

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 1

**Artikel:** "Koch war immer mein Traumberuf"  
**Autor:** Hablützel, Sonja / Tuor, Raphael  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-820841>

### **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:** 01.02.2026

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



Mit 17 Gault-Millau-Punkten führt Raphael Tuor vom Gasthof Adler in Nebikon die Rangliste der besten Köche im Kanton Luzern an. Am 21. Januar kamen die Kundinnen und Kunden des Mahlzeiten-dienstes von Pro Senectute sowie die Gäste des Kochevents 2013 in den Genuss seiner Kochkünste.

## «Koch war immer mein Traumberuf»

INTERVIEW: SONJA HABLÜTZEL

*Herr Tuor, Sie haben im Januar für den Mahlzeitendienst von Pro Senectute gekocht – wie haben Sie diese Aufgabe bewältigt?*  
Es war eine schwierige Aufgabe. Weil wir unser Restaurant am Vortag nicht schliessen konnten, hatten wir nur einen Tag Zeit. Deshalb haben wir der Eichhof-Küche unsere Rezepte zur Verfügung gestellt und haben dann am Eventtag dort alles zubereitet. Nicht ganz üblich für uns war auch die Menge. Sowohl bei Banketten wie bei unserem Mittagsservice haben wir auch viele Gäste, aber doch nicht gerade 500 wie beim Kochevent von Pro Senectute. Deshalb konnten wir natürlich auch nicht ein ganz repräsentatives Bild unserer Küche vermitteln, sondern mussten die Zubereitung etwas vereinfachen.

***Worauf haben Sie besonderen Wert gelegt?***

Ich musste etwas wählen, das gut machbar ist, das für alle stimmt und das alle gern haben. Zur Vorspeise gab es zweierlei gebeizten Lachs und Sauerkraut, zum Hauptgang geschmorte Kalbskopfbäggli mit Tessiner Polenta und Gemüse; den Abschluss machte ein Schoggischnittli mit Orangensalat und Grand-Marnier-Parfait. Alles wurde vor Ort im Eichhof vor- und zubereitet.



***Inwiefern haben Sie dabei einem vorwiegend älteren Kundenkreis Rechnung getragen?***

Es sind Gerichte, die eher auf der weichen Seite, geschmacklich nicht extrem und einfach zu essen sind.

***Worauf liegt bei Ihren kulinarischen Kreationen generell das Hauptgewicht?***

Ich wähle wenn immer möglich Erzeugnisse aus der Region oder sonst sicher aus der Schweiz. Am wichtigsten ist mir, dass alle Produkte frisch sind. Ich kaufe saisongerecht ein und schaue, was der Markt hergibt. Zudem wird bei uns in der Küche nichts vorproduziert, es ist immer alles frisch zubereitet. Mit Ausnahme des Brotes machen wir von A bis Z alles selbst. Wenn wir zu einem Gericht ein spezielles Brot brauchen, backen wir auch dieses selbst.

***Was hat Sie seinerzeit bewogen, beim Kochevent von Pro Senectute mitzumachen?***

Es hörte sich spannend an und war eine Abwechslung zu dem, was wir sonst machen. Ausserdem ist Pro Senectute eine gute Sache. Wenn man etwas dazu beitragen kann – wieso nicht?



### **Welche Beziehung haben Sie sonst zu sozialen Institutionen bzw. zum sozialen Wirken?**

Im Moment beteiligen wir uns an der Aktion «Wasser für Wasser», die zwei junge Luzerner zur Unterstützung von Wasserprojekten ins Leben gerufen haben. Das Total des Frankenbetrages, welches wir im Restaurant für Leitungswasser einnehmen, überweisen wir monatlich an die Aktion.

### **Heute gilt Koch zum Teil schon als Traumberuf. Warum haben Sie diesen Beruf gewählt?**

Es war auch mein Traumberuf – deshalb war es für mich immer klar, dass ich diese Ausbildung machen wollte. Schon mein Vater wäre fürs Leben gern Koch geworden, musste aber als Ältester den Beruf seines Vaters erlernen. Meine Mutter kocht immer noch super gut.

