

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 97 (2019)
Heft: 3

Artikel: "Kochen ist mein Lebenselixier"
Autor: Noser, Marianne / Amrein, Armin
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1086816>

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: 05.04.2026

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

„Kochen ist mein Lebenselixier„

Seit über vierzig Jahren verwöhnt Sternekoch Armin Amrein mit seinen Kreationen Prominente aus aller Welt. Einem grossen Publikum bekannt wurde er mit dem «Coop-Mittwochstudio», das zwischen 1993 und 2005 im Schweizer Fernsehen ein Millionenpublikum erreichte. Vor vier Jahren ist der gebürtige Krienser nochmals durchgestartet und hat als 60-Jähriger sein eigenes Gourmetrestaurant eröffnet.

TEXT: MARIANNE NOSER; FOTO: GERRY EBNER

S

ie gehören zu den renommiertesten Köchen der Schweiz und stehen seit dem 16. Lebensjahr trotz der meist langen und anstrengenden Arbeitstage mit sichtbarem Spass in der Küche. Wie schaffen Sie das?

Kochen ist mein Lebenselixier, ich kann dabei immer wieder Neues kreieren und mich stetig weiterentwickeln. Wenn meine Gäste das Restaurant zufrieden und glücklich verlassen, dann tut mir das in der Seele wohl. Es gab bislang keinen einzigen Tag, an dem ich nicht mit Freude zur Arbeit gegangen wäre

Diese Begeisterung lassen Sie auch Ihre Gäste spüren. Selbst Mails been-

den Sie mit dem Zusatz «Ein Lächeln». Braucht es nicht manchmal Kraft, stets liebenswürdig zu sein?

Ich kann gar nicht anders. Es ist für mich eine Herzensangelegenheit, meinen Gästen nebst dem Esserlebnis auch ein besonderes Ambiente zu bieten und mich persönlich um sie zu kümmern.

Gastgeber zu sein, ist trotzdem nicht blosses Vergnügen. Welches ist die grösste Herausforderung, wenn man auf Ihrem Niveau kocht?

Dass man jeden Tag eine Topleistung erbringen muss. Wir müssen unseren Gästen konstante Qualität bieten, auch wenn wir einmal nicht so gut drauf sind. Wir können uns keine Flops leisten.

Wie gehen Sie mit diesem permanenten Druck um? Ihre Kreationen werden ja auch jedes Jahr von Experten neu bewertet. Einige Ihrer Kollegen sind

deswegen aus der Spitzengastronomie ausgestiegen, andere sind daran zerbrochen.

Ich fühle mich eigentlich nicht unter Druck, so erstaunlich das klingen mag. Ich versuche einfach immer, mein Bestes zu geben. Wenn mein Menü den Testesserinnen oder Testessern nicht gefällt, dann kann ich daran eh nichts ändern. In all den Jahren wusste ich mit einer Ausnahme übrigens nie, wann ich getestet wurde.

Zwischen 1993 und 2005 hatten Sie im Schweizer Fernsehen mit dem «Coop-Mittwochstudio» eine Kochsendung, mit der Sie ein Millionenpublikum erreichten. Wie fühlte es sich an, «Fernsehkoch der Nation» zu sein? Es hat mir wahnsinnig Spass gemacht. Ich erhielt viele positive Reaktionen auf die Sendungen, wurde auf der Strasse darauf angesprochen und musste sogar Autogrammkarten drucken. Dank meiner Bekanntheit



INSERAT

Bleiben Sie mit uns mobil!

Die HERAG AG, ein Schweizer Familienunternehmen, verhilft ihren Kunden seit über 30 Jahren zu mehr Unabhängigkeit, Sicherheit und Komfort. Mit perfektem Service.



