So gelingt auch Ihnen mehr NACHHALTIGKEIT in der KÜCHE!

FOKUS AUF GRÜN
Starkoch Nelson Müller in seinem Sterne-Restaurant „Schote" in Essen

NELSON MÜLLER Der Sterne-Koch spricht in BUNTE über Essen, das Umwelt- und Klimaschutz, Tierwohl und faire Gehälter berücksichtigt

VON SANDRA HEUMANN

Sein neues Kochbuch heißt „Gutes Essen" – und damit meint **Nelson Müller,** 43, nicht nur gut für den Konsumenten. Dem Sterne-Koch ist wichtig, dass Gerichte klima- und tierfreundlich sind. BUNTE sprach mit ihm im Rahmen des „Food for Change"-Events der Hotel- und Restaurantvereinigung Relais & Châteaux in seinem Restaurant „Müllers auf der Burg" über Nachhaltigkeit.

◆

Was steckt hinter dem Event „Food for Change"?
Relais & Châteaux ist nicht nur ein kulinarisches Gütesiegel, sondern wir Mitglieder engagieren uns auch für Nachhaltigkeit. Es ist quasi ein grüner Kodex und „Food for Change" eine Chance, sich mit anderen Spitzenköchen auszutauschen. So lernt man von engagierten Kollegen und spornt sich gegenseitig an, noch umweltbewusster zu arbeiten.

Sterne-Küche steht für Luxus. Wie lässt sich das mit Nachhaltigkeit vereinbaren?
In der Sterne-Küche wird seit vielen Jahren schon sehr nachhaltig gearbeitet. Vor allem beim Einkauf, weil man sich sehr intensiv mit guter Qualität beschäftigt und regionale und saisonale Zutaten sucht. Das ist mir vor allem bei Fleisch wichtig. Ich möchte wissen, wie ein Tier aufgewachsen ist und gefüttert wurde. Massentierhaltung lehne ich ab. Sie trägt auch zum hohen CO_2-Ausstoß bei. Auch durch den Anbau von Futtersoja, für den oft Wälder abgeholzt werden. Das Wissen über die Fleischindustrie hat sicher auch dazu geführt, dass sich in der Sterne-Küche schon viel früher vegetarische Gerichte etabliert haben. Wir in der „Schote" in Essen bieten schon lange ein Veggie-Menü an. In New York wurde gerade das erste vegane Restaurant mit drei Sternen ausgezeichnet: das Relais-&-Châteaux-„Eleven Madison Park" von Daniel Humm. Das ist ein toller Erfolg.

> „NAHRUNGSMITTEL SOLLTEN AUCH **ETHISCH** VERTRETBAR SEIN!"

Was ist Ihnen in Ihrem Restaurant noch wichtig?
In der „Schote" sind wir eine sehr bunte Truppe, ein internationales Team. Diversität, aber auch soziale Nachhaltigkeit ist mir wichtig. Ich achte beim Kauf von Produkten aus Übersee, wie Kakao, Schokolade oder Bananen, darauf, dass das Geld auch bei den Bauern ankommt und nicht bei internationalen ▶

FOTO: MARIO ANDREYA

TEAMWORK beim „Food for Change"-Event von Relais & Châteaux im „Müllers auf der Burg": Nelson Müller und Claus-Peter Lumpp (r., Hotel „Bareiss")

„FOOD FOR CHANGE"-EVENT (v. l.): Holger Bodendorf („Landhaus Stricker"), Natalie Fischer-Nagel („Weissenhaus Grand Village Resort & Spa"), Lars Seifert (Relais & Châteaux) und Michael Teigelkamp („Burg Schwarzenstein")

BURG SCHWARZENSTEIN im Rheingau beherbergte das „Food for Change"-Event im Restaurant „Müllers auf der Burg"

RELAIS & CHÂTEAUX

Die Hotelvereinigung Relais & Châteaux steht für Luxus und Genuss. Nun legen die weltweit 580 Mitglieder (davon 20 in Deutschland) ihren Fokus auch auf Nachhaltigkeit. Motto für den „Food for Change"-Event auf Burg Schwarzenstein: „Eine bessere Welt durch Kulinarik und Gastfreundschaft" mit einem Vortrag von Vorreiter **Peter Niemann** (Hotel „Hohenhaus"). Fünf Sterne-Köche tauschten sich beim Kochen über Nachhaltigkeit aus: **Nelson Müller** („Burg Schwarzenstein"), **Martin Herrmann** (Hotel „Dollenberg"), **Christian Scharrer** („Weissenhaus Grand Village"), **Holger Bodendorf** („Landhaus Stricker") und **Claus-Peter Lumpp** (Hotel „Bareiss").

