

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 4

**Artikel:** "Ich habe die Gabe, im Kopf zu riechen"  
**Autor:** Hablützel, Sonja / Wildeisen, Annemarie  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-820868>

#### 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:** 02.02.2026

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

# «Ich habe die Gabe, im Kopf zu riechen»

Wer den Namen Annemarie Wildeisen hört, denkt sofort an Kochbücher, die Zeitschrift «Kochen» oder an die früheren Kochsendungen auf allen Deutschschweizer Regionalsendern. Dass die Autorin und Kochlehrerin diesen Weg einschlagen würde, war nicht von Anfang an vorgegeben. «Es war nichts in den Sternen geschrieben», sagt sie rückblickend. «Ich stand einfach oft im Leben vor der richtigen Türe, die für mich aufging.»

von SONJA HABLÜTZEL

Die Liebe zum Kochen hatte Annemarie Wildeisen schon in ihrer Kindheit entdeckt. Ihre Mutter, die selbst sehr gern kochte, habe sie und ihre Schwester früh im Haushalt mithelfen lassen und ihnen «Ämtli» verteilt. Weil der Vater beruflich oft im Ausland war und die Mutter sich lange vor der Einführung des Frauenstimmrechts in der Gemeinde engagierte, konnten die beiden Mädchen gelegentlich ohne Aufsicht in der Küche wirken. «Ungefähr als 10-Jährige habe ich meine ersten Spaghetti selbstständig gekocht», erzählt Annemarie Wildeisen, und ihre Schwester, der das Abwaschen lieber war als das Kochen, übernahm die Rolle des Commis.

Als sich die junge Kantonsschülerin mit ihrem zukünftigen Beruf befassen musste, war vieles offen. Für sie, die mit verschiedensten Begabungen ausgestattet war, kam eine ganze Reihe von Möglichkeiten infrage. Ihre Vorliebe galt Fächern wie Medizin oder Biologie. So richtig gepackt hat sie aber schliesslich das Theaterspielen, das sie während der Schulzeit «wie verrückt» betrieb. Sie stürzte sich ins Metier, nahm Schauspielunterricht, merkte aber bald, dass es langfristig keine Beschäftigung für sie war: «Das ganze Leben auf einer kleineren Bühne auftreten war für mich keine Perspektive.»

In dieser Zeit winkte der jungen Aargauerin mit Zürcher Vater und Basler Mutter die Chance für ein Regiestage beim Schweizer Fernsehen – allerdings erst ein Jahr später. Als Überbrückung bewarb sie sich auf ein Inserat

in der NZZ, in dem eine Redaktionsassistentin bei der Fernsehzeitschrift Tele gesucht wurde. Annemarie Wildeisen bekam den Job und blieb viel länger, als eigentlich geplant war.

Um noch einen anderen Aspekt des Journalismus kennenzulernen, wechselte sie nach fünf Jahren zum Badener Tagblatt, wo sie als einzige Frau in eine ausschliesslich von Männern beherrschte Redaktion eindrang und sich entsprechend behaupten musste. «Man hängte mir natürlich Themen an, die sich an Frauen richteten», er-

**„Die bekannte Köchin Agnes Amberg hat mich ermutigt, das zu machen, was ich am liebsten mache.“**

innert sie sich. Auf ihrer wöchentlich erscheinenden «Seite für die Frau» begann sie nebst politischen Beiträgen auch Rezepte zu publizieren, worauf sie einen Anruf der bekannten Köchin Agnes Amberg bekam. Dieses erste Gespräch am Telefon war der Anfang einer langjährigen Zusammenarbeit sowie einer engen Freundschaft, die bis zu Ambergs fruhem Tod 1991 bestehen blieb. «Ich habe durch sie viel gelernt. Sie hat mich ermutigt, das zu

IM ZENIT



machen, was ich am liebsten mache», hält Annemarie Wildeisen fest. Auch als ihre drei Kinder klein waren, schrieb sie zahlreiche Texte für die Freundin.

Nach einer Zwischenstation bei Betty Bossi, wo Annemarie Wildeisen den rasanten Aufschwung des Unternehmens miterlebte und viel über das Zeitschriftenmachen lernte, kam sie durch eine weitere glückliche Fügung zu Meyers Modeblatt, das per Inserat eine Rezept-Journalistin gesucht hatte. Rezepte schreiben und diese umsetzen gehörte dort fortan zu ihren Aufgaben. Mit der gleichzeitigen Eröffnung der eigenen Kochschule in Bern war die Journalistin endgültig beim Kochen gelandet, und die Basis für ihre Bücher war gelegt.

Ganze 43 Werke hat sie bis heute verfasst, alle in ansehnlichen Auflagen, von denen viele Autoren nur träu-

**„Ich bin immer am Boden geblieben und finde es schön, auch mal auswärts zu essen.“**

men können. Rund 20 Titel sind gegenwärtig noch erhältlich, der Rest ist vergriffen. Als es mit Meyers Modeblatt abwärtsging, entwickelte Annemarie Wildeisen das Konzept für eine eigene Zeitschrift und fand in ihrem alten Bekannten Peter Wanner von den AZ Medien einen Verleger, der vom Vorhaben sofort begeistert war. In kürzester Zeit waren die Verträge unter Dach, die Zeitschrift «Kochen» war geboren. Die erste Ausgabe erschien im März 2002, die Auflage stieg innerhalb eines halben Jahres von 0 auf 100 000. Bis heute kommt Monat für Monat ein neues Heft auf den Markt, stets zu einem saisonal passenden Hauptthema.

