



Video zum
Beruf

Koch, Köchin

EFZ

Küchenangestellter, Küchenangestellte

EBA



Ob ein perfekt aufeinander abgestimmtes 4-Gänge-Menü im Hotel, ein traditionelles Dessert im Restaurant, oder ein gesundes Mittagessen im Spital. Köchinnen und Köche bereiten unterschiedliche Gerichte zu. Sie beherrschen ihr Handwerk: Sie sieden, dämpfen, backen, schmoren und braten Lebensmittel. Sie prüfen und organisieren Abläufe in der Küche, sie entwerfen neue Rezepte und kennen die Bedürfnisse ihrer Gäste.



SDBB Verlag

Anforderungen

Ich interessiere mich für Lebensmittel und deren Zubereitung

Köchinnen und Köche bereiten Menüs und Gerichte von hoher Qualität zu. Sie kennen die Lebensmittel aus der Region und wissen auch, wann was Saison hat und welche Ernährungstrends es gibt. Sie achten auf gesunde Zutaten und einwandfreie Hygiene.

Ich arbeite geschickt mit den Händen und nutze alle Sinne für meine Tätigkeit

Sei es, um den Fisch zu filetieren, das Gemüse in Streifen zu schneiden oder um die Teller schön anzurichten: Flinke und geschickte Hände sind besonders wichtig. Sie sind auch nötig, um sich nicht mit scharfen Messern oder anderen Küchenutensilien zu verletzen. Ein ausgeprägter Geschmacks- und Geruchssinn sind für Köchinnen und Köche ebenso wichtig, wie Fingerspitzengefühl und ein Auge für Farben und Formen.

Ich bin körperlich fit und belastbar

Die Berufsleute sind lange auf den Beinen. In der Küche ist es teilweise heiß und es herrscht viel Betrieb, da die Köchinnen und Köche die Gerichte möglichst schnell zubereiten müssen.

Ich arbeite gern im Team

Die Arbeitsabläufe sind klar geregelt und aufeinander abgestimmt. Ein eingespieltes Team ist für einen reibungslosen Betrieb in der Küche wichtig. Köchinnen und Köche müssen sich aufeinander verlassen können.

Ich bin organisiert

Gäste erwarten, dass ihre Mahlzeiten einwandfrei sind und schnell serviert werden. Die Köchinnen und Köche erledigen ihre Arbeiten daher effizient und sorgfältig. Zudem kreieren sie neue Rezepte und gehen auf Wünsche der Gäste ein.

✓ Köchinnen und Köche sind gut organisiert. Sie arbeiten nach strukturierten Anleitungen.



Arbeitsumfeld

Köchinnen und Köche bereiten Gerichte für unterschiedliche Essgewohnheiten und Bedürfnisse zu: von der veganen Kost, über die traditionelle Küche bis hin zur internationalen Kochkunst. Sie arbeiten in kleinen bis grossen Restaurants, in Hotels, Spitäler, Heimen oder Personalrestaurants.

Sicherheit geht vor

In einer Küche ist es heiß und es herrscht viel Betrieb. Köchinnen und Köche richten sich ihren Arbeitsplatz so ein, dass sie sicher mit Öl, Feuer oder scharfen Gegenständen wie Messern umgehen können.

Die Berufsleute arbeiten eng miteinander zusammen und alle Arbeitsschritte sind genau aufeinander abgestimmt. Ein Team besteht aus drei bis in seltenen Fällen 80 Köchinnen, Küchenangestellten und Küchenhilfen.

Die Kochprofis haben häufigen Kontakt mit Lieferanten und den Kolleginnen und Kollegen der Restauration. Die Arbeitszeit richtet sich nach den Essenszeiten der Gäste und kann je nach Betrieb sehr unterschiedlich sein. Sie arbeiten oft auch am Abend und am Wochenende.

