

Das „Gastronomische Ampelsystem“ (GAS) – Genuss ohne Reue

Volker Peinelt

Einen neuen Ansatz, wie sowohl Küche als auch ein Gast in der Gemeinschaftsgastronomie erkennen können, ob die Speisen den Kriterien der modernen Ernährungsphysiologie entsprechen, stellt der Autor im folgenden Beitrag vor. Es handelt sich um ein Ampelsystem, das in der Küche vergleichsweise einfach einzuführen ist und dem Essenden einen schnellen und begründeten Überblick verschafft. Der Beitrag ist ein Vorabdruck des umfangreichen „Handbuchs für die Gemeinschaftsgastronomie“, das Mitte 2014 erscheinen wird.

1 Einführung

Der Gast wünscht Informationen über die Zusammensetzung der angebotenen Speisen und Gerichte, z. B. ob sie vegetarisch sind und bei Fleischgerichten, welches Fleisch verwendet wurde, oder welche Zusatzstoffe enthalten sind. Einige dieser Informationen werden von Verordnungen vorgegeben, insbesondere die Zusatzstoffe, weshalb z. B. Konservierungs- oder Farbstoffe gekennzeichnet werden müssen. Es handelt sich also um freiwillige und verpflichtende Kennzeichnungen.

Bei manchen der freiwilligen Angaben gibt es so gut wie keine Vorgaben, außer dass es sich nicht um eine Irreführung oder Falschaussage handeln darf. Dies trifft z. B. für die Kennzeichnung der Fleischart zu. Bei anderen freiwilligen Kennzeichnungen sind Art und Umfang aber nicht in das Belieben des Dienstleisters gestellt. So müssen z. B. bei der Angabe der Nährwerte gemäß VO 1169/2011 schon bald exakte Vorgaben beachtet werden¹.

Von besonderem Interesse sind Informationen über den Nährwert der Gerichte, das mit dem gestiegenen Gesundheitsbewusstsein noch zugenommen hat. Hierbei greift man gewöhnlich auf die Ergebnisse einer Nährwertberechnung zurück und kennzeichnet die so ermittelten Nährwerte. Auch heute ist diese Kennzeichnung noch weit verbreitet und wird von vielen als das einzige seriöse Instrument für die Bewertung von Speisen angesehen. In vielen Qualitätsstandards im In- und Ausland werden Nährwertberechnungen verlangt, z. B. von der

Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für die Betriebsgastronomie (Deutsche Gesellschaft für Ernährung 2011).

Doch trotz guter Hilfsmittel zur Berechnung der Nährwerte mit digitalen Datenbanken sowie ausgefeilten Programmen ist die Information über eine Nährwertkennzeichnung immer weniger aussagefähig geworden. Dies liegt an zahlreichen Veränderungen im Produktionsprozess in der Gemeinschaftsgastronomie (GG), der mehr und mehr nach außen, sprich zu externen Produktionsstätten wie Zentralküchen oder die Lebensmittelindustrie, verlagert wurde. Weitere Gründe sind darin zu sehen, dass die hohen Investitionskosten für Umbau oder Renovierung der Vollküchen von immer weniger Betrieben getragen werden können. Es kommt hinzu, dass es schwer ist, qualifizierte Fachkräfte zu finden, die für solche Küchen nötig wären. Dieser Prozess ist schon seit vielen Jahren zu beobachten und wird weiter zunehmen (Dammer 2013): Hierfür musste eine Lösung gefunden werden.

Die Lösung kann nur in intelligenterer Technik sowie in der verstärkten Verwendung von Waren mit einem höheren Convenience-Grad bestehen. Während früher nur Low-Conveni-

The „Gastronomisches Ampel System“

The inscription of nutrient values on offered meals hardly displays useful information and does not have a place in mass-catering due to the regular use of pre-cooked foods. The GAS („Gastronomisches Ampel System“, using the traffic lights' colors for food labelling) is a much greater help for the customer when it comes to choosing a meal because the validation is much more meaningful and hence easier to understand. Two of the main points of consideration during the evaluation are the dietary quality and medical-preventative aspects of the food. The criterias of the validation, the process of determining the appropriate colors and the integration in an establishment are illustrated. Additionally even the choice of meals over a longer period of time, i.e. 4 weeks, can be assessed and labelled, not only single meals. The significance of the system is exemplified by a broadly optimised meal and weekly menu. The implementation and adjustment are relatively easy. An added advantage is the benefit for any qualified catering employee to spot weaknesses in their menu planning.