HERAG
Ein Schweizer Unternehmen der Gruppe **Stannah**

HERAG AG
Treppenlifte
Tramstrasse 46
8707 Uetikon am See
info@stannah.ch
www.herag.ch

8707 Uetikon am See
T 043 508 95 08

1470 Estavayer-le-Lac
T 021 588 04 63

6963 Pregassona
T 091 228 02 00

hier abtrennen

Senden Sie mir Ihre
Gratisinformationen

Name ZEI/01

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Telefon

Coupon ausfüllen und einsenden an:
HERAG AG, Tramstrasse 46, 8707 Uetikon am See.

wurde ich auch in den Medien zum Thema und unter anderem zu «Benissimo» und zu Kurt Aeschbacher eingeladen. Da in den Kochsendungen immer auch Prominente zu Gast waren, konnte ich überdies viele Beziehungen knüpfen.

Weil Sie am TV keine Luxusdinners, sondern Alltagsmenüs präsentiert haben, wurden Sie von einigen Sterneköchen etwas belächelt.

Das hat mir nichts ausgemacht, denn ich wusste, dass hinter diesen spitzen Bemerkungen auch immer ein Quäntchen Neid steckte. Ich hatte, wie oft in meiner Karriere, das Glück, zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein, habe die Chance gepackt und meine Leistung gebracht.

Sie schreiben im Schnitt alle drei Wochen ein neues Menü. Woher holen Sie sich die Inspirationen?

Als Erstes orientiere ich mich am Markt und kläre ab, welche Lebensmittel in welchem Zeitraum erhältlich sind. Dann überlege ich mir, wie ich diese saisonalen Zutaten kombinieren könnte, und probiere meine Ideen aus. Dabei spielt neben der Kreativität und Fantasie auch meine Erfahrung eine wichtige Rolle. Manchmal beziehe ich zudem meine Küchencrew ein, und wir entwickeln zusammen neue Gerichte.

Und die kommen dann auf die Menükarte?

Erst wenn ich sie mit meiner Ehefrau Corina besprochen habe. Sie ist meine

wichtigste Vertrauensperson, kennt meine Küche in- und auswendig und hat trotzdem eine Aussensicht. Sie urteilt sozusagen aus der Gästeperspektive. Wenn sie einen Vorschlag nicht gut findet, dann vergesse ich ihn.

Immer mehr Menschen leiden an Nahrungsmittelunverträglichkeiten, andere wollen vegetarische oder vegane Gerichte. Wie handhaben Sie diese Herausforderungen?

Wir wollen allen Gästen etwas Spezielles bieten und nehmen solche Bedürfnisse sehr ernst. Ich bin deshalb dankbar, wenn man mir rechtzeitig mitteilt, worauf ich achten muss. Dann kann ich auf die Wünsche eingehen. Wenn ich erst davon erfahre, wenn die Gäste am Tisch sitzen, ist es etwas schwieriger.

Kochen Sie heute eigentlich anders als zu Beginn Ihrer Karriere?

Ja, denn ich habe mich stetig weitergebildet. In den Zwischensaisons bin ich immer wieder ins Ausland gereist, habe dort in die Töpfe geschaut und mich inspirieren lassen. Zudem habe ich Stages bei anderen Spitzenköchen absolviert, um zu sehen, wie und womit diese arbeiten, welche Trends aktuell sind. So zum Beispiel 2014 beim Schweizer Daniel Humm im weltbekannten Drei-Sterne-Restaurant «Eleven Madison Park» in New York City. Nicht um zu kopieren, sondern um Neues kennenzulernen. Die Dinge, die mir jeweils gefallen und die zu mir passen, integriere ich dann in meine Küche.

„Neben Kreativität und Fantasie spielt Erfahrung eine wichtige Rolle.“

Der sympathische Alleskönner



Armin Amrein wurde am 5. 10. 1955 in Kriens als ältestes von vier Geschwistern geboren. Er absolvierte eine Kochlehre und arbeitete danach an diversen Orten, bevor er von 1974 bis 2006 im Sommer als Küchenchef im Restaurant des 5-Sterne-Resorts «Bürgenstock» tätig war, wo er mit 17-Gault-Millau-Punkten ausgezeichnet wurde. Schweizweit bekannt wurde er zwischen 1993 und 2005 durch die Auftritte als Fernsehkoch im «Coop-Mittwochstudio». Zwischen 2007 und 2012 kochte er im «Walserhof» in Klosters (17 Gault-Millau-Punkte, 1 Michelin-Stern) und bis 2015 in «Amrein's See-hofstübli» in Davos. Seit dem Winter 2015/16 führt er in Davos sein eigenes Restaurant «Glow by Armin Amrein». Aus erster Ehe hat der Luzerner zwei erwachsene Töchter und ist Grossvater. Heute wohnt er mit seiner Frau Corina in der Bündner Herrschaft. Zusammen gehen sie Ski fahren, wandern, unternehmen Bike-Touren und Reisen.