Der Journalismus, sagt die Erfolgsautorin, sei ihr immer zugutegekommen; sowohl bei Agnes Amberg wie auch bei Betty Bossi habe sie gelernt, wie wichtig ein genaues Rezept sei. «Man darf nicht zu viel voraussetzen», weiß sie aus Erfahrung. Beim Kochunterricht habe sie gesehen, wo die Schwierigkeiten und Probleme lagen. Dieses Wissen liess sie in ihre Bücher einfließen. Bei jedem neuen Buch ist die Verfasserin zudem stets von ihren eigenen Bedürfnissen ausgegangen: von der Situation einer berufstätigen Mutter. «Ich hatte ein «Gschpüri» für den Alltag und einen grossen Haushalt.»

Sie vereinfachte komplizierte Rezepte und legte Wert darauf, diese so zu konzipieren, dass man die Zutaten findet und nicht stundenlang in der Küche steht. «Weder die Familie noch die Gäste mögen das.» Dieser Grundmix mache den typischen Wildeisen-Stil aus. Annemarie



**Ein Regal voller Kochbücher:** Hier lässt sich Annemarie Wildeisen für neue Kreationen inspirieren.

Wildeisen sieht sich auch keineswegs als Konkurrenz zu den Spitziprofis: «Ich bin am Boden geblieben», sagt sie bescheiden und findet es schön, zwischendurch auch mal auswärts zu essen – etwas, was sie übrigens mit ihrem Mann zusammen schon in den Studentenzeiten gepflegt hat. «Wir haben gelegentlich unser knappes Studentengeld »verfressen« und auch unsere Reisen immer um das Essen herum geplant.»

#### Nachfolge geregelt

Inzwischen ist Annemarie Wildesens Firma zum Familienunternehmen geworden. Zwei ihrer drei Kinder lassen sich von der Passion ihrer Mutter anstecken: Tochter Florina Manz lernte Köchin, arbeitete etliche Jahre im Kader von Topgastronom Roland Jöhri in St. Moritz, bevor sie eine Zusatzlehre als Konditorin absolvierte und in den Räumen der mütterlichen Kochschule ihr eigenes Restaurant eröffnete, mit dem sie sich 14 Gault-Millau-Punkte erkochte. Seit einiger Zeit ist «Flo's» nur noch sporadisch geöffnet, weil die Chefköchin selbst Kurse erteilt und redaktionell bei der Zeitschrift für Rezepte und Styling verantwortlich ist. «Sie hat ein gutes Auge für die Präsentation von Essen und bringt junge Ideen ein; da-

mit ist unser Produkt zu einer Art Zwei-Generationen-Projekt geworden, das eine neue Lesergruppe anspricht», erklärt die Gründerin von «Kochen». Unterstützt wird das Team mittlerweile zudem von Tobias Manz, der nach Einschätzung seiner Mutter ein begnadeter Pâtissier ist. So kann sich die Unternehmerin, die immer noch vor Ideen sprüht, Schritt für Schritt zurückziehen. Dies manifestiert sich beispielsweise darin, dass sie ihr Büro seit einiger Zeit zu Hause in ihrem Reihenhaus in der Stadt Bern, wo sie seit 40 Jahren lebt, eingerichtet hat.

In Annemarie Wildesens Büro offenbart sich auch, woher sie einen Teil ihrer Inspirationen holt: Ihr Bücherschrank, das eine ganze Wand bis zur Decke füllt, ist ausschliesslich mit Kochbüchern bestückt, und zwar nicht mit solchen, die sie als gut bewertet. Ergänzt wird diese Bibliothek mit Rezepten, die sie seit ihrem 18. Lebensjahr gesammelt und archiviert hat. So kombiniert sie Bestehendes neu, ersetzt manchmal einzelne oder mehrere Zutaten, vereinfacht, kreiert etwas ganz Eigenes und setzt es mit ihrer persönlichen Rezepthandschrift um. Was ihr dabei hilft, ist die visuelle Vorstellungskraft sowie die Gabe, dass sie im Kopf riechen kann und somit ein genaues Bild vom fertigen Gericht hat. «Beim Ko-

## Nie und nimmer

### Was möchten Sie nie erleben?

Den Tod eines meiner Kinder.

### Was würden Sie nie mehr machen?

Im Moment ist immer alles richtig. An den Erfahrungen, die man macht, kann man wachsen. Und dafür muss man den Kopf ein paarmal anschlagen.

### Was würden Sie nie mehr sagen?

Etwas dauert für die Ewigkeit.

### Wofür würden Sie nie Zeit verschwenden?

Für alles Überflüssige, was nicht in mein Leben passt.

