

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

**Band:** 2 (2000)

**Heft:** 3

**Artikel:** Il talento nella sua espressione più pura

**Autor:** Nyffenegger, Eveline

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001404>

#### 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:** 11.02.2026

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

Quando gastronomia e sport si incontrano

# Il talento nella sua espressione più pura

La cucina d'alto livello e lo sport di punta hanno dei punti in comune, come conferma Philippe Rochat, cuoco del ristorante Girardet a Crissier, presso Losanna, che gestisce questo nobile esercizio con la moglie, Franziska Rochat-Moser, vincitrice della Maratona di New York, fiore all'occhiello della sua carriera internazionale. Lui ha scelto di esprimersi nella gastronomia e il suo ristorante conta ora tre stelle sulla guida Michelin e 19/20 punti Gault & Millau.

Eveline Nyffenegger

**A**nche la gastronomia, come lo sport, ha le sue star. La coppia Philippe Rochat e Franziska Rochat-Moser ne sono la prova vivente. Già all'età di nove anni – se mai si può operare una scelta cosciente in età tanto acerba – il celebre cuoco ha trovato la sua vocazione. «Avrei potuto fare sport di alto livello, ma all'epoca bisognava innanzitutto fare un tirocinio professionale, per avere qualcosa in tasca. Non mi pento di aver scelto la professione del cuoco, che mi consente di esprimermi trasformando della materia, un po' come avviene nella pittura, nella musica o nella scrittura.» E lo sport di alto livello, si potrebbe aggiungere.

## Una filosofia

Per Philippe Rochat la gastronomia è un modo di vivere. Dietro il successo ci sono



Foto: Strates

anni di lavoro durante i quali il cuoco ha fatto un lungo cammino. «Utilizzo soltanto i migliori prodotti. Quando rielaboro la carta dei menu – quattro volte all'anno, a seconda delle stagioni – scelgo esclusivamente prodotti di stagione, seguendo una filosofia chiara. Da me non ci sono fragole a Natale.» Rochat riflette a lungo sui piatti che intende proporre ai clienti. «Non ci sono momenti precisi per trovare l'ispirazione, quando penso di trovarmi più o meno nella fase giusta nell'elaborazione di un piatto, ne discuto con i miei chef di cucina, che realizzano piatti di prova che io esaminò con attenzione. Dopo è questione di lievi modifiche, aggiungere, togliere: bisogna fare la ricetta decine di volte per arrivare alla perfezione. È il palato a guidare il nostro gusto. I miei clienti amano farsi sorprendere, ma anche trovarsi davanti dei piatti classici come la «Canard nantais», sempre fantastica. Bisogna mantenere i piatti classici – immagine di marca della

casa – e rinnovarsi nelle ricette più piccole. Con rispetto, rigore, qualità e logica, si possono fare meraviglie.»

### Mangiare in modo equilibrato

Cosa significa mangiar sano per un cuoco di punta? «È innanzitutto scegliere prodotti di buona qualità, poi mangiare di tutto, senza eccedere; una buona minestra, legumi, farinacei, di tanto in tanto un piccolo dessert, un po' di carne, del pesce un volatile... Perché privarsi del cioccolato per poi magari mangiarne due tavolette quando la voglia è irresistibile? Perché mettere della margarina con poche calorie se il burro è tanto buono? Perché prendere marmellata senza zucchero se la marmellata fatta come si deve, con frutta pura e zucchero puro, è squisita? È una questione di misura. Molti non sanno nutrirsi in modo corretto, ed è spesso una questione di educazione. Tutto inizia già a tavola in famiglia, con un buon pasto preparato da mamma o papà. Purtroppo, molti genitori lavorano e per mancanza di tempo fanno un pasto alla svelta o addirittura mandano i figli nel più vicino fast food. Comunque vedo da me molti giovani. I loro occhi brillano quando scoprono dei gusti nuovi.»

### Altra passione

Oltre all'arte contemporanea, un'altra passione di Philippe Rochat è lo sport. «Fa parte del mio equilibrio e della mia igiene di vita.» Da giovane ha preso parte a diverse competizioni e vinto molte corse ciclistiche e gare di sci di fondo, i suoi sport preferiti. Attualmente cerca se possibile di prendere la bicicletta due pomeriggi a settimana, e gite di 100 o 150 chilometri con gli amici non gli fanno

certo paura. «Mia moglie ed io non appena possibile passiamo il fine settimana e le vacanze nella valle della Conche. Mi piace fare sci di fondo nel Giura, a Sainte-Croix, alle Rasses, nel Risoux. È talmente bello essere immersi nella natura.»

Da quando ha rilevato il locale, Philippe Rochat non ha più tanto tempo per seguire le gare della moglie. «Sono andato

*«Lo sportivo d'alto livello conosce la pressione prima della gara, da noi essa è sempre presente.»*

spesso, ma è difficile quando corre di sabato o all'estero. Ho smesso di fare corsa a piedi perché ci si può facilmente infortunare e l'indolenzimento muscolare è maggiore che nei miei due sport preferiti.»

