



Spitzenleistung mit **Zöliakie**

Mit erst 25 Jahren schreibt Karina Fruman Schweizer Kochgeschichte: Als erste Frau qualifiziert sie sich für die europäische Ausscheidung des Bocuse d'Or, dem renommiertesten Kochwettbewerb der Welt.

Und das mit Zöliakie und Sojaallergie.

Wie sie die Spitzengastronomie mit glutenfreier Präzision vereint, warum sie Wettbewerbe liebt und was sie für die Zukunft der glutenfreien Küche plant, erzählt sie im Interview.

INTERVIEW: ANGELA BORER



Karina, du hast mit deiner Qualifikation für den Bocuse d'Or Europe nicht nur einen Meilenstein für dich erreicht, sondern auch Geschichte geschrieben. Kannst du uns erzählen, wie dein Weg in die Kochwelt begann und was dich motiviert hat, diesen aussergewöhnlichen Schritt zu wagen?

Ich wollte eigentlich Grafikerin werden, Gastronomie kannte ich aber bereits ein bisschen, da ich schon mit 11 oder 12 Jahren in einem Café gearbeitet habe. Als ich dann auf Wunsch meines Grosi im Schloss Schadau in Thun geschnuppert habe, hat sich plötzlich alles verändert. Diese andere Art von Kochen hat mich fasziniert. Danach war für mich klar: Ich mache

eine Kochlehre. Diese machte ich in der Militärkaserne Jassbach im Emmental. Dort hatte ich viel kreative Freiheit, konnte mich kulinarisch austoben und viel lernen. Da die Militärkaserne Jassbach ab und zu ranghohen Besuch hatte, war dann auch Haute Cuisine gefragt. Mein Lehrmeister hat mich immer unterstützt. So kam ich zum Beispiel bereits damals mit der Molekularküche in Berührung. Wettbewerbe haben mich immer gereizt, und mit dem Militärteam habe ich bei GastroElite gewonnen, so bin ich schliesslich zur Junioren-Nationalmannschaft gekommen, durfte an internationalen Wettbewerben teilnehmen, an denen wir als Team Weltmeister und mehrfache Olympiamedaillengewinner wurden.



Du bist die erste Frau aus der Schweiz, die sich für den Bocuse d'Or Europe qualifiziert hat – das ist eine echte Pionierleistung. Was bedeutet dir dieser Erfolg persönlich, und wie fühlst du dich, Teil der Schweizer Kochgeschichte zu sein?

Ich war mir diesem «Pionierinnenstatus» gar nicht so bewusst, bis mir meine Schwester sagte: «Karina, du hast Schweizer Kochgeschichte geschrieben. Man wird noch in Jahren über dich sprechen, wenn es in der Ausbildung um den Bocuse d'Or geht.» Klar bin ich stolz, aber ich war in der Lehre auch die einzige Frau unter 300 Männern, weshalb es für mich immer relativ normal war. Spannend wurde es für mich, als ich mich entschied, am Wettbewerb glutenfrei zu kochen, und mir zusätzlich den Anspruch setzte, eine glutenfreie Teigkomponente einzubauen, die sich geschmacklich nicht von der glutenhaltigen unterscheidet. Ich fordere mich gerne selbst heraus und bin ehrgeizig. Das ist ein entscheidender Vorteil.

Wie hast du dich in einer männerdominierten Branche behauptet und dann erst noch mit Zöliakie? Da kommen mehrere Herausforderungen zusammen.

Ich glaube schon, dass es eine Frau in dieser Branche und auf diesem Niveau manchmal schwerer hat. Man wird kritischer beobachtet, der Anspruch ist höher. Ich hatte das Gefühl, ich muss noch mehr geben. Aber ich habe gelernt, mich durch Präzision, Organisation und Teamgeist erst recht zu behaupten. Es spornt mich an, genau deswegen die Extrameile zu gehen und noch mehr zu überzeugen. Ich denke, das wird dann schon gesehen und geschätzt.

Wie beeinflusst deine Zöliakie deine Herangehensweise an das Kochen und die Menügestaltung? Gibt es spezielle Techniken oder Rezepte, die du entwickelt hast, um glutenfrei auf höchstem Niveau zu kochen?

Die Zöliakie beeinflusst das Kochen ganz klar. Es bedeutet auch hier mehr Aufwand, vor allem bei Teigen aller Art. Für den Bocuse d'Or haben wir eineinhalb Jahre an einem glutenfreien Berliner gearbeitet, als salzige Teigbeilage zum Fischgericht. Das Rezept war extrem heikel, die Gehzeit musste fast auf die Minute stimmen. Es war aber essenziell, dass ich an diesem Wettbewerb alles selber probieren und perfekt abschmecken konnte. Bei Teamwettbewerben oder in meinem



kurz & persönlich

Lieblingsgericht

Kartoffelgratin, gibt es nur an Weihnachten, und ohne Knoblauch

Das mag ich gar nicht essen

Fisch. Ich bereite ihn zwar sehr gerne zu, habe das aber zu oft gemacht, weshalb ich nicht mehr davon essen kann.

Das vermisse ich

Gipfeli. Das beste glutenfreie Gipfeli habe ich in der Bäckerei GluFree in Mailand gegessen. Ich würde sofort und nur dafür nach Mailand reisen.

Glutenfreier Reisetipp

Finnland. Absolut top!

Wettbewerbsritual

Jeder Wettbewerb hat seine eigene Hymne. Beim Bocuse d'Or Schweiz war es beispielsweise «Source of Innovation» von Guy und Elisabeth Skornik.