Sie haben mit 60 den Schritt in die Selbstständigkeit gewagt und führen in Davos seit der Wintersaison 2015/16 mit dem «Glow by Armin Amrein» Ihr eigenes Gourmetrestaurant. Hatten Sie vor der Eröffnung keine Zukunftsängste?

Es brauchte schon etwas Mut, denn die einzige Garantie, die ich hatte, war ich selber. Ich habe das Projekt mit meiner Ehefrau und ihrem Zwillingbruder vor dem Start sehr genau geplant, und sie haben mich enorm unterstützt. Ich wusste, dass sie an mich glauben und hinter mir stehen. Im Nachhinein betrachtet, war es die richtige Entscheidung.

Sie präsentieren am Mittag einen täglich wechselnden Business-Lunch, abends umfasst Ihr Menü vier bis

sieben Gänge. Auf der Menükarte stehen zudem immer vier beliebte Klassiker, mit denen man einzelne Gänge ersetzen kann. Das ist eher unüblich.

Das stimmt, aber wir haben uns dabei auf unsere jahrzehntelange Erfahrung gestützt. Das Konzept bewährt sich, und ich kann zu 100 Prozent dahinterstehen.

Um den hohen Standard garantieren zu können, braucht es auch eine verlässliche Küchenbrigade ...

Nicht zuletzt deshalb lege ich grossen Wert darauf, dass sich meine Crew bei der Arbeit wohlfühlt, sich einbringen kann. Bei der Qualität gehe ich aber keine Kompromisse ein, da bin ich sehr pingelig und kann schon mal ein Machtwort sprechen. Ich mag es auch

INSERAT

Carmol[®]
tut wohl.



Unwohlsein

Magenbeschwerden

Kopfschmerzen

Gliederschmerzen

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Enthält 64 Vol. % Alkohol. Iromedica AG, St. Gallen

**Seit Generationen die
Marke Ihres Vertrauens**

nicht, wenn man mit den Ressourcen achtlos umgeht, und schaue deshalb darauf, dass wir möglichst wenig Lebensmittel wegwerfen müssen. So landen bei uns zum Beispiel Peterlistiele nicht einfach im Kompost, sondern sie werden für einen Suppenfond verwendet. Auch auf den Wasserverbrauch habe ich stets ein Auge.

In den Zwischensaisons oder wenn es Ihr Zeitplan erlaubt, kochen Sie auch auswärts. Letztes Jahr waren Sie zum Beispiel auf einer Gourmet-Schiffsreise und in der Schweizer Botschaft in Peking zu Gast. Weshalb nehmen Sie solche Engagements an?

Weil ich Herausforderungen liebe, es rüdig Spass macht und erst noch beste Werbung ist. Ich bereite mich immer akribisch auf solche Anlässe vor und rekognosziere, wenn es geht,

auch die Location. Denn es muss vor Ort alles stimmen, damit ich die Gerichte optimal zubereiten und präsentieren kann.

Sie haben im Verlauf Ihrer Karriere viele bekannte und einflussreiche Personen wie Tina Turner, Henry Kissinger, Bill Gates und Kofi Annan bekocht. Was bedeutet das für Sie?

Ich bin schon ein wenig stolz darauf, dass ich so viele Prominente verwöhnen durfte. Doch egal, wer bei mir einkehrt, jeder Gast ist König. Vielleicht bin ich im Unterbewusstsein etwas nervöser, wenn bekannte Persönlichkeiten zu Besuch sind, obwohl ich weiss, dass sie auch nur Menschen sind wie du und ich.

Wird man nicht eitel, wenn man so bekannt und erfolgreich ist?