¹ Die Lebensmittel-Informationsverordnung (LMIV) – Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 des Europäischen Parlaments und des Rates vom 25. Oktober 2011 – gilt ab 13. Dezember 2014, mit Ausnahme des Artikels 9 Absatz 1 Buchstabe 1 (ab 13. Dezember 2016 gültig) und Anhang VI Teil B (ab 1. Januar 2014). Die Verordnung ist in allen ihren Teilen verbindlich und gilt unmittelbar in jedem Mitgliedstaat. Die Red.

ence-Produkte eingesetzt wurden, wie geputztes oder geschnittenes Gemüse, werden heute verstärkt High-Convenience-Produkte verwendet. Diese Speisen werden nur noch „gefinisht“, da sie eine Rezeptur aufweisen, die dem Käufer jedoch nicht im Detail bekannt ist.

Somit ist aber eine Nährwertberechnung nicht mehr möglich, was die Information des Gastes über den Nährwert der Speisen stark erschwert. Lediglich auf Basis der „Big Four“, also der Angaben für Energie, Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate, ließe sich eine Nährwertberechnung durchführen. Allerdings müsste man die Daten erst noch in ein geeignetes Programm eingeben. Abgesehen von Eingabefeldern führen auch diese Angaben oft nicht zu einer exakten Nährwertkennzeichnung, da die High-Convenience-Produkte z. T. mit Fett zubereitet werden. Diese Fettmengen sind aber in den Nährwertangaben noch nicht berücksichtigt, sodass sie mit Schätzgrößen hinzugefügt werden müssten. Dies bringt eine erhebliche Unsicherheit in derartige Berechnungen. Von einer exakten Methode kann also oft keine Rede sein, was Abb. 1 zum Ausdruck bringt.

Nährwertberechnungen werden noch durch zahlreiche andere Probleme erschwert, auf die hier nicht näher eingegangen werden soll. Ausführlich wurde das Thema in einem speziellen Artikel dargelegt (Peinelt 2010).

Neben der Unsicherheit bei der Kennzeichnung der Nährwerte muss darauf hingewiesen werden, dass die Nährwertangaben für den Gast meist wenig hilfreich sind. Mit den Zahlen können die meisten nicht viel anfangen. Sie haben höchstens im Vergleich zu anderen Gerichten einen gewissen Orientierungswert.

Im Grunde müssten die Zahlenwerte noch erläutert werden, damit sie für den Gast verwertbar sind. Doch dieser Aufwand wäre zu hoch. Außerdem ist es schwierig, Defizite oder Überschüsse bei den Nährstoffgehalten zu bewerten. Um diese Schwierigkeiten zu vermeiden, wurde ein Ampelsystem entwickelt, das Speisen in einem größeren Zusammenhang bewertet und eine leichte und schnelle Orientierung geben soll. Da das System bereits in mehreren größeren Betrieben der GG, z. B. im Studentenwerk Berlin, eingeführt wurde, liegen schon Erfahrungen in der Küche und bei den Gästen vor.

2 Vorläufer zum GAS

Es gibt inzwischen viele Modelle, mit denen Lebensmittel visualisiert bewertet werden. Hierbei geht es um Kreise oder „Pyramiden“, bei denen der Nährstoffgehalt oder bestimmte Stoffwechsel-Wirkung der Lebensmittel im Fokus stehen. Die jeweiligen Aussagen sind daher recht unterschiedlich.