### Pressione...

«Come gli sportivi di alto livello, dobbiamo essere sempre al meglio e impeccabili. Noi dobbiamo vincere tutti i giorni la nostra corsa, e non possiamo recuperare il giorno dopo l'eventuale sconfitta. Lo sportivo d'alto livello conosce la pressione prima della gara, da noi essa è sempre presente. Se vuole vincere, lo sportivo deve poter gestire questa pressione, personalmente, la amo e la gestisco bene.»

### ... distensione

«Anche se lavoriamo nello stesso locale, mia moglie ed io praticamente riusciamo soltanto ad incrociarci di tanto in tanto. Per trovarci tête-à-tête ci facciamo ogni tanto un ristorantino. È talmente bello poter fare una telefonata e poi farsi servire. Sono momenti che apprezziamo molto.»

m

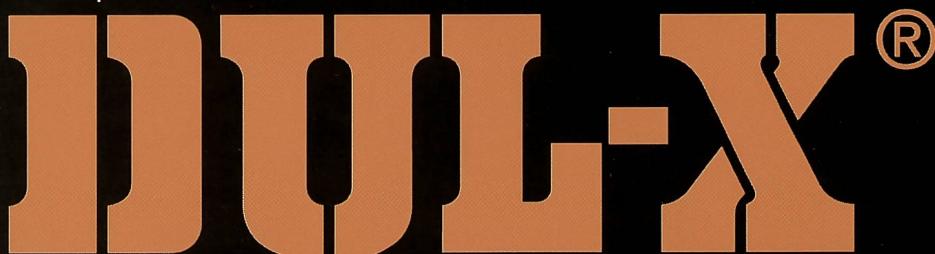
## Regime di alto livello

**P**hilippe Rochat non cura un regime particolare per la moglie nel periodo delle gare. Lei sa benissimo quello che le fa bene. «Faccio una cucina equilibrata per tutto il personale del ristorante, e quindi anche per noi due. Uno sportivo di punta ha una vita molto dura. Perché mai dovrebbe frustrarsi a livello di alimentazione? Bisogna poter prendersi un piccolo piacere ogni tanto, e mangiare quello che piace, ma con moderazione. Tre giorni prima di una grande competizione internazionale, invece, si sa che bisogna evitare carne, uova, legumi, insalate, e formaggi, per privilegiare gli alimenti ricchi di zuccheri lenti.»

**Philippe Rochat:**  
«La gastronomia è come lo sport d'alto livello, poiché richiede un impegno costante e quotidiano».

# Inscrivez-vous maintenant!

## Cours d'introduction en massage sportif



sou ples s e et m o b i l i t é

pour muscles et articulations

### Souhaiteriez-vous connaître les secrets du massage sportif?

Comment détendre et décontracter les muscles crispés ou fatigués après l'entraînement, le jeu ou le travail? Au cours d'un séminaire de deux jours, DUL-X de BIOKOSMA vous offre la possibilité d'acquérir les connaissances de base théoriques et pratiques du massage sportif. Vous apprendrez également quelques „trucs” utiles, et les mesures immédiates à prendre en cas de blessures dues au sport, ainsi qu'à leur prévention.

Chaque sportif amateur ou de compétition, entraîneur, responsable de groupes sportifs, maître de sport ou simplement toute personne soucieuse de son bien-être trouvera sa place dans ce cours.

### Le cours

Le team de Kurt Benninger, thérapeute à l'Ecole fédérale de gymnastique et sport à Macolin, est une garantie de la qualité pratique du cours: Véronique Gyseler, thérapeute de sportifs, Jean-Joseph L'Homme, thérapeute et naturopathe, et Natacha Justin, maître de sport. L'Hôtel Florida, Studen, près de Bienne, nous offre un lieu de cours privilégié, proche de la forêt et idéalement situé en pleine nature pour les activités sportives extérieures.

### Le prix

Le séminaire de deux jours revient à frs. 390.-. Ce montant comprend la nuitée en chambre double, deux repas de midi, un repas du soir, ainsi que tout le matériel du cours.



Les produits DUL-X sont disponibles en droguerie et pharmacie.

### Inscription au séminaire DUL-X Health Trainer 2000

Nom

Prénom

Rue et no.

NP/Localité

Téléphone privé

Téléphone prof.

No. du cours

Dates

T-shirt

S    M    L    XL

À envoyer à: BIOKOSMA SA, Cours de massage DUL-X, Estivage 7,

CH-2800 Delémont, tél. 032 423 46 11, fax 032 423 46 10

### Les dates

Deux cours d'introduction auront lieu en 2000:

|               |             |
|---------------|-------------|
| Cours 01/00/F | 3.4.11.2000 |
| Cours 02/00/F | 4.5.11.2000 |

Nous offrons également des cours en allemand. Appellez-nous si vous souhaitez recevoir la documentation.