Ich hatte nie das Gefühl, etwas Besonderes zu sein, und habe immer versucht, mich selber zu bleiben. Ein wenig eitel bin ich aber schon. Ich bin nicht nur beruflich ein Perfektionist, sondern auch privat. So achte ich stets auf mein Äusseres und absolviere jeden Morgen Liegestützen sowie ein rund zwanzigminütiges Stretchingprogramm, um in Form zu bleiben.

Die Belastung, die die Spitzengastronomie mit sich bringt, hat auch bei Ihnen ihren Tribut gefordert. Ihre erste Ehe ist daran zerbrochen.

Das stimmt leider. Ich war am Anfang meiner Karriere als Küchenchef im Restaurant des 5-Sterne-Resorts «Bürgenstock» nicht nur im Sommer voll eingespannt, sondern auch in den Wintermonaten ständig engagiert. Ich habe Saisonstellen angenommen, für

INSERAT



PRO SENECTUTE club *sixtysix*
GEMEINSAM STÄRKER unterstützt pro senectute kanton luzern

Sich zu Hause fühlen, selbstbestimmt den Tagesablauf gestalten, Freundschaften pflegen – wir wollen auch den dritten und vierten Lebensabschnitt geniessen. Sind wir bereit, uns auf ein weiteres Lebensab(en)deur einzulassen? Individuelles Wohnen im Alter – Traum oder Realität? Benötigen wir neue Wohnformen?

Moderation:
Kurt Aeschbacher



Pro Senectute TALK
Lebensab(en)deur
WOHNEN heute und morgen

Donnerstag, 4. April 2019
17.00 bis 19.30 Uhr
KKL Luzern, Konzertsaal

Musikalische Unterhaltung: Ueli Schmezer und MatterLive

Moderator Kurt Aeschbacher spricht mit seinen Gästen über ihre persönlichen Wohnenerfahrungen. Macht es Sinn, Gewohnheiten aufzubrechen? Wo warten die Herausforderungen der Zukunft?

Eintritt: Fr. 35.–
Ihre Eintrittskarte (nummerierte Sitzplätze) erhalten Sie beim KKL Luzern. Kartenverkauf am Schalter: Montag bis Freitag 9.00 bis 18.30 Uhr, Samstag 10.00 bis 16.00 Uhr. Oder online unter www.kkl-luzern.ch. Telefonverkauf: 041 226 77 77 von Montag bis Freitag 13.00 bis 18.30 Uhr können Sie Ihre Tickets gegen Zahlung mit Kreditkarte bestellen. Bitte beachten: Während der laufenden Veranstaltung ist kein Einlass.

Medienpartner: **ANZEIGER LUZERN** **ZEITLUPE**
Für Menschen mit Lebenserfahrung

Sponsoren: **RAIFFEISEN** **SCHMID**
Ideen verwirklichen.



verschiedenste Events gekocht, war als Fernsehkoch tätig und habe an der Berufsschule unterrichtet. So blieb für die Familie einfach zu wenig Zeit, und irgendwann ging es nicht mehr. Ich habe aber daraus gelernt und spreche nun alle Aktivitäten mit meiner jetzigen Frau Corina ab.

Wie verstehen Sie sich heute mit Ihrer Exfrau und Ihren Töchtern Ramona und Olivia?

Wir kommen sehr gut miteinander aus. Vor drei Jahren bin ich Grossvater geworden und Miguel, Ramonas Sohn, macht mir grosse Freude. Leider sehe ich ihn aus Zeitgründen viel zu wenig, geniesse dafür aber jedes Zusammensein mit ihm doppelt.

An den Enkelkindern merkt man, dass man selber keine zwanzig mehr ist. Wie gehen Sie damit um?

Ich fühle mich viel jünger, als ich bin, und komme mir nicht vor wie ein Grossvater. Ich bin gesund und kann in der Küche noch bestens mit den Jungen mithalten. Wenn ich aber erfahre, dass Jahrgänger oder ehemalige Schulkolleginnen oder Schulkollegen gestorben sind, dann mache ich mir schon Gedanken. Dann wird mir bewusst, dass ich zur Generation gehöre, die als Nächstes an die Reihe kommt ...

Glauben Sie an ein Leben nach dem Tod?