Das GAS ist aus verschiedenen Vorläufern hervorgegangen (z. B. Schaller/Wimmer 2006, Lieske 2008, Heidrich/Peinelt 2010): Sie alle dienen dem Zweck der Bewertung von angebotenen Speisen und Gerichten in Bezug auf eine vollwertige Ernährung mithilfe des allgemein bekannten Ampelsystems. Die Bewertung ist an die 3D-Ernährungspyramide (3D-EP) der DGE (Cremer/Rademacher 2005) angelehnt, mit

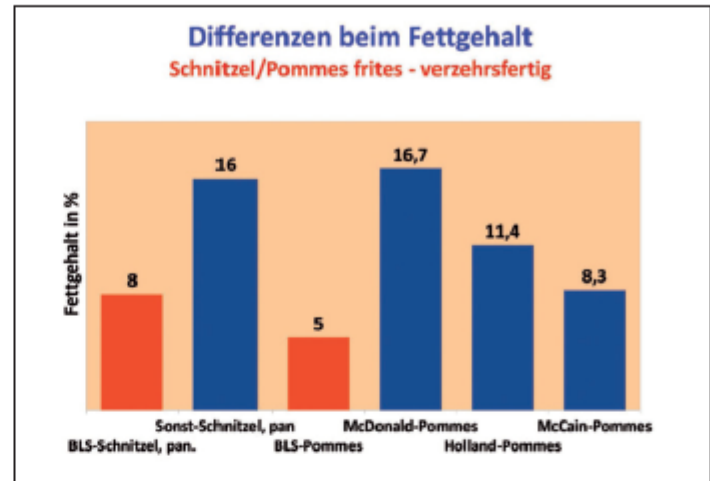


Abb. 1: Vergleich von BLS mit diversen Herstellerdaten (Quelle: Stiftung Warentest 2007)

der verschiedene Lebensmittelgruppen in einem erweiterten Sinne bewertet werden. Daher soll zunächst kurz auf dieses Konzept eingegangen werden, um die Unterschiede zu GAS besser erkennen zu können.

Für die Bewertung mit der 3D-EP werden folgende Einteilungskriterien herangezogen (Cremer/Rademacher 2005, S. 8): Energiedichte, Nährstoffdichte (NSD), epidemiologische Befunde sowie der Gehalt unerwünschter Begleitstoffe. Die 3D-EP zeigt auf den vier Seiten die Gruppen „pflanzliche Lebensmittel“, „tierische Lebensmittel“, „Öle und Fette“ sowie „Getränke“ in einer qualitativen Einteilung, die gemäß der Ampelfarben gekennzeichnet ist. Auf der Grundfläche wird in Form des Ernährungskreises zusätzlich eine Mengenempfehlung für die wichtigsten Lebensmittelgruppen gegeben. Beide Elemente geben somit quantitative und qualitative Hinweise, was den besonderen Ansatz dieses Konzepts ausmacht.

Auf die Aussagefähigkeit und Anwendbarkeit des Modells für die GG wird im gleichnamigen Kapitel des Buches „Handbuch für die Gemeinschaftsgastronomie“ sehr ausführlich eingegangen, das Mitte 2014 erscheinen wird.

Nachfolgend werden die wichtigsten Aussagen zusammengefasst:

- Positiv ist, dass quantitative und qualitative Empfehlungen visualisiert werden.
- Exakte Bewertungen sind schwierig, weil Zutaten oder Nährwertangaben häufig fehlen.
- Sie sind auch schwierig, weil viele beeinflussende Faktoren, z. B. lebensmitteltechnologische und küchentechnische Veränderungen, zu wenig beachtet werden.
- Die Anwendung der Bewertungskriterien ist unklar, und es fehlen Gewichtungen und Ausgleichsmechanismen für die Rangfolgen.
- Die meisten High-Convenience-Produkte lassen sich damit nicht bewerten.
- Somit sind mit diesem Ansatz exakte Bewertungsergebnisse nicht erzielbar und Optimierungsvorschläge schwierig. Aus all diesen Gründen ist mit der 3D-EP in der GG nur eine grobe Orientierung für die Zusammenstellung der Speisen

und Gerichte zu leisten. Eine direkte, alle Zutaten und Prozesse berücksichtigende Kennzeichnung der Speisen und Gerichte mit nur einem Bewertungssymbol ist nicht möglich, wäre aber besonders hilfreich und daher wünschenswert.

3 Konzeption für das GAS

Mit GAS wurde eine Methode entwickelt, mit der eine zusammenfassende Bewertung der Speisen und Gerichte möglich ist. Hierbei wird die ernährungsphysiologische Qualität von Lebensmitteln analog der 3D-EP mithilfe der Nährstoffdichte sowie präventivmedizinischer Erkenntnisse festgelegt. Der Ernährungskreis gibt zusätzlich eine Orientierung für die Festlegung der Portionsmengen.

