

Fachzeitschrift für die Gastronomie

# gastivo

## Magazin

*„Zuzuhören  
ist das  
beste Rezept“*

Ein Gespräch mit der  
GREENKARMA-Gründerin

**NIKKI LUKAS**

### **FREUDE + FREUNDE**

Von Sehnsucht  
und Wertschätzung  
in der Gastronomie

### **Ziemlich verschachtelt**

Verpackungsarten –  
aktuell und zukünftig

### **FRÜHJAHRSPUTZ**

**FÜR DEN RESTART**

Worauf es jetzt ankommt

**„Traut euch!“**

Nicolas Kröger –  
ein Profi im Portrait

**DIE WEINBRANCHE  
IN DER CORONA-KRISE**

„Einige werden  
nicht überleben“



**YOUR OWN**  
**BOWL 8.00 €**  
**WRAP 6.00 €**

- 1 Salat-Mix | Rucola | Blattspinat | Romana | Grünkohl
- 2 Mehr Grünzeug | Wildreis | Quinoa | Kichererbsen | Curry-Blumenkohl
- 3 4 Toppings (jedes weitere 0.80 €)  
Alle außer Avocado
- 4 Honey Mustard | Creamy Peanut<sup>®</sup> | NF Caesar | Yogurt | Apricot Cranberry<sup>®</sup> | Creamy Ranch | Tropical BBQ | Spicy Miso Cashew<sup>®</sup> | Pesto Vinaigrette

+ **PREMIUM** 2.50 €  
 + **DIP** 0.70 €

Roasted Chicken | Tahdon Chicken | Pulled Pork | ToFu | Falafel | Avocado  
 Mango Chutney<sup>®</sup> | Salsa<sup>®</sup> | Sour Cream | Sweet Thai Peanut<sup>®</sup> | Beetroot Hummus |

VEGAN

**WARM SOULS**  
11.30 €



YOGI'S DELIGHT



HOLI



QURA



AMA

FUEG

SALAT-MIX | BLATTSPINAT | RUCOLA | ROMANA



LET'S GET LOSE

GREENMILK







# A

chtung, Sneak Preview! Demnächst gibt's bei GREENKARMA in Düsseldorf einen Salat namens Nikkiki – weil GREENKARMA-Gründerin Nikki Lukas immer wieder bei diesem Salat landet, obwohl sie alle ihre Salate liebt. Soviel vorweg: Es ist ein Salat ohne Paprika. Warum? Darüber und über Vieles mehr sprachen wir mit der Psychotherapeutin und Everybody's Mum zweier GREENKARMA Restaurants.

Nikki Lukas: Die weitgereiste Bali-Liebhaberin gründete im April

2018 neben ihrer psychotherapeutischen Praxis die Salatmanufaktur GREENKARMA in Düsseldorf. Da war sie Ende 30, Mutter zweier Töchter und dem guten, frisch zubereiteten, vegetarischen Essen verhaftet. Was eine Unternehmensgründung bedeutet, das wusste sie: Ihr Label für Kinderzimmerausstattung hatte sie 2007 gegründet und 2012 florierend weitergereicht.

GREENKARMA steht als Fast Casual Konzept für die kleine Erholungszeit auf Bali, Food für Körper und Seele. Jetzt, 2021, werden die Weichen gestellt, damit das Konzept von zwei Standorten aus in Serie gehen kann. Aber nein, da war doch was: die Coronakrise. Trotzdem: Aufgeschoben ist nicht aufgehoben!

Im GREENKARMA-Team arbeiten 30 Leute mit acht Nationalitäten.

Auf der Karte stehen warme und kalte Salate sowie Wraps in Geschmacksrichtungen von Asien über Europa bis Lateinamerika. Alles wird frisch zubereitet, von Hand geschnitten, mit viel Herz und gleichzeitig maximal systematisiert präsentiert. Gesundes Essen, aber mit System. Herzliche Gastfreundschaft, professionell vermarktet. Regie: eine Business-Frau mit Herzenswerten als Erfolgsgrundlage.

**Gastivo Magazin: Liebe Nikki, GREENKARMA haben Sie als Gegenentwurf zur Dönerisierung und Burgerisierung gegründet. Was ist für Sie gutes Essen?**

**Nikki Lukas:** Ich kann mich für alles begeistern, wenn Frische und Geschmack zusammenkommen und ich kein Wörterbruch brauche, um die Inhaltsstoffe zu verstehen. Das kennzeichnet GREENKARMA.

*„Es sind meine Werte,  
die Regeln meines Herzens.“*

**Nikki Lukas**



**GREENKARMA-Gründerin**  
**Nikki Lukas** vermisste in Düsseldorf einen Ort, an dem man einen guten Salat bekommt. Daraus ist ein Konzept geworden.

