

# Karina Frumans Erfolgsrezept

Die 25-Jährige vertritt die Schweiz als erste Frau beim wichtigsten Kochwettbewerb der Welt

MAX SPRICK, SURSEE

Und dann ist sie zusammengebrochen, wieder einmal. Sie lag regungslos auf dem Boden der Küche. Wie lang, das kann sie nicht sagen. Ein anderes Mal lag sie im Kühlhaus oder auch auf der Strasse auf dem Nachhauseweg. Karina Fruman wusste, dass es mit ihrem Beruf zusammenhängt, doch sie wusste auch, dass sie diesen deswegen nicht aufgeben wird. Sie wollte Köchin werden, von allen Böden immer wieder aufstehen und irgendwie standhaft bleiben. «Wer wirklich will, der findet auch einen Weg», sagt Fruman. «Wer nicht will, der findet Ausreden.»

Sie klingt, als wäre sie ihr eigener Motivationscoach. Sieben Jahre nach ihrem letzten Zusammenbruch sitzt Karina Fruman im Campus Sursee, um zu erzählen, wie sie diese Motivation entwickelt hat. Fruman, 25 Jahre alt, trägt ihre Haare streng zurückgekämmt, ihre

Die Jury lobte Karina Fruman als «dynamisch, neugierig und perfektionistisch».



«Ich sehe mich als Spitzensportlerin», sagt Karina Fruman.

DOMINIC NAHR / NZZ

Wangen strahlen rötlich. Der Tag war stressig, es ist der erste nach den grossen Ferien. Zum ersten Mal seit Wochen müssen Hunderte von Lernenden mit Essen versorgt werden, ausgerechnet jetzt wird die Küche umgebaut und eine provisorische Essensausgabe aufgebaut. Fruman hat am Nachmittag 20 000 Schritte und viel Geschleppe hinter sich. Nun sitzt sie ganz ruhig auf einem Stuhl und erzählt ihre Geschichte. Denn sie hat einen Weg gefunden, der sie selbst Geschichte schreiben liess.

## Steinbutt und Appenzeller Ente

Als erste Frau wird Fruman die Schweiz am Kochwettbewerb «Bocuse d'Or» vertreten. Ende Juni hat sie sich in Vitznau bei der nationalen Ausscheidung durchgesetzt. Nach fünfzehnstündigem Kochen gewann Fruman mit einem Menu aus Steinbutt und Appenzeller Ente. «Fruman überzeugte die Jury nicht nur mit präziser Technik und geschmacklicher Tiefe, sondern auch mit einer starken kreativen Handschrift», schrieb das Fachmagazin «Falstaff». Die Jury lobte sie als «dynamisch, neugierig und perfektionistisch».

Der «Bocuse d'Or» ist der wichtigste internationale Einzelwettbewerb für Köche. Wer teilnimmt, misst sich mit den Besten der Welt. Deswegen beschloss Fruman früh, sich voll darauf zu konzentrieren – und entschied sich nach ihrer Lehrzeit gegen eine Stelle in der Sterneküche oder ein eigenes Restaurant. Ein Weg, der auf den ersten Blick inkonsequent scheint.

Fruman bot sich stattdessen dem Campus Sursee an, dem grössten Schweizer Seminarhotel für Events und Konferenzen. Sie schlug vor, die Produktion in der Kantine zu leiten und die dort lernenden Köche zu betreuen. Was das genau bedeutet? «Ich bin dafür verantwortlich, dass jeder in der Küche weiss, was er tun muss, und dass genug Essen für alle Gäste da ist», sagt Fruman. Im Gegenzug bekommt sie genug Kapazitäten, um für den «Bocuse d'Or» trainieren zu können. «Ich sehe mich als Spitzensportlerin», sagt sie. Ihr Lieblingsvergleich ist der mit dem Tennis – «der «Bocuse d'Or» ist für mich wie Wimbledon».

Als Kochsportlerin hat Fruman bereits einige Erfolge gefeiert. Mit der Junioren-Kochnationalmannschaft ge-

wann sie mehrfach olympisches Kochgold und die Weltmeisterschaft. Ihr Spielfeld mag zwar aus Fliesen bestehen, doch sie wendet ähnliche Methoden an wie Einzelkämpferinnen auf dem Rasen. Zum Beispiel Mentaltraining.

Sie hat gelernt, mit dem Stress in den Küchen klarzukommen. Atemübungen helfen ihr. Oder ein bestimmtes Lied, das sie vorher definiert und dann abspielt, wenn ihr der Stress zu viel zu werden droht. Meist drückt sie nach drei Stunden Kochen auf «Play». Sie hat gelernt, den Kochprozess ihrer Menus im Voraus geistig komplett durchzugehen. Fruman visualisiert das Ergebnis. Sie visualisiert das Gewinnen, um sich zu motivieren. «Und wenn einmal etwas schief läuft, fokussiere ich mich nicht darauf, was passiert ist, sondern darauf, wie ich es ändern kann», sagt Fruman.