Eine hohe NSD geht meist mit einer geringen Energiedichte einher. Da die NSD sowie die Energiedichte in starkem Maße vom Fettgehalt beeinflusst werden, spielt dieser bei GAS eine wichtige Rolle für die Bewertung der Speisen. Hierfür gibt es eine Berechnungsformel. Fettangaben liegen in aller Regel auch vor, zumindest als Kennzeichnung der „Big Four“ und somit auch für Convenience-Produkte.

Bei den präventivmedizinischen Aspekten fließen ähnliche Kriterien in die Bewertung der Lebensmittel ein wie bei der 3D-EP (Cremer/Rademacher 2005, S. 16), allerdings nicht mit dem Anspruch, dies exakt quantifizieren zu wollen. Vielmehr sind hiermit nur graduelle Ab- und Aufwertungen im Rahmen der Qualitätsbewertung verbunden.

Bei der Qualitätsbewertung wird nur von wenigen Lebensmittelgruppen, analog den Angaben im Ernährungskreis, ausgegangen. Die Qualität wird als Punktwert angegeben, dem eine Ampelfarbe zugeordnet ist. Die o. g. Bewertungskriterien von GAS decken sich zwar weitgehend mit den wissenschaftlichen Forderungen. In seinem nachfolgend beschriebenen Ansatz weicht es aber erheblich von der 3D-EP ab.

In einer Qualitätstabelle werden alle Lebensmittelgruppen via Punktwerte den drei Ampelfarben zugeordnet, wobei Obst und Gemüse die höchste Rangstelle erhalten. Darunter, aber immer noch grün, folgen die hochwertigen Vertreter der übrigen Gruppen, wie z. B. Produkte aus Vollkorngetreide oder Kartoffeln. Mit Ausnahme von Fleisch und dessen Produkten (s. Kapitel 4) können alle Lebensmittelgruppen eine grüne Qualität aufweisen. Dadurch wird zum Ausdruck gebracht, dass diese Vertreter einen wichtigen Beitrag zur Ernährung leisten.

Tiefere Positionen, und somit die Farben Gelb und Rot, nehmen Lebensmittel ein, die noch vor einer küchenmäßigen Behandlung nachteiligen Veränderungen unterworfen wurden. Hiemit sind lebensmitteltechnologische Bearbeitungen oder ein über sensorische Mindestanforderungen hinausgehender Zusatz von Zucker (schlechtere NSD) oder Salz (Herz-Kreislauf-Prävention) zu verstehen. Dadurch werden die Ausgangsstufen abgewertet, was allerdings nur in einfachen Schritten geschieht.

Dies stellt die erste *Abwertungsstufe* von Ausgangsqualitäten dar. Eine exakte, zahlenmäßige Berücksichtigung von Salz und

Zucker, wie beim Fett, ist aufgrund der meist fehlenden Nährwertangaben zurzeit nicht möglich. Zum Teil sind diese Angaben auch nur schwer zu ermitteln, da Vorschriften für die Salzzugabe beim Zubereiten meist fehlen, oder die aufgenommene Salzmenge bei Transferprozessen aus dem Kochwasser ungenau sind. Für bestimmte Lebensmittel (z. B. Salzhering) ist ein hoher Salzgehalt offensichtlich, sodass er durch eine Abwertung berücksichtigt werden kann. Die Qualität von Misch- und High-Convenience-Produkten lässt sich mithilfe der einzelnen Zutaten sowie der Fettmenge festlegen, die meist angegeben sind. Hierzu später mehr.

Nachdem die Qualität der Lebensmittel festgelegt wurde, gibt es für den Garprozess, den ursprünglichen Fettgehalt der Zutat sowie die Heizhaltezeit Punktabzüge. Mit dem Garprozess wird v. a. die Fettzufuhr und somit die Verschlechterung der NSD berücksichtigt. Diese weiteren Punktabzüge stellen die *zweite Stufe der Abwertung* dar. Für diese drei Abzugarten werden prozessspezifische Eingaben gemacht, womit die Ampelfarbe automatisch ermittelt wird. Hierfür müssen keine genauen Kenntnisse bestehen, z. B. über die Fettaufnahme der Garverfahren, da die entsprechenden Werte in einer Tabelle hinterlegt sind. Diese können bei neueren Erkenntnissen durch autorisierte Personen geändert werden. Mit diesem doppelstufigen Abzugsansatz wird den vielfältigen Einflussfaktoren auf die Qualität Rechnung getragen, bei gleichzeitig geringer Lebensmittelzahl.