Fun Fact

Ich habe zwei Hunde (Bild oben), einer davon verträgt ebenfalls kein Gluten.

Diagnose Zöliakie

mit 14 Jahren, vor Kochlehrbeginn.

Website



karinafruman.ch

Berufsalltag ist das anders. Da verlasse ich mich auf mein Team oder auf meinen Geruchssinn. Ich rieche mittlerweile, ob das Gericht genügend gesalzen ist. Unterwegs auf Wettbewerben bin ich zudem für meine eigene glutenfreie Verpflegung verantwortlich. Ich muss topfit und präsent sein, kann mir keinen Glutenunfall leisten.

Wie sieht das unterwegs konkret aus?

Leider ist es nicht so, wie man meinen könnte – die Umgebung der Wettbewerbe ist nicht auf spezielle Ernährungsbedürfnisse ausgerichtet. Deshalb koche ich vor der Abreise mein gesamtes Essen vor, vakuumiere es und wärme es vor Ort im Hotelzimmer, in der Trainingsküche oder



im Restaurant selbst auf, meistens sind die Veranstalter sehr kulant und verstehen meine Situation. Auch da musste ich auf die harte Tour viel lernen. Während der Teilnahme an meinem ersten grossen Kochwettbewerb habe ich mich hauptsächlich von Proteinshakes ernährt.

Wie bereitest du dich nun auf das europäische Finale vor?

Das europäische Finale findet im März 2026 statt, der Ort ist leider noch nicht klar. Ich habe meinen Job im Campus Sursee reduziert, denn ich möchte mich voll und ganz auf diese einmalige Gelegenheit konzentrieren können. Es ist mein intensivster und auch einziger Wettbewerb auf diesem Niveau, diese Chance möchte ich unbedingt nutzen. Dank der Unterstützung von Bocuse d'Or Schweiz und Sponsoren kann ich das glücklicherweise so umsetzen. Dazu wird in Olten, wo ich wohne, die exakt gleiche Küche 1:1 eingerichtet, wie sie mir an der europäischen Ausscheidung zur Verfügung steht. Hinter mir steht ein gesamtes Team, welches mit mir die Menüs dann kreiert. Mit meinem Partner Simon Grimbichler, ebenfalls Koch und mein Konkurrent an der Schweizer Ausscheidung, wird ebenfalls viel getüftelt, ausprobiert und diskutiert. Überhaupt ginge es nicht ohne mein Umfeld, Familie und Freunde. Mein Vater ist mein grösster Fan und ist vor Wettbewerben jeweils nervöser als ich, meine Mutter fiebert bei jedem Training mit. Wichtig ist für mich zudem Mentaltraining, dafür arbeite ich mit einem Mentalcoach. Das Mindset ist enorm wichtig. Viele Mitstreiter:innen bereiten sich auch sportlich vor und trainieren körperliche Fitness und Ausdauer. Das werde ich ab Herbst auch in Angriff nehmen. Das Kochtraining und vor allem der Wettbewerb selbst sind körperlich extrem fordernd. Da muss man fit sein.

Kennst du deine Konkurrenz?

Persönlich eigentlich nicht wirklich. Man arbeitet mit seinem eigenen Team. Konkurrenzanalyse gehört aber schon auch dazu, schliesslich möchte man sich von der Konkurrenz abheben. Man beobachtet sich gegenseitig, lernt voneinander. Und dass man einander beobachtet, ist mir nach meinem



Karina Fruman gewinnt den Bocuse d'Or Suisse 2025

Bild: Pierre-André Fragnière/Bocuse d'Or Suisse 2025

Sieg bei der Schweizer Ausscheidung erst recht bewusst worden. Viele Konkurrenten und Mitstreiter aus der ganzen Welt haben mir zu meinem Erfolg gratuliert.

Du unterstützt die IG Zöliakie und Guide Celiac bei den Gastroschulungen mit deinem Know-how. Was möchtest du vermitteln?

Glutenfreies Kochen sollte keine Ausnahme sein, sondern Alltag. Ich merke, dass viele Gastronominnen und Gastronomen noch wegschauen, die Zielgruppe aber wächst. Dabei ist völlig egal, warum jemand glutenfrei isst, es muss aber sicher sein. Ich will zeigen, dass glutenfreie Küche auf Spitzenniveau funktioniert, ohne Kompromisse. Ich wünsche mir, dass Betriebe das Thema ernst nehmen, aber auch, dass Gäste realistisch bleiben. Glutenfreie Küche ist keine Einschränkung, sondern eine Chance für neue Wege.

Wie geht es beruflich für dich weiter?

Im März 2026 ist wie erwähnt das Europafinale. Wenn alles gut läuft, gehts im Januar 2027 nach Lyon ans Weltfinale. Ich mache mich zurzeit selbstständig, biete glutenfreie Kochkurse und Caterings an, und eröffne später vielleicht ein eigenes Restaurant, das Wirtepatent habe ich bereits. Aber was auch immer ich mache, es wird garantiert glutenfrei sein.

Was würdest du jungen Menschen mit Zöliakie sagen, die in die Gastronomie wollen?

Mach es! Ich habe die Diagnose kurz vor der Lehre bekommen und kurz überlegt, ob es geht. Aber es war nie ein Hindernis. Man muss offen kommunizieren und Aufgaben anpassen, dann klappt das. Ich denke, jeder Lehrbetrieb ist da offen und unterstützend. Ich konnte zum Beispiel bei der Lehrabschlussprüfung ausschliesslich glutenfreie Menüs kochen. Man darf sich nicht begrenzen lassen, im Gegenteil: Zeig, dass du den Unterschied machen kannst.