Wie damals, nach den Zusammenbrüchen. Wenn sie wieder zu sich kam, war sie fix und fertig, jedes Mal. Sie musste starke Medikamente nehmen, fühlte sich immerzu müde und wollte eigentlich nur noch schlafen, statt wieder zu kochen. Doch ständig umzukippen, war für Fruman keine gültige Ausrede. Sie stand auf, jedes Mal, und suchte

nach den Ursachen – und nach einem Weg, mit diesen klarzukommen. Der Stress konnte es nicht sein, das war ihr früh klar. Sie tat, was sie liebte, empfand beim Kochen keine allzu grosse Anstrengung. Es musste einen medizinischen, lösbaren Grund geben.

Dann, nach schier endlosen Untersuchungen wegen verschiedener, nicht eindeutig zuzuordnender Symptome, diagnostizierte ihr ein Arzt eine besonders starke Allergie: Zöliakie – ihr Dünndarm verträgt viele Proteine nicht. «Ein Teelöffel Gluten bringt mich ins Spital», sagt Fruman. Also verzichtete sie auf Pasta, auf Gebäck oder verarbeitete Produkte und dachte, sie bleibe nun standhaft. Doch dann fiel sie wieder um, und wieder dauerte es. Fruman erhielt eine weitere Diagnose: Sie ist auch gegen Soja hochallergisch. Die Symptome der beiden Allergien variieren, sie können Hautausschläge und Rötungen hervorrufen, aber auch lebensbedrohliche Reaktionen. «Es gab Momente, in denen ich deswegen ans Aufgeben gedacht habe», sagt sie. Heute geht es ihr besser.

Fruman weiss, wie es ist, ein Ziel aufzugeben und stattdessen einen neuen

Fokus zu finden. Eigentlich hatte sie Grafikerin werden wollen, hatte schon eine Lehrstelle. Doch ihre Grossmutter, selbst Köchin, überredete sie, sich doch im Kochen auszuprobieren. Fruman schnupperte in einer Hotelküche in ihrer Heimatstadt Thun und verkochte den Grafikerplan. Während ihrer Lehrzeit wechselte sie vom Hotel in die Küche einer Kaserne im hintersten Emmental. Machte dann Praktika in Sterneküchen auf den Färöer-Inseln und in Norwegen. Sie wollte eine Stelle in einem gehobenen Restaurant in Marseille antreten. Doch der Trainer der Schweizer Junioren-Kochnationalmannschaft entdeckte sie bei einem Lehrgang über Austern. Er bot ihr einen Kaderplatz an, doch dafür musste sie ihre Marseille-Pläne absagen. Das zahlte sich aus – genau wie ihre Anpassung an ihre Allergien.

## Grosses Finale in Lyon

Karina Fruman hat aus ihrer vermeintlichen Schwäche über die Jahre eine Stärke gemacht. Sie hat gelernt, anders zu kochen. So, dass sie nicht kollabieren muss und auf höchstem Niveau servieren kann. «Ich pushe mich gerne ans Limit», sagt Fruman. «Als Zöliakie-Betroffene beweist sie, dass höchste gastronomische Exzellenz auch unter Berücksichtigung von Lebensmittelunverträglichkeiten möglich ist», urteilte die «Bocuse d'Or»-Akademie.

Frumans nächste Challenge wartet im kommenden Frühjahr auf sie. Im März findet die Europa-Ausscheidung des «Bocuse d'Or» statt, ab Februar wird sie Vollzeit dafür trainieren. Dort entscheidet sich, ob sie sich für das grosse Finale, die eigentliche Weltmeisterschaft in Lyon, im Jahr 2027 qualifiziert. «Dass ich das schaffe, erwarte ich von mir», sagt sie. Es reizt sie, diese Herausforderung als Frau zu meistern. «Mir ist erst nach meinem Sieg bei der nationalen Ausscheidung bewusst geworden, wie speziell das ist», sagt sie. Bislang haben nur Schweizer Männer diese Meilensteine erreicht. Karina Fruman will beweisen, dass auch Frauen auf absolutem Weltniveau erfolgreich sein können. Um ein Vorbild für noch jüngere Köchinnen zu sein.

Sie selbst hat für sich beschlossen, dass der «Bocuse d'Or» ihr letzter grosser Wettbewerb sein wird. Später will Fruman gerne selbstständig sein. Vielleicht als Coach für neue Wettbewerbsköche. Oder als Gastronomin. Vielleicht in Richtung Michelin-Sterneküche, aber nicht unbedingt. «Vielleicht eröffne ich auch ein megacool kleines Café», sagt sie. Für ihren weiteren Weg will sie erst einmal auf dem Boden bleiben.

# Astronomen entdecken einen neuen Quasi-Mond

Der winzige Himmelskörper begleitet die Erde wohl schon seit sechzig Jahren

ANNA WEBER

Die Erde hat einen neuen Mond. Oder jedenfalls beinahe. Astronomen haben kürzlich bekanntgegeben, dass sie einen neuen Quasi-Mond der Erde gefunden hätten. Sein Name lautet vorerst 2025 PN7.