Ausbildung EFZ

Voraussetzung

Abgeschlossene Volksschule

Dauer

3 Jahre

Lehrbetrieb

Restaurants, Hotels, Spitäler, Heime und Personalrestaurants

Berufsfachschule

Der Unterricht findet entweder an 1 Tag pro Woche oder während 4 Wochen am Stück 2-mal im Jahr statt. Für den Blockunterricht treffen sich die Lernenden aus Saison-Betrieben in Samedan (GR). Wichtige Unterrichtsthemen sind: Lebensmittelkunde, Garmethoden, Ernährungslehre, Vorgaben zur Sicherheit und Nachhaltigkeit, betriebliche und wirtschaftliche Abläufe, Auftreten und Kommunizieren. Hinzu kommen allgemeinbildender Unterricht (Sprache und Kommunikation, Gesellschaft) und Sport. Es werden keine Fremdsprachen unterrichtet.

Überbetriebliche Kurse

In den überbetrieblichen Kursen (ÜK) vertiefen die Lernenden ergänzend zur Bildung im Betrieb und der Berufsfachschule grundlegende praktische Fertigkeiten. Die ÜK dauern insgesamt 20 Tage und erstrecken sich über drei Jahre.

Abschluss

Eidg. Fähigkeitszeugnis «Köchin/Koch EFZ»

Berufsmaturität

Bei sehr guten schulischen Leistungen kann während oder nach der beruflichen Grundbildung die Berufsmaturitätsschule besucht werden. Die Berufsmaturität ermöglicht das Studium an einer Fachhochschule, je nach Richtung prüfungsfrei oder mit Aufnahmeverfahren.



◀ Sorgfältig zupft Alva Brunschwiler die Gräten aus dem Fisch.

Alva Brunschwiler
17, Köchin im
2. Lehrjahr, arbeitet
in einem Hotel

«Ich möchte in Zukunft im Ausland arbeiten»

Alva Brunschwiler macht ihre Ausbildung als Köchin in einem 5-Sterne-Hotel am Ufer des Vierwaldstättersees. Mit Leidenschaft und Liebe zum Detail kreiert die angehende Köchin erstklassige Gerichte für die Gäste.

Es ist warm. Hier und da zischt, pfeift und piepst es. Alva Brunschwiler filetiert gerade einen Felchen. Mit einer Pinzette zupft sie die Gräten aus dem Fleisch und schneidet anschliessend den Fisch zurecht. «Für diesen Beruf brauchst du handwerkliches Geschick. Ich habe mich einmal geschnitten – und dann daraus gelernt», lacht die junge Frau. «Auch eine gute Aufnahmefähigkeit, Leidenschaft und Ausdauer sind wichtig. Man muss Lust auf diesen Beruf haben.»

Teamgeist ist das A und O

In der Küche, wo Alva Brunschwiler ihre Ausbildung absolviert, arbeiten insgesamt 28 Mitarbeitende. Sie sind alle mit anderen Aufgaben an bestimmten Arbeitsplätzen in der

Küche beschäftigt. Zum Beispiel bereiten die einen an einem Posten Salate zu, an einem anderen Platz braten andere Fleisch. «Während der Ausbildung bleibe ich für drei Monate auf einem Posten», erklärt die angehende Köchin. «Gegen Ende der Ausbildung gehe ich alle Posten nochmal durch». Wichtig ist auch die Hygiene. Die Berufsleute halten nicht nur ihren Arbeitsplatz sauber: Am Schluss reinigen alle gemeinsam die ganze Küche.

Neben dem breiten Fachwissen über Lebensmittel und deren Zubereitung lernt Alva Brunschwiler, im Team zu arbeiten. «Wir alle haben ein gemeinsames Ziel. Das gefällt mir. Ich finde es am schönsten, wenn wir die Rückmeldung bekommen, dass wir sehr gut gekocht haben.» Bei ihrer Arbeit ist die Lernende ständig in Bewegung und macht unzählige Schritte.