**Auf Ihrem Namensschild steht Everybody's Mum, wie meinen Sie das?**

Jeder Betrieb sagt, „Wir sind eine Familie“, aber ich glaube, wir kommen dem tatsächlich recht nah. Es ist ein Privileg, mit jungen Menschen zu arbeiten. Wir haben ein 30-köpfiges Team mit einem Altersdurchschnitt in den 20ern. Ich interessiere mich sehr für Menschen, was sie bewegt, und wie diese junge Generation die Welt sieht. Wir reden natürlich über die Arbeit, aber auch über Filme oder Gender-Themen. Wir sind wirklich in Kontakt miteinander. Mich interessieren die verschiedenen Sichtweisen. Und es gibt immer Lebensabschnitte oder Situationen, wo ich als Ältere mit einem Beitrag, hervorgekramt aus meiner Erfahrungskiste, helfen kann. Auch mit meiner Erfahrung als Psychotherapeutin.

**Sie haben am 30. Juli letzten Jahres, zwischen zwei Lockdowns, im Düsseldorfer Medienhafen Ihr zweites GREENKARMA-Lokal eröffnet. Wie lange hielt die Feierstimmung an?**

Sehr lange, weil wir einen sehr, sehr schönen Abend zusammen verbracht haben. Wir hatten die Sommerlaune im Herzen und alle waren hungrig auf Begegnung und diese Neueröffnung. Wir haben viele Menschen wiedergesehen, Stammgäste, Freunde, Partner, die uns auf unserer Reise begleiten und uns die Daumen gedrückt hatten. Es war einer der raren Abende im letzten Jahr, an dem wir wirklich einfach mal vergessen haben, was um uns herum los ist, auch wenn wir nicht jeden so herzen konnten wie sonst.

**Wie haben Sie sich im Pandemie-Jahr 2020 gegen die Krise gestemmt?**

Wir waren gut vorbereitet und konnten flexibel reagieren, weil wir schon vorher digital aufgestellt waren, mit Onlineshop und Pick-up-Service. Ich fand es bemerkenswert, wie die Krise die Digitalisierung akzeleriert hat und wie adaptiv der Mensch am Ende des Tages ist. Aber wenn man eine Restaurantkette aufbaut, dann will man natürlich von Menschen umgeben sein. Mit Pick-up und Delivery kann man viel reißen, aber deswegen macht man keine Gastro, da könnte man auch einen Online-Versandhandel gründen. Wir wollen ja zum Tisch gehen und wissen, ob's geschmeckt hat. Wir wollen zusammen lachen und Wünsche erfüllen. Zum Beispiel haben wir kurz vor Weihnachten die Vegan Heroes, zwei vegane Kreationen, auf die Karte gesetzt. Die Idee kam von Gästen, die sich zuvor ihre veganen Bowls bei uns zusammengestellt haben. So ein Austausch fehlt im Lockdown. Im Moment haben wir eher einen Versorgungsauftrag und die Stimmung im Team hochzuhalten. Mit Gastfreundschaft hat das nicht viel zu tun.

**Was haben Sie in den letzten zwei Jahren seit der Gründung geändert?**

(lacht) Fragen Sie lieber, was wir nicht geändert haben! Wenn Leute drei Tage nicht da sind, sind sie überrascht, was sich schon wieder verändert hat. Es ist Fluch und Segen zugleich, als Quereinsteiger in der Branche zu starten. Es ist,

wie von der Klippe zu springen und unterwegs das Flugzeug zusammenzubauen. Es braucht positiven Wahnsinn. Wir sind mit so einer Learner-Mentalität rangegangen. Uns war klar: Wir treten gut vorbereitet an, aber unsere eigentliche Stärke ist, dass wir so wissbegierig sind, den Gast in den Mittelpunkt stellen und immer gemeinsam schauen: Was kann man besser machen? Wo gibt's Holpersteine bei der Onlinebestellung? Welcher Button fehlt? Welches Bezahlssystem braucht ihr noch? Wir sind als Idee gestartet und sind in den zwei Jahren tatsächlich zum Konzept geworden.

**Ein Konzept, das repliziert werden soll...**



The Sky is no Limit! Ja, wir wollen ein replizierbares System schaffen. Das ist bei unserem Konzept, das aus vielen frischen Komponenten besteht, eine Herausforderung und ein Abenteuer. Dass es immer gleich schmeckt, immer die gleiche Qualität! Sie können mich bei McDonalds drei Stunden in die Ecke stellen, und ich finde es einfach faszinierend, wie dieses Orchester funktioniert, wie man sich bis ins Detail Gedanken dazu gemacht hat, dass der Gast immer die gleiche Experience hat. Das ist

natürlich einfacher zu realisieren, wenn die Pattys extern abgewogen sind und immer die gleiche Menge Ketchup aus der Flasche kommt. Bei uns wird die Süßkartoffel von Hand geschnitten. Ist sie zu dünn, verbrennt sie am Rand und wird bitter. Um eine immer gleiche Qualität hinzukriegen, arbeiten wir zum Beispiel mit Schulungsvideos, ganz systematisch.

