

Stefan Ruch

Kochen ist für ihn Yoga am Herd

Kulinarische Genüsse bestimmen die Freizeit des 44-jährigen Personalentwicklers Stefan Ruch. Er steht leidenschaftlich gerne am Herd und betreibt sogar einen kleinen Onlineshop mit eigenen Produkten. Doch wehe, wenn ihm jemand beim Kochen dreinreden will.

Steamer, Touchscreens, blankpolierte Stahlflächen: Das kommt einem beim Stichwort passionierter männlicher Hobbykoch in den Sinn. Doch nichts da. Stefan Ruchs Küche ist ein Original aus den Siebzigerjahren, orange-braune Kacheln und dunkelbraune Plastik-Holzimitation inklusive. Aus dem CD-Player erklingt passenderweise entweder Abba, Barclay James Harvest oder Peter, Sue & Marc. Vor 18 Jahren, kurz vor der Geburt seines ersten Kindes, hat Stefan Ruch das Kochen entdeckt. Er, der nicht gerne Sport treibt, nennt es «Yoga am Herd: Kochen bedeutet, mir Zeit zu nehmen für etwas Schönes, mit dem ich auch anderen eine Freude machen kann». Inzwischen ist seine Tochter Fabienne bereits 17, sein Sohn Pascal 15 – und gewachsen ist auch Stefans Passion für alles Kulinarische. Wenn er von seinem Wohnort Wangen an der Aare zum Post-Auto-Hauptsitz pendelt, zückt er Stift und Notizbuch und zeichnet haargenau, wie das Essen, das er am Wochenende der Schwägerin servieren wird, auf dem Teller angeordnet sein soll. Auch den Einkauf plant er minutiös, damit er möglichst wenig Resten hat. Am Sonntag machen er und seine Partnerin Marianne jeweils einen Menüplan für die ganze Woche.

Verwöhnprogramm auch für Vierbeiner

Seit 2011 arbeitet Stefan Ruch als Personalentwickler bei PostAuto. Er ist schweizweit für die

Grundbildung, die Personalumfrage und die Focus-Gespräche zuständig. «Nach meinem Start habe ich innert kürzester Zeit viele Post-Auto-Mitarbeitende kennengelernt. Das gefiel mir und war sehr nützlich für meine Arbeit», erinnert er sich. Auch in seiner Wohngemeinde Wangen an der Aare ist er gut vernetzt. Seit neun Jahren leitet er die Steelband Fassanovas und sitzt selber am Schlagzeug. Er liebt Evergreens und hat sich jüngst ein E-Piano gekauft, um diese selber spielen zu können. Mit den beiden Border-Collie-Mischlingen Leika und Buddy gehen er und seine Partnerin oft spazieren. Seit diesem Jahr gehören auch andere Hunde zu seinem Alltag. Denn Marianne hat im gemeinsamen Häuschen den Hundesalon «Hundes Schön» eröffnet. Die ehemalige medizinische Praxisassistentin verpasst den Vierbeinern eine neue Frisur, entfilzt ihr Fell und verwöhnt sie auf Wunsch sogar mit einer Thalasso-Therapie, also einer Meeresalgenkur.

In der Küche kennt er kein Pardon

Aber zurück zum Kochen. Stefan Ruch ist ein umgänglicher Mann mit viel Humor, der nicht zur Pedanterie neigt. Doch am Herd hört für ihn der Spass auf. «Ich verwandle mich in einen Einzelkämpfer, und zwar so, dass mir mein Verhalten ab und zu sogar Sorgen macht. Denn ich kann gar nicht anders.» Gut gemeinte Hilfe in der Küche ist für ihn ein Tabu. Denn: eine gewürfelte Tomate ist eben nicht irgendwie gewürfelt, sondern genau auf eine einzige Art. Zucchetti schneidet man längs, nicht quer. Und beim Drehen einer Grillade gibt es nur den einen richtigen Moment: Als ein Bekannter wagte, bei der Grillparty sein Steak selber umzudrehen, schmolte Stefan den ganzen restlichen Abend – und darüber hinaus. Seine Marianne weiss: Niemals wird



Mit seiner Partnerin Marianne und den Hunden im Schwarzwald.



Menschen bei PostAuto



Am Halbfinale eines Kochwettbewerbs in Adligenswil. (Bild: Saisonküche, Roger Hofstetter)



In seiner eigenen Küche.

sie in seiner Suppe rühren oder gar die Platten-temperatur verändern! Kommentare zu seinem Essen nimmt der Hobbykoch hingegen durchaus gerne entgegen. Erst recht, wenn sie aus dem Mund eines Profis stammen, wie dieses Jahr am Wettbewerb «Hobbykoch des Jahres» des Fachmagazins «Saisonküche» und der «Gilde etablierter Gastronomen». Stefan schaffte es bis in den Halbfinal und freute sich, von Jurymitglied und Spitzenkoch Oskar Marti («Chrüteroski») Tipps zu erhalten.

Seit Oktober betreibt Stefan eine Website. Auf www.chöcheler.ch gibt er Kochtipps weiter, schreibt einen Blog und bietet im eigenen Webshop selbergemachte Gewürzmischungen und Öle mit Zutaten aus dem grossen Garten an. Die Passion flaut also nicht ab, im Gegenteil: Das Kochen und Geniessen öffnet ihm eine Welt, die für ihn immer bunter und grösser wird. So fällt ihm manchmal vor dem Einschlafen noch ein Detail zu einem Menü ein. Er muss aufstehen und es aufschreiben. ■ Katharina Merkle

Stefan Ruchs Website: www.chöcheler.ch (deutschsprachig)