Ja. Ich gehe zwar nicht in die Messe, bin aber ein gläubiger Mensch. Ich verlasse das Haus nie ohne Weihwasser, und wenn ich in Stansstad bin, zünde ich in der Kirche, in der unsere Töchter getauft wurden, immer eine Kerze an.

2020 erreichen Sie das offizielle AHV-Alter. Wie steht es mit Überlegungen zur Pensionierung?

Ich schiebe das Ganze vor mir her und würde überhaupt nicht ans Aufhören denken, wenn mich meine Frau nicht von Zeit zu Zeit ermahnen würde. Klar ist jetzt schon, dass ich die Wintersaison 2020/21 noch machen und somit mindestens ein halbes Jahr über die Pensionierung hinaus arbeiten werde. Ob es danach weitergeht, hängt auch davon ab, ob ich dann immer noch das Glück haben werde, auf eine so tolle Crew zählen zu können wie jetzt. Das ist keine Selbstverständlichkeit mehr.

Gibt es berufliche Ziele, die Sie noch erreichen möchten?

Ich träume immer noch von 18-Gault-Millau-Punkten oder einem zweiten Michelin-Stern. Das wäre die Krönung meiner Karriere. Am meisten aber hoffe ich, dass ich gesund bleibe und meine Gäste mit meinen Kreationen weiterhin glücklich machen kann. *

SIE LEIDEN AN ARTHROSE?



Arthrose ist eine chronische Krankheit, die durch die Abnutzung des Gelenkknorpels verursacht wird und sich durch schmerzhafte Entzündungsschübe äussert. Knie und Daumen sind am häufigsten betroffen. Für die Betroffenen ist die Krankheit mit starken Einschränkungen verbunden. Sie kann schrittweise zu Gelenksteife führen, die die Beweglichkeit einschränkt.

Bewegungslosigkeit kann Arthrose jedoch verschlimmern!

Bleiben Sie aktiv, um Arthrose effizient zu bekämpfen und Schmerzen zu lindern!

DANK EPITACT® ERHALTEN SIE IHRE BEWEGLICHKEIT IM ALLTAG ZURÜCK!

1. DAUMENARTHROSE

Die flexible Aktivitäts-Daumenbandage von EPITACT® ist ideal, um Schmerzen zu lindern und die Verschlimmerung der Rhizarthrose einzudämmen. Sie fixiert den Daumen während des Tages in einer Ruhestellung, bewahrt jedoch gleichzeitig die volle Funktionalität der Hand.

1 Flexible Aktivitäts-Daumenbandage

Linke Hand S: 5995714 M: 5995737 L: 5995766
Rechte Hand S: 5995708 M: 5995720 L: 5995743

ALS ERGÄNZUNG: Die Bandage ist auch als starre Ruhebandage erhältlich. Fragen Sie eine Fachperson um Rat.



2. KNIARTHROSE

PHYSIOstrap™ wurde speziell zur Linderung von Schmerzen entwickelt, damit Sie aktiv bleiben und die Verschlimmerung der Gonarthrose eindämmen können. Sie gibt dem Knie Halt und stabilisiert es, ohne zu komprimieren. Die flexible, dünne und komfortable Bandage kann täglich und über einen längeren Zeitraum getragen werden.

1 PHYSIOstrap™

XS: 6985362 S: 6985379 M: 6985385
L: 6985391 XL: 6985416

FÜR DEN SPORT: PHYSIOstrap™ existiert auch in einer speziellen Sportausführung. Fragen Sie eine Fachperson um Rat.



ERHÄLTlich IN APOTHEKEN, DROGERIEN UND SPEZIALISIERTEN VERKAUFSSTELLEN.

VERTRIEB: F. Uhlmann-Eyraud SA - 1217 MEYRIN
Email: epitact@uhlmann.ch

www.epitact.ch

Lesen Sie die Packungsbeilage. Diese Medizinprodukte sind gemäss Reglementierung Gesundheitsprodukte mit der CE Zertifizierung, Hersteller: MILLET INNOVATION - ZA Champgrand BP 64 - 26270 Loriol-sur-Drôme - FRANKREICH. Letztes Update: 01.2019.