Die praktische Durchführung ist leichter als vermutet. Oft sind für die „Verampelung“ nur ein bis zwei Eingaben pro Zutat und nur wenige, charakteristische Zutaten pro Speise nötig, sodass die Bewertung in sehr kurzer Zeit möglich ist. Hierbei wird Erfahrung mit dem GAS und Fachkompetenz vorausgesetzt.

Es handelt sich bei GAS also um ein Qualitätszuordnungs- und Abzugssystem. Die Endqualität einer Speise wird pro 100 g ermittelt und ergibt sich durch die Summe aller Abzüge. Es kommt daher für eine hohe Bewertung der Speisen darauf an, bei den verwendeten Zutaten möglichst hohe Ausgangsqualitäten zu wählen und die Abzüge zu minimieren.

Dieser Ansatz weist somit folgende Vorteile auf:

- Es brauchen nur wenige Lebensmittelgruppen bewertet zu werden.
- Durch die Berücksichtigung der wichtigsten Einflüsse auf die Qualität werden dennoch sehr viele Lebensmittelvarianten erfasst.
- Die verschiedenen Punktabzüge aufgrund der Fettmenge begünstigen besonders Lebensmittel mit hoher NSD und fettarme Garverfahren.
- Da v. a. tierische Lebensmittel Fett enthalten, werden bei einer Optimierung der Ampelfarbe automatisch deren Mengen reduziert oder durch fettarme Produkte ersetzt.
- Da wenig verarbeitete und fettarm zubereitete pflanzliche Lebensmittel am höchsten bewertet werden, führt eine Optimierung des Speiseplans in der Regel auch zu einer stärkeren Verwendung dieser Lebensmittel. Ohne Gemüse wären „grüne Gerichte“ nur schwer möglich.

Daher werden mit dem Konzept von GAS sowohl quantitative, als auch qualitative Aspekte berücksichtigt und zusätzlich mit nur einem Ampelwert zum Ausdruck gebracht. Dies ermöglicht eine integrale Bewertung von Speisen, Gerichten und Speiseplänen. Die Bewertung ist sofort erkennbar und Änderungen, die vielfältig möglich sind, werden ebenfalls sofort in ihrer Auswirkung angezeigt. Durch diese schnelle Anzeige können die Optimierungsmöglichkeiten von den Küchenmitarbeitern ausprobiert und diejenige Variante ausgewählt werden, die z. B. den stärksten Effekt, die geringsten Kosten oder den geringsten Aufwand verursacht.

Die Bewertungsmechanismen vom GAS sind über längere Zeit immer mehr verfeinert worden. Hierzu wurden sie u. a. im Rahmen von über zwei Dutzend Bachelor- und Projektarbeiten sowie in einem Langfristprojekt intensiv überprüft, wobei praktische und ernährungsphysiologische Aspekte einbezogen wurden. Hierbei hat sich gezeigt, dass plausible Ergebnisse erzielt wurden, die mit gesundheitsbewussten Speiseplan-Konzepten, z. B. von Studentenwerken („Mensavital“) oder einem Cateringunternehmen („Vitality“), weitgehend übereinstimmen. Gleiches trifft für Musterrezepte der DGE zu.

Ökologische oder ethische Eigenschaften der Speisen werden mit dem GAS allerdings nicht bewertet, da dies zu Unschärfen führen würde. Derartige Eigenschaften sind z. B. mit dem Bio-Label oder mit dem Transfair-Siegel zum Ausdruck zu bringen. Würden diese Aspekte in die Bewertung von GAS einbezogen, käme es zu einer Verwässerung der ernährungsphysiologischen Aussagen.

Die Ampel-Kennzeichnung soll zum einen den Küchenfachleuten helfen, die Qualität ihrer Speisen oder Gerichte schnell zu erkennen und zu optimieren. Weil sie leicht verständlich ist, kann sie zum anderen auch dem Gast helfen, indem sie ihm eine schnelle Orientierung bei der Auswahl gibt. Die Bewertung ist auf einzelne Speisen, normale Teller-Gerichte, mehrgängige Menüs bis hin zu ganzen Speiseplänen anwendbar. Für die Ampelfarbe einer Speise spielt deren Menge keine Rolle. Somit kann das GAS auch für die Bewertung von Free-Flow-Angeboten oder bei Komponentenwahl eingesetzt und kommuniziert werden. Dies ist bei Nährwertberechnungen nicht möglich.

