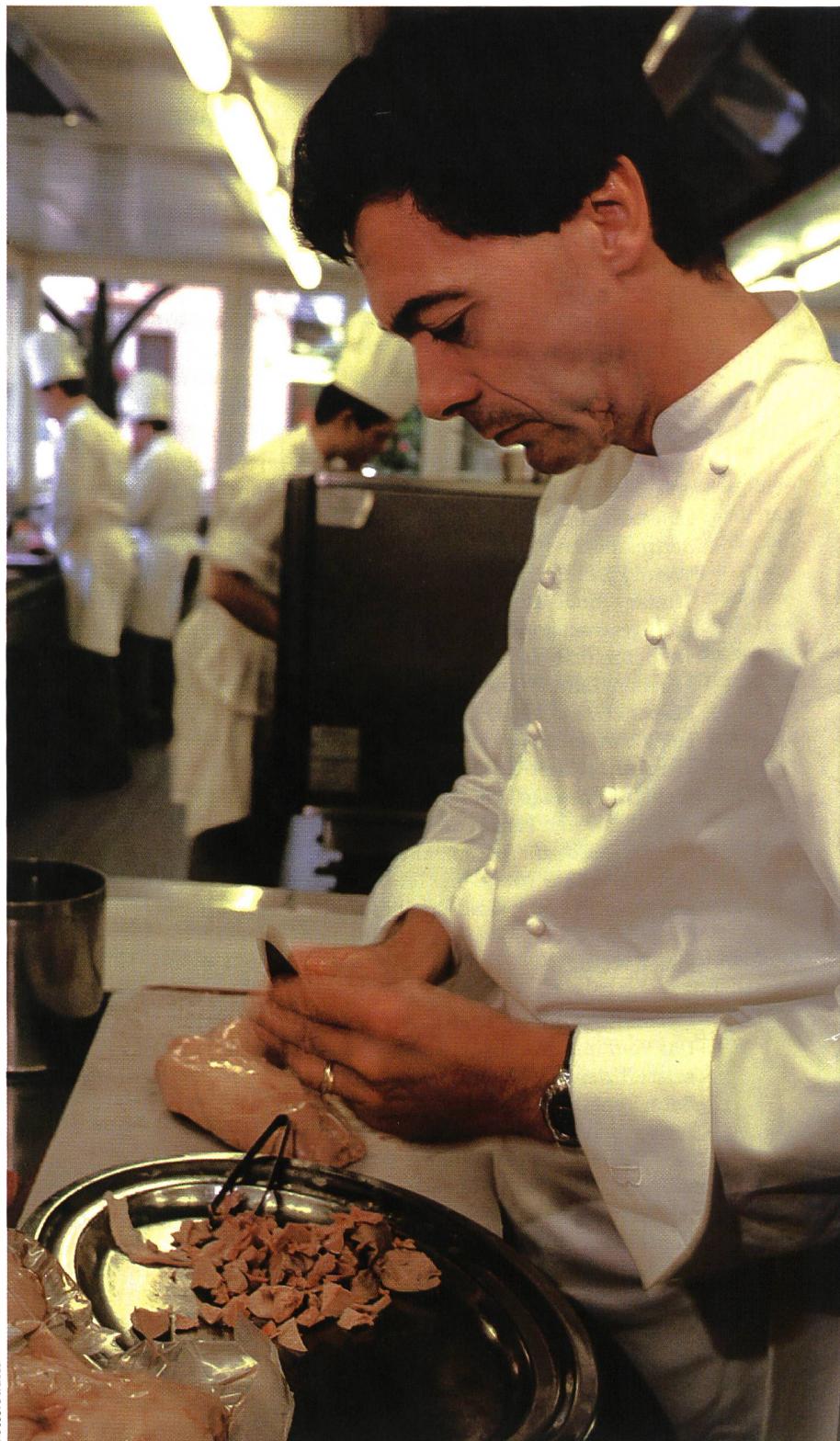
Spitzengastronomie und Leistungssport haben etliche gemeinsame Punkte. Diese Aussage unterschreibt auch Philippe Rochat, Chef im Restaurant «Hôtel de Ville» in Crissier, in der Nähe von Lausanne. Er führt den einstigen Girardet-«Gourmet-Tempel» gemeinsam mit Franziska Rochat-Moser, welche als bisherigen Höhepunkt in ihrer sportlichen Karriere den Sieg im New-York-Marathon 1997 vorzuweisen hat. Das Palmarès von Philippe Rochat seinerseits weist 19/20 Gault-Millau-Punkte aus.

Eveline Nyffenegger

Die Gastronomie wird wie der Sport von Stars geprägt. Das Ehepaar Franziska Rochat-Moser und Philippe Rochat sind der beste Beweis. Bereits mit neun Jahren hat sich der Spizzenkoch für seinen heutigen Beruf entschieden. «Ich hätte auch Spitzensportler werden können. Aber damals wurde die Lehre in den Vordergrund gestellt. Ich bedaure in keiner Weise, den Beruf als Koch erlernt zu haben. Er erlaubt mir das Experimentieren und das kreative Umsetzen – so wie dies andere in der Malerei, der Musik oder als Schriftsteller versuchen.» Und im Spitzensport, ist man versucht anzufügen.