### Wofür würden Sie nie Geld ausgeben?

Für unrealistische Projekte.

### Wo möchten Sie niemals leben?

Man kann überall leben, wenn man will.

### Wo waren Sie noch nie?

An viel zu vielen Orten, die ich gerne besuchen würde.

### Was würden Sie nie essen?

Frösche, Schlangen und dergleichen.

### Was würden Sie nie kochen?

Alles, was ich nicht selbst essen würde.

### Was könnten Sie nie verzeihen?

Treuebruch.

### Was möchten Sie nie hören?

Ich hasse dich.

chen», räumt die vielseitige Spezialistin ein, «funktioniert das hervorragend. Beim Backen ist es viel schwieriger; dort muss man sehr genau sein.» Trotz viel Routine und Know-how passiert es selbst ihr zuweilen, dass etwas nicht zu 100 Prozent gelingt. In solchen Fällen hat Annemarie Wildeisen meist einfache Tricks, die sie in ihren Kursen und Büchern weitergibt und die bei den Teilnehmenden nicht selten ein Aha-Erlebnis auslösen.

### Die Küche als Bühne

Diese Orientierung am Machbaren und der Alltag als Leitlinie dürfen ausschlaggebende Erfolgsfaktoren sein – bei den Büchern ebenso wie bei den Kursen, die gewöhnlich rasch ausgebucht sind. Rund 50 Mal steht ein Thema üblicherweise auf dem Kursprogramm. «Ich fühle mich oft wie eine Schauspielerin, die ihre Rolle mit jedem Auftritt perfektioniert», sagt die versierte Kochlehrerin und schlägt damit die Brücke zu ihrem ursprünglichen Berufswunsch. Besonders freut sie sich über den Trend, dass vermehrt junge Menschen ihre Kurse besuchen. Während es bei den über 45-Jährigen vorwiegend Frauen sind, hält sich das Geschlechterverhältnis bei den Jüngeren die Waage.

Mit dem schrittweisen Rückzug kann die aktive Frau auch ihre Freizeit mehr geniessen und sich mit neuen Projekten beschäftigen, zum Beispiel einem eigenen Gemüsegarten hinter dem Haus. Ausserdem liest sie viel, spielt Golf und ist gerne mit ihrer jungen Labrador-Hündin in der Natur unterwegs: «Beim Laufen kann ich nachdenken und komme mit guten Ideen nach Hause zurück.» Und etwas verschmitzt gesteht sie, dass sie sich zum Entsetzen ihrer Kinder am iPad gerne mit Gamen entspannt.

## **„Manchmal tische ich meinen Gästen auch etwas Einfaches auf wie etwa ein Ragout.“**

Dass Kochen und Essen auch ausserhalb des Business wichtig sind, versteht sich fast von selbst. Ebenso nachvollziehbar ist es, dass Freunde und Bekannte anfänglich Hemmungen haben, die Wildeisens zum Essen einzuladen – obwohl sie immer betone, dass sie nichts Kompliziertes erwarte. «Wenn meine Gäste aber ein paarmal bei mir gegessen haben, sehen sie, dass auch ich nur mit Wasser kuche. Manche sind verblüfft, wenn ich etwas Einfaches wie ein Ragout auftische oder sogar Gschwellti und eine schöne Käseplatte.» Bei ihr müsse es keineswegs immer ein Sechsgänger sein, betont sie. Sie sei auch mit einem Salamibrot glücklich, wenn es gutes Brot und guter Salami sei. «Ich geniesse die Gesellschaft und dass ich nicht abwaschen muss.»



## Bücher von Annemarie Wildeisen



### **Meine Jahresküche:**

Das neuste und bis jetzt mein liebstes Buch – weil auch eine Herzensangelegenheit. Denn es

setzt eine alte Idee von mir um, für jeden Tag des Jahres ein Rezept zu schreiben. Daraus ist ein 464 Seiten dickes Buch mit 365 Rezepten entstanden, versehen mit vielen Tipps und persönlichen Kommentaren.

### **Das grosse Buch vom Fleischgaren bei Niedertemperatur:**

Mein ganzes Wissen, aber auch neue Erkenntnisse rund um das Garen bei 80 Grad im Ofen. Und



### **Kochen für Gäste:**

Entspannte Gästeküche in 30 Menüs zum Vorbereiten. Mit detailliertem Arbeitsplan sowie vielen praktischen Tipps aus der Küchenpraxis,

weil zu einem guten Stück Fleisch auch eine perfekte Sauce gehört, zeige ich in diesem Buch auch Schritt für Schritt die Zubereitung

der wichtigsten Grundsaucen und ihre Abwandlungen.



damit garantiert nichts schiefgehen kann.

### **Heissgeliebtes Backen:**

Ein Buch, das ich zusammen mit meiner Tochter Florina Manz geschrieben habe und das die ganze Palette des Backens umfasst – von pikant bis süß, von Brot über Kuchen und Torten bis zu traditionellen und neuen Guetzi. Und ein Highlight sind auch die sehr persönlichen Kommentare zu jedem Rezept aus der Perspektive von Autodidakt und Profi (meine Tochter).