Beruf, Leidenschaft und Freizeit

Die Lernende arbeitet unregelmässig. Oft ist sie von 9.00 bis 14.00 Uhr in der Küche und dann wieder von 18.00 bis 22.00 Uhr. «Während der Zimmerschule, also in der Zeit zwischen 14.00 und 18.00 Uhr, widme ich mich meinem Hobby: meinen Pferden. So kann ich mich wirklich entspannen. In der Ausbildung musst du lernen, den



Kochberuf, Freizeit und die Leidenschaft fürs Kochen zu kombinieren. Man muss einen geeigneten Ausgleich finden.»

Ideen für die Zukunft

Vor der Ausbildung hat die 17-Jährige viel gebacken, vor allem Kuchen und Patisserie. Ihre Mutter hat sie schliesslich auf die Idee gebracht, in der Küche eines Hotels zu arbeiten. «Mich hat es in die Hotellerie gezogen, da ich in Zukunft im Ausland arbeiten möchte – als Köchin oder als Barkeeperin, das weiss ich noch nicht so genau.» Dank ihrem Engagement kommt sie diesem Wunsch bereits jetzt schon ein Stückchen näher. Denn sie ist vor kurzem Mitglied der Schweizer Junioren-Kochnationalmannschaft geworden und wird im Ausland an Kochwettbewerben teilnehmen.



▼ Um sich vor Verbrennungen zu schützen, trägt die angehende Köchin professionelle Ofenhandschuhe.

Mut zur Veränderung

Nach seinem Bachelor-Abschluss in Literaturwissenschaften entschied sich Pietro Meli für eine berufliche Neuorientierung und eine Ausbildung zum Koch EFZ. Drei Jahre später, nun am Ende seiner beruflichen Grundbildung, ist er rundum zufrieden mit seiner Wahl.

Pietro Meli begrüßt uns im Altersheim, in dem er arbeitet, und zeigt uns als erstes die Küche. «Weil unsere Institution verhältnismässig klein ist, können wir auf die individuellen Bedürfnisse der Bewohnerinnen und Bewohner eingehen. Dabei achten wir auf die Verarbeitung frischer Zutaten und verzichten, wenn immer möglich, auf Fertigprodukte.» Polenta und Schmorbraten, Ossobuco und Risotto stehen ganz oben auf der Beliebtheitsskala und werden daher oft serviert. «Wir pflegen eine klassische Küche mit Einflüssen aus dem Tessin und der Lombardei. Dies widerspiegelt die Kultur und Tradition unserer Gäste, die wir sehr gerne auch mit saisonalen und lokalen Produkten verwöhnen.»

Kurswechsel

«Die Gastronomie hat mich schon immer fasziniert, aber erst als ich den Zivildienst in einer Küche absolvierte, wurde mir klar, dass ich meine Leidenschaft zum Beruf machen wollte.» Und so steht sein Alltag nun ganz im Dienst von Service und Vorproduktion. Der Service besteht aus der Zubereitung der Gerichte, die noch am selben Tag serviert werden, bei der Vorproduktion hingegen werden die Zutaten für die folgenden Tage vorbereitet.

«Die Arbeit ist sehr befriedigend, vor allem, weil man seine Kreationen den ganzen Tag über vor Augen hat, die Ergebnisse lassen nicht lange auf sich warten: So hat man jeden Tag seine Erfolgsergebnisse. Zudem machen wir in diesem Beruf sowohl andere als auch uns selbst glücklich: Eine gute Mahlzeit erfreut nicht nur die Menschen, für die gekocht wird, sondern auch jene, die in der Küche stehen.»

Engagement und Lust am Lernen

In den drei Jahren seiner beruflichen Grundbildung absolvierte Pietro Meli unter anderem auch ein sechsmonatiges Praktikum in einem Luxusrestaurant, in dem sich das Arbeitstempo und die Organisation im Team fundamental unterscheiden von jenen im Altersheim. «Natürlich ist es ein anstrengender Job, man steht stundenlang, bewegt sich viel und alles muss sehr schnell gehen. Belastbarkeit ist in diesem Beruf eine Voraussetzung, auch um mit stressigen Arbeitssituationen umgehen zu können. Die Arbeit



Bei der Vorproduktion bereitet Pietro Meli die Zutaten für die folgenden Tage zu.

in einem Altersheim ist allerdings ruhiger als in einem Restaurant, die Arbeitszeiten sind zum Beispiel regelmässiger.»