Gastronomie als Lebenskunst

Für Philippe Rochat ist Gastronomie eine Art Lebenskunst. Hinter dem Erfolg stehen viele Jahre harter Arbeit. «Ich brauche in meiner Küche immer nur die besten Produkte. Bei der Zusammenstellung der Karte – wir gestalten diese viermal jährlich neu – wird ausschliesslich auf die Verwendung von saisongerechten Speisen geachtet. Das gehört zu meiner Philosophie. Bei mir erhalten Sie an Weihnachten keine Erdbeeren.» Rochat beschäftigt sich permanent mit dem Zu-



Fotos: States

sammenstellen von neuen Variationen. «Es gibt keinen exakten Zeitpunkt für spezielle Einfälle. Wenn ich das Gefühl habe, eine Idee sei reif für die Umsetzung, bespreche ich dies mit meinen Küchenchefs. Diese probieren dann das Neue aus, wir versuchen es gemeinsam. Danach wird ergänzt und weggelassen. Man muss ein neues Rezept Dutzende Male anpassen, bis es perfekt ist. Es ist unser Gaumen, der uns führt. Die Kunden lieben es, wenn sie überrascht werden. Sie schätzen es aber auch, wenn bewährte Rezepte wie zum Beispiel der 'Canard nantaise' auf der Speisekarte bleiben. Wir sind bekannt dafür, dass die Hauptspeisen kaum wechseln, dass hingegen bei den Vorspeisen sehr oft experimentiert wird. Mit Respekt, Genauigkeit, Qualität und Logik kann man in der Küche sehr viel erreichen.»

Ausgeglichen ernähren

Was heisst gesunde Ernährung für einen Koch in einem Gourmetrestaurant? «In

erster Linie müssen Produkte von bester Qualität verwendet werden. Wichtig ist eine ausgewogene Ernährung im richtigen Mass: Suppe, Gemüse, Backwaren, von Zeit zu Zeit sogar ein kleines Dessert, ein wenig Fleisch, Fisch oder Geflügel... Warum auf Schokolade verzichten, um dann in einem unbedachten Moment gleich zwei ganze Tafeln zu verzehren? Warum kalorienarme Margarine ver-

wenden anstatt wunderbare Butter im richtigen Mass? Warum eine ungesüßte Konfitüre anstatt eine solche mit frischen Früchten und reinem Zucker? Alles ist eine Frage des Masses. Viele Leute ernähren sich nicht richtig, was bereits mit ihrer Erziehung zusammenhängt. Es beginnt am Familientisch mit selber zubereiteten Mahlzeiten von Mutter oder Vater. Leider sind heute viele Eltern berufstätig und kochen deshalb nur Fertigspeisen oder schicken ihre Kinder zu McDonalds. Ich sehe trotzdem viele junge Leute in meinem Restaurant. Ihre Augen leuchten, wenn sie neue Entdeckungen machen.»

Sport als Ausgleich

Neben dem beruflichen Engagement ist der Sport eine weitere Leidenschaft von Philippe Rochat. «Für mein inneres Gleichgewicht und für meine Psychohygiene ist der Sport unabdingbar.» In jungen Jahren feierte er etliche Erfolge als Radrennfahrer und als Langläufer – seine beiden bevorzugten Sportarten. Er bemüht sich auch heute, sein Velo mindestens zweimal pro Woche zu bewegen. Er schreckt dabei auch vor Touren zusammen mit seinen Freunden mit Distanzen bis 150 Kilometer nicht zurück! «Meine Frau und ich versuchen so oft als möglich, die Wochenenden und die

Ferien im Valée de Conche zu verbringen. Ich liebe es, auf den Jurahöhen zu langlaufen. Es ist derart schön in der freien Natur...»

Seit er Chef ist im Restaurant, hat Philippe Rochat kaum mehr Zeit, seine Frau

«Der Spitzensportler kennt den Druck vor dem Start. Bei uns ist dieser Druck ebenfalls permanent vorhanden.»

zu den Wettkämpfen zu begleiten. «Früher war ich sehr oft dabei. Heute ist es aber schwierig, weil die Wettkämpfe meistens an den Wochenenden oder im Ausland stattfinden. Ich selber habe mit dem Laufsport aufgehört, weil die Verletzungsgefahr und die Abnutzungsscheinungen grösser sind als in meinen beiden bevorzugten Sportarten.»

Unter Druck ...

«Wie die Leistungssportler müssen wir stets in Form sein. Wir müssen unseren Wettkampf jeden Tag gewinnen. Und am nächsten Tag kann man sich nicht erholen. Der Spitzensportler kennt den Druck vor dem Start. Bei uns ist dieser Druck ebenfalls permanent vorhanden. Der Sportler muss mit diesem Druck umgehen können – der Spitzenkoch auch. Ich persönlich habe diese Situation gerne, ich kann gut damit umgehen.»

... und dann wieder Entspannung

«Auch wenn wir im gleichen Unternehmen arbeiten, sind es nicht mehr als kurze Begegnungen zwischen meiner Frau und mir. Um wirklich in aller Ruhe genießen zu können, lassen wir uns manchmal ebenfalls bedienen. Es ist so angenehm, das Telefon auszuschalten und sich verwöhnen zu lassen. Das sind Momente, die wir sehr schätzen.» **m**

Diät auf hohem Niveau

Philippe Rochat hält seine Frau Franziska Rochat-Moser auch vor grossen Wettkämpfen nicht konsequent auf Diät. Sie weiss selber ganz genau, wie sie sich ernähren muss. «Ich koche für das ganze Personal sehr ausgeglichen – also auch für uns. Ein Leistungssportler führt ein sehr hartes Leben. Weshalb sollte er sich im Bereich der Ernährung zusätzlich frustrieren? Man muss sich selber Freuden bereiten und das essen, wonach man Lust hat – natürlich massvoll. Dabei wissen wir gleichzeitig ganz genau, dass drei Tage vor einem grossen Wettkampf auf Fleisch, Eier, Hülsenfrüchte, Salate und Käse verzichtet werden muss, dass andererseits andere Speisen privilegiert werden müssen.»

Philippe Rochat:
«Wir müssen unseren Wettkampf jeden Tag gewinnen.»