NACHHALTIGES ESSEN beginnt beim EINKAUF

▶ Firmen außerhalb des Erzeugerlandes. Nahrungsmittel sollten auch ethisch vertretbar sein. Nachhaltiges Essen beginnt also beim Einkauf.

Was kann man als Privatperson verbessern?

Ich versuche, meinen Fleischkonsum noch weiter zu reduzieren. Das ist vor allem unterwegs nicht einfach. Wenn man durch eine Fußgängerzone oder an einen Bahnhof geht, findet man kaum vegetarisches oder veganes Essen, das sexy ist. Deshalb sind in meinem neuen Kochbuch „Gutes Essen" viele von den 90 Rezepten ohne tierische Produkte. Ich bin immer stolz, wenn ich etwas dazulerne, z. B. wie ich Fischgeschmack imitieren oder ein veganes Rührei machen kann. Da fühle ich mich wie als Kind, als ich Experimente in der Küche gemacht habe.

Womit experimentieren Sie noch?

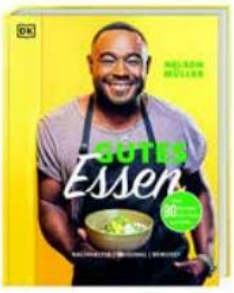
Urban Farming! Ich versuche, selbst Obst und Gemüse aufzuziehen, bislang noch nicht sehr erfolgreich, aber die Lernkurve ist steil. Wenn man sich damit beschäftigt, weiß man auch, wann welches Obst oder Gemüse Saison hat. In meinem Buch gibt es sonst auch einen Kalender, damit es leichter ist, regionale Produkte zu identifizieren. Und Hilfe mit den Siegeln, z. B beim Kauf von Fischen, denn auch die haben Saison – und Jahreszeiten, in denen sie Ruhe brauchen. Es muss nicht das ganze Jahr denselben Fisch geben. Am besten beachtet man die Siegel MSC (nachhaltige Fischerei) und ASC (nachhaltige Aquakultur). Auf der WWF-Homepage kann man gucken, welche Fische gefährdet sind und auf der roten Liste stehen.

Qualitativ gutes Essen ist teuer. Haben Sie Sorge, dass in der Krise jetzt daran gespart wird?

Ich hoffe, dass durch die Wirtschaftskrise keine Abkehr von Bio-Lebensmitteln stattfindet, weil einige Menschen denken, dass sie zu teuer sind. Aber: Bio ist nicht zwingend teurer, denn es gibt auch große Bio-Betriebe in Holland und Spanien, die Discounter beliefern. Somit bleibt es erschwinglich. Was mir bei Gemüse wichtig ist: Ich möchte das Produkt ganzheitlich verarbeiten. Ich will im Mülleimer meiner Restaurants keinen Strunk vom Brokkoli oder Kohlrabiblätter sehen. Da muss noch etwas Cooles draus gemacht werden, z. B. eine Suppe. Dafür haben wir unser Handwerk gelernt, man darf nicht zu faul sein, sich einen Verwendungszweck auszudenken und es zu verarbeiten. Es muss auch kreative „Restegerichte" geben. Beim Fleisch verarbeite ich ja auch nicht nur Filet und Keule.

Wie gelingt es Ihnen, Plastik zu vermeiden?

Zum Glück kommt in der Gastro das meiste in Kisten, das ist als Privatperson im Supermarkt schwerer. Ich trenne Müll und recycle. Gerade suche ich nach kompostierbaren Vakuumierbeuteln. Ich versuche, Schritt für Schritt die Prozesse zu optimieren. Auch was mein Reiseverhalten betrifft. Ich fahre ein Hybrid-Auto, um zumindest zur Arbeit elektrisch zu fahren. Für lange Distanzen tue ich mich mit einem Elektro-Auto noch schwer. Dafür versuche ich, Fahrten zu vermeiden. Die Pandemie hat gezeigt, dass manche Gespräche auch ohne ein persönliches Treffen funktionieren. Ich versuche, in allen Lebensbereichen etwas bewusster zu leben und mich stetig zu verbessern.



MÜLLERS KOCHBUCH „Gutes Essen", Dorling Kindersley, 24,95 Euro

FOTOS: CHRISTIAN SCHOPPE (3), PR