Bild: Jonas Weibel

Berufliche Stationen davor:

– Küchenchef, Spital Linth, Uznach
– Küchenchef, Alterszentrum Bergli, Glarus

Porträt Frederik Jud, 1986, Sous-Chef, Himmel am Berg, Galgenen

Frederik stammt aus einer Bäcker-Konditor-Confiseur-Familie. Als sein Onkel ihn kurz vor dem Schulabschluss fragte, ob er die Lehre bei ihm machen wolle, zögerte er keine Sekunde. Dann sah er Jamie Oliver im Fernsehen – und beschloss, die Kochausbildung anzuhängen. Heute besitzt er über 300 Kochbücher, Inspiration findet er immer.

Frederik ist ein erfahrener Wettbewerbskoch. 2022 hat er den Culinary World Cup gewonnen, im Jahr davor erlangte er den zweiten Platz an der Bocuse d'Or Suisse Ausscheidung. Beim Goldenen Koch 2025 war er Kandidat, musste seine Teilnahme aber aus gesundheitlichen Gründen abbrechen. Nach einem Jahr hat es ihn wieder in den Fingern gejuckt – und nun ist er zurück. Den Goldenen Koch unvollendet zu lassen, komme nicht infrage. «Ohne kann ich meine Kochwettbewerbskarriere nicht beenden.»

Die berufliche Auszeit hat Frederik verändert. Er kennt seine Grenzen jetzt besser, arbeitet bewusst Teil- statt Vollzeit. «Zuvor hatte ich meine Grenzen viel zu lange überschritten», sagt er. Auch im Umgang mit Lebensmitteln hat sich etwas verschoben: Was er selbst produzieren kann, produziert er – das verändert den Respekt. In seiner jetzigen Position kocht er Seite an Seite mit einem Jugendfreund, den er seit der Schulzeit kennt und mit dem er schon viele gemeinsame Events bestritten hat.

Frederik ist Vater von drei Söhnen, seine Partnerin bringt zwei Kinder mit, ein gemeinsames Baby ist unterwegs. Das Paar hat kürzlich geheiratet, jedes zweite Wochenende wohnen alle Kinder bei ihnen. Die Patchwork-Familie laufe gerade richtig gut, sagt Frederik. Seinen Traum, im Ausland zu kochen und zu reisen, hat er verschoben. Wenn die Kinder grösser sind, warten ein Wohnmobil, der Norden, die Nordlichter – und selbstverständlich weitere Kochbücher.

Frederik's Entweder-Oder-Liste:

Pinzette oder Löffel?
Der Löffel lässt sich vielfältiger einsetzen.

Bordeaux oder Naturwein?
Ich bin Biertrinker.

Perfektion oder Tempo?
Ich bin absoluter Perfektionist – manchmal zu sehr.

Frühaufsteher oder Nachteule?
Durch meine erste Lehre als Bäcker-Konditor-Confiseur bin ich zum Frühaufsteher geworden.

Sprach- oder Textnachricht?
Textnachricht. Ins Telefon sprechen dünkt mich komisch.

Online bestellen oder lokal kaufen?
Lokal kaufen. Damit ich weiss, woher die Ware kommt.

Sneakers oder Lederschuhe?
Sneakers. Lederschuhe besitze ich keine.

Stadt- oder Naturmensch?
Naturmensch. Ich habe zwar mehrere Jahre in Zürich gewohnt, aber auf dem Land gefällt es mir besser.

Und zu guter Letzt…

Was zauberst du in 15 Minuten aus grünem Spargel, Himbeere und Vanille?

Den Spargel mariniere ich mit Himbeere und Vanille, grilliere ihn kurz an – und gebe noch einen Schuss Spargelessig dazu.

DER GOLDENE KOCH 2027

Weitere Infos zum Goldenen Koch
www.goldenerkoch.ch
info@goldenerkoch.ch