

«Das Magazin» ist die wöchentliche Beilage des «Tages-Anzeigers», der «Basler Zeitung», der «Berner Zeitung» und von «Der Bund».

HERAUSGEBERIN
Tamedia Publikationen Deutschschweiz AG
Werdstrasse 21, 8004 Zürich
Verleger: Pietro Supino

REDAKTION Das Magazin
Werdstrasse 21, Postfach
8021 Zürich
Telefon 044 248 41 11
E-Mail: redaktion@dasmagazin.ch

Chefredaktor: Finn Canonica,
Bruno Ziauddin (Stv. Chefredaktor)
Redaktion: Sven Behrlich,
Mikael Krogerus, Anuschka Roshani,
Paula Scheidt
Artdirektion: Nathan Aebi
Bildredaktion: Dorothea Fiedler
Abschlussredaktion: Isolde Durchholz
Redaktionelle Mitarbeit:
Christof Gertsch, Hannes Grassegger,
Max Küng, Trudy Müller-Bosshard,
Christian Seiler, Jan Christoph Wiechmann
Honorar: Marina Ambrogio-Donati

VERLAG Das Magazin
Werdstrasse 21, Postfach, 8021 Zürich
Telefon 044 248 41 11
Verlag: Marcel Tappeiner (Leitung),
Louisa Gisler, Gabriela Wettstein
Tamedia Advertising:
Philipp Mankowski (Chief Sales Officer),
Adriano Valeri (Head of Advertising),
Jean-Claude Plüss (Head of Sales)
Sales Administration Print:
Gabriela Holenstein (Department Manager)
Anzeigen: Tamedia AG
Werdstrasse 21, Postfach, 8004 Zürich
Telefon Deutschschweiz
+41 44 248 42 30
anzeigen@dasmagazin.ch,
www.advertising.tamedia.ch
Trägertitel:
«Tages-Anzeiger», Werdstrasse 21
Postfach, 8021 Zürich, Tel. 044 404 64 64
abo@tagesanzeiger.ch;
«Berner Zeitung», Tel. 0844 844 466
abo@bernerzeitung.ch;
«Basler Zeitung», Tel. 061 639 13 13
abo@baz.ch;
«Der Bund», Tel. 0844 385 144
abo@derbund.ch;
Nachbestellung:
redaktion@dasmagazin.ch

Ombudsmann der Tamedia AG:
Ignaz Staub, Postfach 837, 6330 Cham 1
ombudsmann.tamedia@bluewin.ch

Bekanntgabe von namhaften Beteiligungen der Tamedia AG i.S.v. Art. 322 StGB:
Actua Immobilien SA, Adagent AG, autoricardo AG, 20 minuti Ticino SA, Adextra AG, Basler Zeitung AG, Berner Oberland Medien AG BOM, BOOK A TIGER Switzerland AG, CIL Centre d'Impression Lausanne SA, DJ Digitale Medien GmbH, Doodle AG, Doodle Deutschland GmbH, dreifive AG, Konstanz, dreifive GmbH, Wien, dreifive (Switzerland) AG, DZB Druckzentrum Bern AG, DZZ Druckzentrum Zürich AG, Edita S.A., Goldbach Audience Austria GmbH, Goldbach Audience (Switzerland) AG, Goldbach Austria GmbH, Goldbach Digital Services AG, Goldbach DooH (Germany) GmbH, Goldbach Germany GmbH, Goldbach Group AG, Goldbach Management AG, Goldbach Media Austria GmbH, Goldbach Media (Switzerland) AG, Goldbach SmartTV GmbH, Goldbach TV (Germany) GmbH, Goldbach Video GmbH, Homegate AG, ImmoStreet.ch S.A., Jaduda GmbH, JobCloud AG, Jobsuchmaschine AG, Jointvision E-Services GmbH, LZ Linth Zeitung AG, Meekan Solutions Ltd., MetroXpress Denmark A/S, Neo Advertising AG, Olmero AG, ricardo.ch AG, ricardo France Sàrl, Schaar Thun AG, Starticket AG, swiss radioworld AG, Tamedia Espace AG, Tamedia Publications romandes SA, Trendsales APs, Verlag Finanz und Wirtschaft AG, Zürcher Oberland Medien AG, Zürcher Regionalzeitungen AG

EINE MARKE VON TAMEDIA



Chefkoch MARIUS FREHNER (38) serviert in seiner Beiz Gamper einfache, saisonale Gerichte. Dafür hat ihn «Gault Millau» mit 15 Punkten geehrt.