Der Himmelskörper ist so klein und lichtschwach, dass er am Nachthimmel mit blossen Auge unmöglich zu erkennen ist. Und auch Teleskopen ist er bisher verborgen geblieben. In den Aufnahmen des Pan-Starrs-Observatoriums auf Hawaii war 2025 PN7 in diesem Sommer jedoch zu sehen.

## «Ein felsiges Objekt»

Astronomen schätzen, dass 2025 PN7 nur 20 bis 30 Meter Durchmesser hat – er ist also winzig im Vergleich zu unserem normalen Mond, der einen Durchmesser von fast 3500 Kilometern hat.

Vermutlich begleitet 2025 PN7 die Erde bereits seit etwa sechzig Jahren unbemerkt. «Basierend auf dem wenigen, was wir bis jetzt über 2025 PN7 wissen, handelt es sich wahrscheinlich um ein natürliches, felsiges Objekt», sagte der Astrophysiker Teddy Kareta gegenüber CNN.

Während der Mond die Erde umkreist, umkreisen Quasi-Monde die Sonne. Doch sie befinden sich dabei auf einer ähnlichen Bahn wie die Erde und bewegen sich mit einer ähnlichen Geschwindigkeit. Dadurch bleiben sie lange in ihrer Nähe. Von der Erde aus kann es so wirken, als umkreisten die Quasi-Monde sie.

2025 PN7 ist nur der neueste Quasi-Mond, den Astronomen entdeckt haben. Wissenschaftler kennen bereits sechs weitere Quasi-Monde, die die Erde derzeit begleiten. Der grösste unter ihnen trägt den klingenden Namen Kamo'oalewa. Er wurde bereits 2016 ebenfalls vom

Pan-Starrs-Observatorium auf Hawaii entdeckt. Auch er ist im Vergleich zum echten Mond mit einem Durchmesser von weniger als 100 Metern winzig.

## Raumsonde soll Proben nehmen

Sowohl Kamo'oalewa als auch 2025 PN7 könnten Stückchen des Mondes sein, die vor langer Zeit von ihm abgesprengt wurden. Um mehr über seine Zusammensetzung und Entstehungsgeschichte zu erfahren, hat China im Mai eine Raumsonde auf den Weg zu Kamo'oalewa geschickt. Sie soll Proben des Quasi-Mondes nehmen und zur Untersuchung auf die Erde zurückbringen. Im Verlauf des kommenden Jahres soll die Sonde Kamo'oalewa erreichen.

Quasi-Monde sind nur temporäre Begleiter der Erde. Manche bleiben ihr über mehrere hundert Jahre nahe, andere entfernen sich schneller wieder. Neben den sieben gegenwärtigen Quasi-

Monden kennen Wissenschaftler noch mehrere frühere Quasi-Monde, die ihre erdnahe Bahn bereits wieder verlassen haben. 2025 PN7 wird voraussichtlich weitere sechzig Jahre auf seiner Bahn nahe der Erde verbringen.

Zum ersten Mal haben Astronomen 1991 einen Quasi-Mond entdeckt. Das als 1991 VG bezeichnete Objekt gab den Forschern damals Rätsel auf. Ob es sich wohl um einen Überrest einer der für die Apollo-Mondmission verwendeten Raketen handelte? Oder gar um eine ausserirdische Raumsonde, die unser Sonnensystem auskundschaften sollte? Heute geht man auch bei 1991 VG davon aus, dass es sich um einen Felsbrocken handelt – womöglich ebenfalls ein Stückchen vom Mond.

Gefahr geht von den Quasi-Monden nicht aus. Sie kommen der Erde zwar nahe, bewegen sich aber auf einer stabilen Bahn. Auf die Erde abstürzen wird der neue Erdbegleiter 2025 PN7 also nicht.

# Forscher warnen vor Chemikalien in Plastik

Hunderte Studien ausgewertet

(dpa) · Der frühe Kontakt mit Chemikalien aus Kunststoffen kann erhebliche Gesundheitsrisiken bis ins Erwachsenenalter hinein nach sich ziehen. Zu diesem Ergebnis kommt eine Auswertung von Hunderten Studien, die in der Fachzeitschrift «The Lancet Child & Adolescent Health» erschienen ist. Kinder seien einer akuten Gefahr durch Plastik in der Umwelt ausgesetzt.

Die Übersichtsarbeit betrachtet unter anderem drei Stoffklassen im Plastik: Phthalate, Bisphenole sowie per- und polyfluorierte Alkylsubstanzen (PFAS). Es gebe robuste Hinweise darauf, dass Substanzen aus Plastikprodukten Erkrankungen in mehreren Organen begünstigen und die Funktion von Hormonen stören. Dies schreibt das Team um den Studienleiter Leonardo Trasande, Professor für Pädiatrie an der Grossman School of Medicine der New York University. Die Forscher fordern eine strengere Regulierung.