**Wie skaliert man Glück, Zusammenhalt und Seele eines Ladens wie GREENKARMA?**

Das ist wirklich eine Herausforderung. Das geht nur mit einem glücklichen Team. Was mich als Therapeutin und Coach bei manchen Unternehmern schockiert hat: Sie verstehen den Zusammenhang zwischen einem glücklichen Team und Kundenzufriedenheit/RoI/Income nicht. Sie wundern sich, wenn ich mit ihnen nicht über ihre Kunden, sondern über ihr Team sprechen will. Hej, ich kann doch hier keine Atmosphäre haben, in der man zum Lachen in den Keller geht, und dann erwarten, dass meine Leute freundlich zu den Gästen sind. Meine Aufgabe: zuhören und vorleben, dass wir wertschätzend miteinander umgehen. Das ist dann selbstverständlich und ich kann erwarten, dass das an den Gast weitergetragen wird. Der kommt für zehn Minuten zu uns rein. Wenn wir diesen kurzen Kontakt negativ einfärben, bekommen wir vielleicht keine zweite Chance.

**Wie kamen Sie zu den Core Values, die Sie für Ihr Unternehmen formuliert haben?**

Es sind meine Werte, die Regeln meines Herzens. Wenn ich eine andere Firma gründen würde, wären das auch meine Werte. Hätte ich eine Consulting-Firma, würde ich auch sagen: *Ihr müsst euer Herz öffnen, und wir gehen jetzt alle auf die Matte!* Ich bin übrigens auch ausgebildete Yogalehrerin...

**Eine echte Quereinsteigerin! Wie haben Sie sich Ihr Gastronomie-Wissen angeeignet?**

Ich habe zu Hause Dressing-Verkostungen veranstaltet, Salate und Kombinationen ausprobiert, und ich wusste: Wenn es mir nicht gelingt, ein Knallerprodukt auf die Beine zu stellen, brauche ich meine Energie und mein Know-how nicht in diese Branche

zu investieren. Wenn's dem Gast nicht schmeckt und er nicht satt wird, kommt er nie wieder. Ich reise gern, unsere Karte ist heute eine kulinarische Weltreise. Der Fuego ist Mexiko, der Holi ist indisch mit Curry-Blumenkohl und Mango. Amare ist italienisch und heißt gut essen und lieben, herrlich doppeldeutig, deshalb heißt der Salat so, mit Pesto-Vinaigrette. Und natürlich der Caesar Salat, der Einstiegssalat für Männer. Viele trauen sich anfangs noch nicht an die exotischeren Varianten und fangen damit an. Wir wissen dann: Der ist zum ersten Mal da. Und meistens futtern sie sich dann ab dem nächsten Mal durch die Karte.

### **Gastronomie ist ja nicht nur Essen, da geht es auch um Prozesse, um Hygiene, um Einkauf ...**

Ich habe mir viel angelesen, und dann kam Lucky Singh dazu, Koch und mein Geschäftspartner. Ich sage immer: mein Bruder von der anderen Mutter. Er hat viel Know-how reingebracht. Und dann kamen noch weitere dazu, bis wir so gut waren, mit der Stoppuhr die Prozesse zu optimieren. Wir machen Front Cooking, das heißt, der Gast läuft mit bis zum Bezahlvorgang. Alle Vorgänge wurden systematisiert, so haben wir uns immer verbessert. Am Anfang hatten wir auch ein sehr rudimentäres Kassensystem, günstig, weil unser Budget klein war. Aber nach ein paar Monaten haben wir gemerkt: Wir können keine hourly Reports einsehen, keine Daten auswerten, was sind Renner oder Penner? Nach einem halben Jahr haben wir ein neues Kassensystem installiert.

### **Woher beziehen Sie Ihre Inspiration?**

Alles ist Inspiration! Ich beobachte gern, die Natur, Menschen, ich

tausche mich mit meinem Team aus, auch mit meinen Kindern, die sind jetzt zehn und dreizehn, wie sie die Welt sehen. Und ich muss sagen: Zuzuhören ist das beste Rezept. Den Geist offen zu halten, andere Ansichten, Gewohnheiten und Kulturen respektvoll wahrzunehmen, das finde ich bereichernd. Deshalb ist diese Pandemie für mich der schlimmste Einschnitt. Meine größte Angst ist, in eine Mindset-Blase zu geraten. Es ist ja sehr, sehr schön, wenn man in der Interaktion mit anderen Kulturen über den eigenen Kosmos hinausblicken kann. Wenn mich in Asien jemand auf den falschen Weg schickt, denke ich als Deutsche: Unverschämtheit. Aber wenn ich das asiatische Konzept des Gesichtswahrens kenne, dann verstehe ich: Der wollte mir nichts Böses, der wollte sich nur keine Blöße geben. Ich leide im Moment sehr darunter, dass man sich nicht auf der Welt bewegen kann.