Meine Eltern feierten bei uns zu Hause im Zürcher Oberland ständig tolle Feste. Mein Vater ist Musiker, wenn Freunde kamen, gab es legendäre Abende, an denen sie ihre Instrumente auspackten. Mein Bruder und ich lagen oben im Bett und hörten beim Einschlummern die vielen Stimmen. Das ist eine meiner schönsten Kindheitserinnerungen: dieses Gesellige, Musik, Essen, Trinken. Dass ich Koch geworden bin, hat sicher auch mit diesem Gefühl zu tun.

Auch in die Ferien fahren, mit dem Auto nach Südfrankreich oder Perugia, hiess für mich immer: lecker essen. Meeresfrüchte waren mein Lieblingsgericht, als ich vier Jahre alt war. Was man als Kind gegessen hat, das prägt den Geschmack.

In meinen Lehrjahren stand ich voll auf Punkte und Sterne, von Anfang an lernte ich von den Besten. Zuerst in Zürich im Hotel Greulich bei David Martínez, dann in Katalonien in hoch dotierten Restaurants. Für kein Geld, also *wirklich* unbezahlt, stand ich achtzehn Stunden am Tag in der Küche, dann schlief ich ein paar Stunden, um nachher wieder loszurennen. Man will der Toughste sein, ist wie im Rausch – diese krasse Energie: Alle sind hier, um zu lernen, und alle geben alles. Die Belohnung ist, Teller anrichten zu dürfen und nicht nur möglichst schnell Sonnenblumenkerne zu schälen. Wir bekamen ganze Tiere, ungerupftes Wildgeflügel, Spanferkel,

du lernst, die auseinanderzunehmen, abzuhängen und aus allem etwas zu machen, auf höchstem Niveau, unter immensem Zeitdruck. Das pusht extrem.

Körperlich könnte ich heute nicht mehr mithalten, keine Chance. Aber was ich unter Druck gelernt habe, sind die richtigen Handgriffe im richtigen Moment. Dann musst du nicht mal besonders schnell sein. Sondern ruhig bleiben, wenn es hektisch wird.

Sterne und Punkte sind natürlich immer noch eine schöne Anerkennung für die harte Arbeit, aber ich richte mich nicht mehr danach. Jetzt bin ich wieder zurück beim Ursprung. Versuche, die Geschmäcker herauszuarbeiten. Eigentlich ist es mir egal, wie es aussieht. Wichtig ist, was es auslöst, wie es schmeckt. Im Gamper mache ich deshalb simple, saisonale Küche. Möglichst Sachen, die die Leute kennen, aber die sie, so kombiniert, vielleicht noch nie gegessen haben. Feine Bohnen an Estragon und Lardo als kalten Salat etwa. Wir haben als Köche eine Verantwortung: Wenn wir Tuna anbieten, geben wir dem eine Normalität – aber Thunfische gibts praktisch keine mehr. Deshalb kommt der bei mir nicht auf den Teller; da bin ich recht radikal geworden.

Ich kaufe lieber direkt beim Bauern ein ganzes Schwein. Das Filet ist das kleinste Stück und dementsprechend uninteressant; ich versuche, mir mehr zu überlegen, wie ich den ganzen Rest des Tiers auf spannende Weise verwerte.

Ich halte mich an die romantische Vorstellung vom Koch in seinem eigenen Restaurant. Das, was ich im Gamper mache, gibt es eigentlich nicht mehr – ich kann aber nicht anders. Es ist meine Leidenschaft. Und die kann ich mir nur leisten, weil ich so viele Stunden – mein ganzes Leben – hineinstecke.

Freizeit ist so ein Ding. Ich arbeite, damit die anderen ihren Feierabend geniessen können. Heute habe ich auch wieder um neun Uhr angefangen, obwohl ich erst gegen drei im Bett war. Ich gehe erst nachts um eins aus meinem Restaurant raus. Dann kann ich nicht einfach zu Hause unter die Dusche und zehn Minuten später einschlafen. Ich will dann noch etwas anderes machen, nach dem Vollgas beim Arbeiten. Ich schaue Arte-Reportagen, Doks, höre Musik oder lese – Hauptsache, etwas anderes.