Bald schliesst Pietro Meli die berufliche Grundbildung mit dem eidgenössischen Fähigkeitszeugnis ab, aber das ist nur der erste Schritt. «Ich möchte meinen Erfahrungshorizont erweitern und experimentieren. Ich weiss noch nicht, ob ich eine Weiterbildung anschliesse oder meine Kenntnisse in diesem Bereich vertiefen möchte, aber auf jeden Fall habe ich vor, mich beruflich weiterzuentwickeln.»



Köchinnen und Köche wissen, wie man Lebensmittel richtig lagert.



Pietro Meli
28, Koch EFZ im 3. Lehrjahr,
arbeitet in einem Altersheim



Küchenangestellte/r EBA: 2-jährige berufliche Grundbildung

Von der Cafeteria ins Restaurant

Elsa Witschard
17, Küchen-
angestellte EBA,
arbeitet in einem
Hotelrestaurant

Wo hast du die EBA-Ausbildung gemacht?

Ich habe meine EBA-Ausbildung in der Cafeteria eines Berufsbildungszentrums gemacht, wo die Arbeitszeiten regelmässig sind. Als ich einen Ausbildungsbetrieb suchte, hatte ich das gesetzliche Mindestalter für das Arbeiten am Abend noch nicht erreicht. Deshalb war es schwierig, eine Lehrstelle in einem Restaurant zu finden. Vor Kurzem habe ich das eidg. Berufsattest EBA erhalten und führe nun meine Ausbildung fort, mit dem Ziel, den EFZ-Abschluss zu erlangen. Jetzt arbeite ich in einem Restaurant.

Wie unterscheiden sich die beiden Arbeitsorte?

In einer Küche der Gemeinschaftsgastronomie werden die Gerichte häufig in grossen Mengen zubereitet. Da gibt es z.B. Rezepte, bei denen man viel Gemüse schneidet und kocht. In einem Restaurant sind die Mengen kleiner und es gibt mehr Spielraum für Kreativität bei der Menüsamenstaltung. Die Teller sind raffinierter angerichtet und es gibt mehr Dekoration.

Was gefällt dir an diesem Beruf am besten?

Es gefällt mir, wenn die Gäste mit den sorgfältig zubereiteten Gerichten zufrieden sind. Da unsere Küche offen ist, sehe ich, ob es den Gästen schmeckt. Manche kommen sogar vorbei, um uns ein Kompliment zu machen. Ich schätze auch den kreativen Aspekt des Berufs. Ab und zu kann ich meinem Chef Rezepte vorschlagen, die wir dann gemeinsam besprechen und anpassen.

Wie sehen deine Zukunftspläne aus?

Ich möchte in der Gastronomie bleiben und z.B. die Gourmetküche kennenlernen. Außerdem möchte ich reisen, um die Spezialitäten anderer Länder kennenzulernen. Dann könnte ich Lebensmittel probieren, die wir in der Schweiz nicht kennen, und so meiner Küche eine exotische Note verleihen.



„Elsa Witschard richtet die Sauce für den Salat an.“

Was ist eine EBA-Ausbildung?

Wenn du beim Lernen etwas mehr Zeit brauchst oder deine Leistungen für eine 3-jährige berufliche Grundbildung als Köchin oder Koch nicht ausreichen, gibt es als Alternative die 2-jährige EBA-Ausbildung als Küchenangestellte/r EBA. Die Anforderungen sind etwas weniger hoch, vor allem im schulischen Bereich. Nach Abschluss der Ausbildung kannst du dank dem eidgenössischen Berufsattest (EBA) als Küchenangestellte oder Küchenangestellter arbeiten. Bei guten Leistungen kannst du in das 2. Jahr der EFZ-Ausbildung einsteigen.

Küchenangestellte/r EBA

Dauer 2 Jahre

Lehrbetrieb

Die praktischen Aufgaben entsprechen im Grossen und Ganzen jenen der Köchinnen und Köche. Sie werden unter Anleitung erledigt.