### **Hätte es eine Alternative gegeben für Sie?**

Ja, Bauer. Das hat mir meine Familie aber ausgedrückt.

### **Wie wird man Spitzenkoch?**

Eigentlich stört mich dieser Begriff, und ich verstehe nicht ganz, weshalb man ihn nur für bewertete Köche und Köchinnen verwendet. Es gibt viele andere, die vielleicht etwas einfacher, aber auch hervorragend kochen; das kann doch auch spitze sein. Ich fühle mich auch gar nicht als Spitzenkoch, sondern koche einfach gern. Diese Art von Küche fasziniert mich. Ich habe sehr viel Respekt vor den grossen Küchenchefs und hatte das Glück, dass ich selbst die denkbar beste Lehre machen konnte.

### **Wie schaffen Sie es, das hohe Niveau über Jahre zu halten?**

Wichtig ist die Freude. Man darf das Ziel nicht aufgeben, nach Perfektion zu streben, obwohl ein Koch nie sagt, dass alles perfekt ist. Eigentlich muss man immer unzufrieden sein und denken, man hätte es noch besser machen können.

### **Gibt es überhaupt noch Steigerungsmöglichkeiten?**

Man hat stets Ziele und will sich verbessern – das sind auch Themen, die ich mit meinem Team immer wieder diskutiere.

### **Die Essgewohnheiten haben sich in den letzten Jahren verändert. Wie spüren Sie das in Ihrem Restaurant?**

Die Portionen sind kleiner geworden, und wir versuchen, leichter zu kochen. Was ebenfalls auffallend ist, das sind die vielen Allergiker, auf die wir uns einstellen müssen. Da gilt es oft, flexibel zu reagieren, vor allem wenn sie nicht schon bei der Reservation erwähnen, dass sie dieses oder jenes Lebensmittel nicht vertragen.

### **Welche Trends haben Sie in der jüngeren Vergangenheit in Ihre Speisekarte übernommen?**

Eigentlich keine. Natürlich entwickeln wir uns immer weiter und übernehmen von da und dort das eine oder andere Element. Aber auf kurzfristige Modeerscheinungen stellen wir nicht um.

### **Was raten Sie jemandem, der vielleicht nicht immer Lust hat zu kochen, sich aber dennoch gesund ernähren möchte?**

Ich finde es wichtig, dass man sich Zeit nimmt, etwas Frisches zu kochen. Das kann durchaus auch etwas Einfaches sein, das schnell zubereitet ist.

## **Zur Person**

**Raphael Tuor** führt zusammen mit seiner Frau Marie-Louise seit Anfang 2005 den Gasthof Adler in Nebikon. Zuvor war er in einer Reihe renommierter Häuser tätig. Nebst 17 Punkten im Gault Millau bekam er folgende Auszeichnungen: Michelin: 1 Stern und Bib Gourmand fürs Beizli; Schlemmeratlas Deutschland: 3 Bestecke; Feinschmecker Deutschland: FFF (kreative Küche, sehr guter Service); Bertelsmann Deutschland: 3 Hauben; Club 7/7 Goldmedaille in der Sparte Spezialitätenrestaurants. Raphael Tuor ist Mitglied von: Club Prosper Montagné; Chaîne des Rôtisseurs und Grandes Tables de Suisse. Er kocht auch in seiner Freizeit leidenschaftlich gern und mag guten Wein.

### **INSERAT**



## **Träumen sie von einem gut funktionierenden PC?**

- Wir realisieren ihren Traum...
- Kostengünstige, professionelle Reparaturen aller Marken
- Verkauf und Konfiguration von PCs und Laptops aller Marken
- Individuelle Kurse (Privatstunden)

MIP Schulung und Beratung  
Surseestrasse 8, 6206 Neuenkirch  
041 468 05 05 / 079 279 76 10  
mip@datazug.ch