### **Zurück zur Speisekarte. Irre Vielfalt, das Einzige, was ich vermisse, ist Paprika.**

(lacht) Ich esse keine Paprika! Das ist bei uns ein running Gag. Es gibt keine Paprika auf der Karte, obwohl die in den guten deutschen Salat hineingehört. Ich versuche es immer wieder und habe mich mit ihr in gekochter Form angefreundet, aber roh – geht gar nicht.

### **Gibt es eine Zutat, die Sie lieben?**

Süßkartoffel! Die kann man mir in jeder Form präsentieren. Und es gibt meinen Lieblingssalat, bestehend aus Grünkohl, Wildreis, Avocado, Erbsen, Trauben, Apfel, dazu Honey Mustard, Mandeln, Süßkartoffeln und Hirtenkäse. Den gibt es demnächst als Seasonal, vielleicht nennen wir ihn sogar Nikkiki, weil ich immer bei ihm lande. Die anderen mag ich natürlich auch, sonst hätte ich sie

nicht entwickelt. Und unsere Gäste kriegen nur vorgesetzt, was mir auch schmeckt – Spaß!

### **Was wünschen Sie sich von Ihren Gästen?**

Dass sie so bleiben, wie sie sind. Ganz ehrlich: Gleich und gleich gesellt sich gern. Wir ziehen Leute an, die in der Welt zuhause sind. Wir haben manchmal Vertreter bei uns sitzen, die sagen: Ihr habt so ein Glück mit den Gästen, ihr habt so eine schöne Klientel. Und das stimmt auch. Da kann man jetzt sagen, das ist das Gesetz der Resonanz: Was man rein gibt, bekommt man auch wieder raus. Aber es sind einfach wunderbare Menschen, die gut auf sich achten und Wert darauf legen, etwas Gutes zu essen oder aber – und das ist mir fast noch lieber – die experimentierfreudig sind.





Als wir gestartet sind, gab es zwei große Vorurteile: Männer essen keinen Salat. Zweitens: Im Winter isst ja auch keiner Salat. Also was willst du machen? Die Hälfte der Bevölkerung kommt schon mal nicht zu dir und die Hälfte des Jahres hast du kein Geschäft. Gott sei Dank haben wir nicht darauf gehört. Weder das eine noch das andere hat sich bestätigt. Wir haben teilweise Schlangen von 20, 30 Personen und 18 darin sind Männer. Ich glaube, wir ziehen auch die an, die nicht unbedingt von vornherein totally in love mit Salat sind, sondern die einfach sagen: Da gehe ich mal hin, ist ja ein neuer Laden. Und dann kommen sie plötzlich dreimal die Woche. Es gibt natürlich nichts, was einen stolzer macht als das. Dann lehne ich an der Wand in einer Ecke, wo ich nicht so gesehen werde, grinse vor mich hin und freue mich ein bisschen über all die, die so falsch gelegen haben.

**Sie kriegen alles unter einen Hut: Auch wenn Sie Ihre Psychotherapie-Praxis letzten**

**September aufgegeben haben – Sie sind Mutter zweier Mädchen und Everybody’s Mum an zwei Standorten ...**

GREENKARMA kam erst, als die Kinder aus dem Größten raus waren. Und ich bin keine Glücke, auch wenn ich sie über alles liebe. Meine Familie steht mit mir hinter GREENKARMA und dort kann ich mich auf mein eingespieltes Team verlassen. Außerdem bin ich ein Systemisierungs Freak. Ich liebe jedes Tool, das uns hilft. Wir arbeiten gerade an unserer Online Academy für neue Mitarbeiter. Die Technologie gibt uns heute für kleines Geld unglaubliche Möglichkeiten.

**Haben Sie für dieses Jahr Pläne?**

Auf der einen Seite haben wir ganz, ganz viel Power, Freude und ganz viel Spaß daran, weitere Restaurants zu eröffnen. Aber ich möchte unsere beiden Schätzchen, die sich hier so gut positioniert haben, nicht in Gefahr bringen, indem wir gerade jetzt noch mehr Lokale aufmachen, die dann das ganze Schiff zum Kentern bringen. Wenn Corona nicht wäre, wären wir dieses Jahr nicht zu stoppen!

**Liebe Nikki, herzlichen Dank für das Gespräch!**

Interview: Ann-Christin Zilling



Bilder: GREENKARMA/VisualEatery.Club – Pia Korant