Berufsfachschule

- 1 Tag pro Woche
- Themen: Zubereiten und Präsentieren von Speisen und Gerichten; Sicherheit und Nachhaltigkeit; betriebliche und wirtschaftliche Abläufe; Auftreten und Kommunizieren
- Keine Fremdsprachen
- Standorte in der ganzen Schweiz

Überbetriebliche Kurse

- Die überbetrieblichen Kurse finden während 16 Tagen über 2 Jahre statt.
- Überbetriebliche Kurse ergänzen die schulische Bildung in der Praxis.

Koch/Köchin EFZ

Dauer 3 Jahre

Lehrbetrieb

Die praktischen Aufgaben werden selbstständig ausgeführt. Grössere Verantwortung, z.B. bei Bestellungen und sie erledigen mehr administrative Arbeiten.

Berufsfachschule

- 1 Tag pro Woche oder 2-mal im Jahr Blockkurse (je 4 Wochen)
- Themen: Zubereiten und Präsentieren von Speisen und Gerichten; Sicherheit und Nachhaltigkeit; betriebliche und wirtschaftliche Abläufe; Auftreten und Kommunizieren
- Keine Fremdsprachen
- Standorte in der ganzen Schweiz

Überbetriebliche Kurse

- Die überbetrieblichen Kurse finden während 20 Tagen über 3 Jahre statt.
- Überbetriebliche Kurse ergänzen die schulische Bildung in der Praxis.



► Menüplanung

Welche Speisekombinationen passen?

Wie viel brauche ich von welcher Zutat? Diese Dinge müssen Köchinnen und Köche genau wissen.



^ **Einkauf** Köchinnen und Köche kontrollieren, ob die eingetroffene Ware mit der Bestellung übereinstimmt.



► Lagerung

Köchinnen und Köche lagern die eingetroffenen Nahrungsmittel fachgerecht und prüfen sie auf ihre Qualität.



^ **Vorbereitung** Bevor sie den Fisch garen, schneiden sie ihn zurecht und entfernen die Gräten.



^ **Zubereitung** Köchinnen und Köche braten, dämpfen, sieden die Lebensmittel. Diese haben sie schon zuvor gewaschen, zurechtgeschnitten und bereitgestellt.



◀ **Fertigung**
Moderne Technik unterstützt die Köchinnen und Köche bei der Fertigung qualitativ einwandfreier Gerichte.



► **Anrichten** Köchinnen und Köche richten die Teller sorgfältig und fantasievoll an – damit sich auch das Auge an den Gerichten erfreut.



^ **Hygiene** Wer Gerichte zubereitet, muss auf strikte Hygiene achten. Sie reinigen ihren Arbeitsplatz mehrmals täglich.



Arbeitsmarkt

In der Schweiz beginnen etwa 1500 Lernende die Ausbildung als Köchin oder Koch. Etwa 400 Lernende beginnen die EBA-Ausbildung. Wer sich für den Beruf Köchin oder Koch interessiert, hat gute Chancen, eine Lehrstelle zu finden. Diese gibt es in Restaurants, Hotels, Spitälern, Heimen und Personalrestaurants. Auch nach der beruflichen Grundbildung sind die Berufsleute auf dem Arbeitsmarkt sehr gefragt und können im In- und Ausland arbeiten.

In der ganzen Welt Neues ausprobieren

Die ausgelernten Fachleute bleiben nicht zwingend lange in einem Betrieb. Sie wechseln das Unternehmen, lernen andere Küchen kennen, sei es in der Schweiz oder in anderen Ländern der Welt, und erweitern so ihre Fachkenntnisse.