Für die Bewertung einer Speise ist die Portionsmenge der einzelnen Zutaten über einen Mengenfaktor zu berücksichtigen. Die ermittelten Punktzahlen aller Zutaten sowie deren Portionsmengen werden summiert. Man erhält eine Gesamtmenge und eine Gesamtpunktzahl. Die Punktzahl wird dann wieder auf 100 g bezogen, wie bei den einzelnen Zutaten. Analog geht man bei Gerichten vor, die aus Speisen unterschiedlicher Mengen bestehen.

Die Bewertung soll schnell erfolgen können und auch mit weniger exakten Angaben sichere Ergebnisse erzielen. Deshalb werden nur wichtige Zutaten eines Rezepts in eine Aus-

Häufig vorkommende Abkürzungen in diesem Beitrag	
DGE:	Deutsche Gesellschaft für Ernährung
GAS:	Gastronomische Ampelsystem
GG:	Gemeinschaftsgastronomie
NSD:	Nährstoffdichte
3D-EP:	3D-Ernährungspyramide der DGE

wertungstabelle eingegeben. Kleine Mengen (< 5 g), wie Gewürze oder Bindemittel, können unberücksichtigt bleiben.

Grundsätzlich soll mit den Ampelergebnissen erkannt werden, wo noch Optimierungsbedarf besteht. Allerdings ist es nicht erforderlich, alle roten Gerichte zu

eliminieren, sodass am Ende nur noch grüne, also „gesunde“ Speisen und Gerichte übrig bleiben, wengleich die sog. „Healthy Choices“ das Ideal darstellen. Mit GAS soll niemand zur gesunden Ernährung genötigt werden. Bestimmte Gerichte lassen sich auch nicht aus dem roten Bereich „hinausoptimieren“, z. B. „Currywurst mit Pommes und Majo“, werden aber dennoch vom Gast verlangt. Ein Gast kann auch mal bewusst und ohne schlechtes Gewissen ein rotes Gericht essen und sich dennoch in einem bestimmten Zeitraum vollwertig ernähren. Er sollte nur darauf achten, dass die Farben der Gerichte in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen. Näheres wird in Kap. 7 dargestellt.

4 Qualitätszuordnung

4.1 Erläuterungen zu den Kategorien

Wie bei der Konzeptbeschreibung bereits erwähnt, wird für Speisen oder Gerichte durch Qualitätspunkte und Abzüge eine bestimmte Punktzahl pro 100 g ermittelt, die einer Ampelfarbe zugeordnet wird. Diese Ampelfarbe wird über die Speisekarte oder den Monitor kommuniziert. Hierbei sind folgende Punktspannen den Ampelfarben zugeordnet:

Grün: 2,5 bis 4	Gelb: 1,5 bis < 2,5	Rot: <1,5
-----------------	---------------------	-----------

Grundsätzlich werden bei den Qualitätszuordnungen noch keine qualitätsmindernden Prozesse des Küchenbereichs (Garen oder Heißhalten) berücksichtigt. In der Qualitätstabelle werden daher Lebensmittelgruppen genannt.

Qualitätsbewertung			
Punkte	Kriterien	?	Beispiele
4	Nährstoffdichte und Präventivmedizin	😊😊	Obst & Gemüse, frisch/TK
3		😊	Vollkornprodukte, Kartoffeln
2		😐	Graumehlprodukte, Wurst
1		😞	Isolierte Zutaten
?	Abwertung		Salz, Zucker

Abb. 2: Qualitätszuordnung für Lebensmittel/Speisen

Charakteristisch für GAS ist eine Vereinfachung der Lebensmittelbewertung. Wer aber genaue Angaben für einzelne Nährstoffe benötigt, z. B. im Rahmen einer Diät, muss Nährwertdateien sowie spezielle Herstellerinformationen als Quellen heranziehen.

