

## Signierstunde

# „Mit Verstand genießen“

Von Julia Lappert, 23.11.09, 17:53h

**Spitzenkoch Dieter Müller stellte in der Bensberger Bank sein neues Buch "Esslust - Vitalität und Lebensfreude mit Genuss" vor. Dort gab es natürlich nicht nur eine Lesung, sondern auch kulinarische Köstlichkeiten.**



Dieter Müller (r.) signierte sein neues Kochbuch. (Bild: run)

Bergisch Gladbach Dass bei der Signierstunde eines Spitzenkochs die Köstlichkeiten nicht nur auf dem Papier zu bewundern sind, verwunderte nicht. Von dem Geschmackserlebnis der zwei Energiedrinks waren einige der Besucher allerdings überrascht. Denn alltäglich waren die Kombinationen der Inhaltsstoffe nicht. „Der Rote-Beete-Apfel-Ingwer-Drink ist ganz toll“, sagte Nicole Anga, die extra aus Solingen zu Dieter Müllers Signierstunde gekommen war. Das Getränk enthält Vitamin C und Eisen und beugt in Kombination mit dem Ingwer Erkältungskrankheiten vor.

In Dieter Müllers neuem Buch „Esslust - Vitalität und Lebensfreude mit Genuss“ werden nicht nur 35 exquisite Rezepte vorgestellt, sondern auch viele ernährungswissenschaftliche Tipps und Erklärungen gegeben. „Mir ist es wichtig, deutlich zu machen, dass Spitzenküche keine Völlerei ist“, betonte Müller. In Zusammenarbeit mit Natalie Quagliata, Leiterin des Instituts für Diätologie „S-Lust“ in Köln, und Susanne Krebber, Gynäkologin und Ernährungsmedizinerin, entstand das Buch, das die Theorie der Ernährungswissenschaft lebendig macht. Im ersten Teil wird zum Beispiel anschaulich dargestellt, was es genau mit Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren auf sich hat. Die ernährungswissenschaftlichen Ausführungen sind dank einfacher Grafiken und Tabellen auch für den Laien gut verständlich.

Im zweiten Teil wird die „Vitale Sterneküche“ Dieter Müllers greifbar. Schnell wird deutlich, dass sich gesundes und leckeres Essen nicht ausschließen, wie beim Artischockensalat mit gebratener Lachsscheibe, weißer Balsamicosauce und Erdbeeren. „Wir wollen mit dem Buch aufzeigen, dass Diäten Katastrophen sind“, sagte Natalie Quagliata. „Eigentlich kann man alles mit Maß und Verstand genießen.“

Einige Kunden der Bensberger Bank landeten zufällig bei Dieter Müller und kauften das Buch als Weihnachtsgeschenk. „Ich wollte eigentlich nur Geld abheben“, sagte Kristina Schüller aus der Schweiz, die ihre Familie besuchte. Interessiert blätterte sie in dem Kochbuch und entschied sich schließlich, es zu kaufen. „Ich koche selbst gerne und die Rezepte sehen sehr lecker aus“, sagte die Schweizerin.

Im Hinblick auf das Weihnachtessen empfiehlt Dieter Müller, nicht zu viel Fleisch zu kochen, sondern stattdessen zu Fisch und viel Gemüse zu greifen. Auf Desserts müsse man nicht verzichten, sondern sollte darauf achten, Schokolade ab 55 Prozent Kakaogehalt zu verwenden. „Mein Tipp ist eine gebackene Birne in Blätterteig mit dunklem Schokoladenmousse ohne Zucker und Süßstoff“, verrät der Drei-Sterne-Koch.

„**Esslust** - Vitalität und Lebensfreude mit Genuss“, Umschau-Verlag, 29,90 Euro.

---

<http://www.rhein-sieg-anzeiger.ksta.de/jrsa/artikel.jsp?id=1256137044692>

Copyright 2009 Kölner Stadt-Anzeiger. Alle Rechte vorbehalten.