▼ Ordnung ist in der Küche wichtig: Jedes Küchenutensil hat seinen festen Platz.



i Mehr Informationen

www.berufsberatung.ch, für alle Fragen rund um Lehrstellen, Berufe, Aus- und Weiterbildungen

www.berufehotelgastro.ch, Plattform für Berufsinformationen und Lehrstellen aus der Hotellerie und Gastronomie

www.gastrosuisse.ch, Verband für Hotellerie und Restauration

www.hotelleriesuisse.ch, der Verband der Beherbergungsbranche

www.berufsberatung.ch/lohn, alles zum Thema Lohn



Weiterbildung

Einige Möglichkeiten nach dem EFZ:

Kurse: Angebote von GastroSuisse, HotellerieSuisse und Hotel & Gastro formation

Zusatzausbildung: verkürzte Grundbildung in einem verwandten Beruf, z.B. als Bäcker/in-Konditor/in-Confiseur/in, Fleischfachmann/-frau EFZ

Berufsprüfung (BP) mit eidg. Fachausweis: Diätkoch/-köchin, Chefkoch/-köchin, Gastro-Betriebsleiter/in

Höhere Fachprüfung (HFP) mit eidg. Diplom: Küchenchef/in, Leiter/in Gemeinschaftsgastronomie, Gastro-Unternehmer/in

Höhere Fachschule (HF): Dipl. Hotelier/e-Gastronom/in

Fachhochschule (FH): z.B. Bachelor of Science in Lebensmitteltechnologie oder in International Hospitality Management



Chefkoch, Chefköchin BP

Chefkochinnen und Chefköche planen die Menüs passend zur Küche, in der sie arbeiten. Sie beherrschen sämtliche Kochmethoden und führen und bilden ihre Mitarbeitenden aus. Sie verbessern laufend die Arbeitsabläufe in der Küche und sie tragen die Verantwortung, dass die Gäste möglichst schnell ihre Bestellung erhalten. Sie arbeiten in der Küche eines Restaurants, Hotels, Personalrestaurant oder Alters- und Pflegeheimes.



Diätkoch, Diätköchin BP

Diätkochinnen und Diätköche und bereiten gesunde Mahlzeiten zu und halten sich dabei an die von Ärztinnen und Ernährungsberatern verordneten Diät. Auch beraten sie ihre Kundinnen und Kunden und gehen bei der Planung auf ihre Wünsche ein. Sie arbeiten in Küchen von Spitälern, Sportzentren und verschiedenen Institutionen für Menschen mit Unterstützungsbedarf.

Impressum

2. unveränderte Auflage 2025

© 2024 SDBB, Bern. Alle Rechte vorbehalten.

ISBN 978-3-03753-329-1

Herausgeber:

Schweizerisches Dienstleistungszentrum Berufsbildung | Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung SDBB SDBB Verlag, www.sdbb.ch, info@sdbb.ch.

Das SDBB ist eine Fachagentur der Kantone (EDK) und wird vom Bund (SBFI) unterstützt.

Recherche und Texte: Sara Artaria, Roger Bieri, Emilie Chassot, SDBB **Übersetzung:** Yvonne Gaug,

Zürich; Myriam Walter, Flims Waldhaus **Fachlektoren:** Elian Schmid, HotellerieSuisse; Mike Bürgli,

GastroSuisse; Reto Walther, Schweizer Kochverband

Fotos: Romina Berri, Claro; Maurice Grüning, Zürich;

Thierry Porchet, Yverdon-les-Bains; Dominique

Meienberg, Zürich; Fabian Stamm, Winterthur

Grafik: Eclipse Studios, Schaffhausen **Realisierung:**

Roland Müller, SDBB **Druck:** Haller + Jenzer, Burgdorf

Vertrieb, Kundendienst:

SDBB Vertrieb, Industriestrasse 1, 3052 Zollikofen
Telefon 0848 999 001, vertrieb@sdbb.ch,
www.shop.sdbb.ch

Artikel-Nr.: FE1-3039 (Einzelex.), FB1-3039 (Bund à 50 Ex.). Dieses Faltblatt gibt es auch in Französisch und Italienisch.

Wir danken allen beteiligten Personen und Firmen ganz herzlich für ihre Mitarbeit. Mit Unterstützung des SBFI.

 Die kantonalen Berufs-, Studien- und Laufbahnberatungen