Nachfolgend werden einige Hinweise zu den Qualitätskategorien gegeben, um die Zuordnungen verständlicher zu machen.

Kategorie 4 (grün+)

Zu dieser Premiumkategorie von Grün gehören nur Obst und Gemüse, frisch oder tiefgekühlt. Sie haben die höchste NSD und zahlreiche präventiv-medizinische Vorteile. Der Konsum dieser Lebensmittel ist also sehr erwünscht (s. Kampagne „Fünf am Tag“, Deutsche Gesellschaft für Ernährung 2001).

Kategorie 3 (grün)

Grundsätzlich erfolgt eine Zuordnung zu Kat. 3 bei allen Lebensmittelgruppen, deren NSD hoch ist, z. B. Vollkornprodukte. Die Abstufung bei Getreideprodukten erfolgt von Vollkornmehl über Graumehl (2,5) bis Weißmehl (2,0), also in halben Punkten.

Vorverarbeitete Ware bei Gemüse, wie z. B. Nasskonserven oder Trockengemüse, werden aufgrund der Nährstoffverluste durch die Verarbeitung abgewertet. Auch Hülsenfrüchte und Kartoffeln gehören zu dieser hohen Kategorie.

Eine besondere Rolle spielt der Fisch, für den es wegen der günstigen gesundheitlichen Wirkungen eine Untergrenze für die Verzehrsempfehlung gibt. Daher wird er der Kategorie „grün“ zugeordnet. Diese Empfehlung gilt auch für fettreiche Fische, was auf den hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren zurückzuführen ist. Der Fettgehalt von Fischen führt auch zu keinem Abzug wie sonst.

Bei den Ölen und Fetten ist das Güte-Kriterium das Verhältnis der Fettsäuren sowie insbesondere der Gehalt an Omega-3-Fettsäuren und der Vitamin-E-Gehalt. Hier wird gemäß der Empfehlung der DGE Rapsöl grün eingestuft. Der Gefahr eines Missverständnisses, dass hiervon möglichst viel verzehrt werden soll, wird durch die Abzugsregelung für den Fettgehalt begegnet.

Kategorie 2 (gelb)

Lebensmittel dieser Kategorie sind dadurch gekennzeichnet, dass sie eine mittlere NSD aufweisen und somit weniger hochwertig sind, z. B. Graumehlerzeugnisse. Fleisch, Schinken, Hackfleischprodukte und Wurst werden auch „gelb“ eingeordnet. Obwohl mageres Fleisch keine schlechte NSD aufweist, soll es möglichst wenig verzehrt werden, v. a. rotes Fleisch wegen der erhöhten Krebsgefahr (Quelle). Die DGE empfiehlt bekanntlich für Fleisch und -produkte auch aus vielen anderen Gründen eine Obergrenze beim Verzehr. Wurst und vergleichbare Produkte werden noch mit einem halben Punkt abgewertet. Dies liegt an diversen Zutaten wie z. B. Kochsalz, Phosphate, Nitrat, Nitrit, Konservierungsstoffe, Stabilisatoren, Dickungsmittel sowie weiteren Zusatzstoffen.

Außerdem werden mitunter diverse Tierteile wie Haut oder Sehnen zugesetzt. Dies vermindert die Qualität gegenüber reinem Fleisch. Der meist wesentlich höhere Fettgehalt wird sowieso noch zusätzlich berücksichtigt. Allerdings kann die Einstufung, in Abhängigkeit von den verwendeten Zutaten, auch besser sein (z. B. bei Gemüsezutaten).

Kategorie 1 (rot)

In dieser Kategorie landen nur wenige Lebensmittel direkt. Im Wesentlichen handelt es sich hierbei um isolierte Stoffe wie Gelier- und Bindemittel oder Zucker. Ferner werden ungünstige Fette hier eingestuft, wie z. B. Kokos- oder Palmfett sowie tierische Fette.

Obwohl nur wenige Lebensmittel direkt der Kategorie „Rot“ zugeordnet sind, können dennoch relativ viele Lebensmittel im Endeffekt so bewertet werden. Dies liegt an den verschiedenen Abzugsmöglichkeiten, insbesondere über den Fettgehalt. Hierbei sind auch negative Punktwerte möglich.

4.2 Convenience- und Misch-Produkte

Einer besonderen Behandlung bedürfen die Convenience-Produkte, die ja gerade in der GG häufig eingesetzt werden. Bei ihnen sind normalerweise die Rezepturen nicht bekannt. Um sie dennoch bewerten zu können, muss zumindest die Nährwertkennzeichnung gemäß der „Big Four“ vorliegen. Dies ist in aller Regel der Fall. Andernfalls sollte man diese Convenience-Produkte meiden oder die Nährwertkennzeichnung vom Lieferanten anfordern. Notfalls können die Werte von vergleichbaren Produkten bzw. Rezepturen herangezogen werden.

Zutaten müssen laut Lebensmittel-Kennzeichnungs-VO (LMKV) angegeben sein, und zwar in fallender Reihenfolge. Da Convenience-Produkte meist verpackt sind, müssen sie entsprechend gekennzeichnet sein. Die wertgebenden Zutaten sind sogar prozentual anzugeben (sog. „Quid“-Regelung). Somit weiß man, ob pflanzliche oder tierische Lebensmittel enthalten sind, und kennt auch die ungefähren Anteile. Dies reicht bereits meist für eine Qualitätszuordnung. Die Anteile können bei trennbaren Bestandteilen auch selbst ermittelt werden. Damit wäre zwar ein größerer Aufwand verbunden, der jedoch nur einmal nötig ist. Setzt man diese Produkte häufig ein, lohnt sich der Aufwand.

Um den Garprozess für ein High-Convenience-Produkt zu berücksichtigen, das später nur noch regeneriert zu werden braucht, reicht es, den Fettgehalt des Produktes einzutragen. Bei der späteren Zuordnung des Garverfahrens wird dann einfach „fettfreies Erhitzen“ eingegeben. Ist der Fettgehalt hingegen nicht bekannt, sollten die Zutaten wie sonst üblich bewertet und der typische Garvorgang eingetragen werden. Daher ist Fachkenntnis erforderlich.

Schwierig ist die Bewertung gemischter Speisen, die aus mehreren Zutaten unterschiedlicher Lebensmittelgruppen bestehen. Beispiele sind Salate, Suppen, Kuchen oder Desserts. In Abhängigkeit von der Qualität der einzelnen Zutaten und

den Mengenverhältnissen muss eine angemessene Punktzahl vergeben werden. Dies ist am besten über eine Rezeptur möglich, kann aber auch über die Zutatenliste erfolgen und muss notfalls geschätzt werden. Derartige Schätzgrößen sind meist ausreichend.

Bei bestimmten Speisen muss das Wasser in die Bewertung eingehen, insbesondere bei Suppen und Eintöpfen, aber auch bei Soßen und Desserts. Wertbestimmend sind hierbei die stückigen Zutaten, z. B. Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Getreideprodukte oder Fleisch. Die Bewertung der stückigen Zutaten entspricht den o.g. Zuordnungen. Das Wasser ist dabei meist die anteilig größte Zutat und sollte in der Bewertung eher eine neutrale Funktion haben. Hierfür wurde ein sinnvoller Wert von 2,5 ermittelt.

5 Abzugsregelung

Abzüge erfolgen bei GAS durch das Garverfahren, das Heißhalten sowie den Fettgehalt der Zutaten. Die Abzüge berücksichtigen zum einen Verluste an Vitaminen und Mineralstoffen und zum anderen die aufgenommene oder vorhandene Fettmenge und somit indirekt auch die NSD. Nachfolgend werden die Abzüge etwas erläutert.

5.1 Garverfahren

Beim Garverfahren wird nur eine Zahl eingetragen, die ein bestimmtes Verfahren charakterisiert. Die Abzüge erfolgen dann automatisch mithilfe einer Formel sowie einer hinterlegten Datentabelle. Es besteht eine Eingabemöglichkeit von 0 bis 4. Die Eingaben bedeuten: 0 = kein Garen, 1 = Garen ohne Fett oder Regenerieren, 2 = fettarmes Garen, 3 = mittelfettes Garen, 4 = fettreiches Garen. Diese Festlegung hat den Vorteil, dass bei einer evtl. späteren Änderung der Abzugsregelung die Eingabe gleich bleiben kann.

Abzüge durch Garverfahren		
Abzug	Garverfahren	Beispiele
0	0 = kein Garen/Regenerieren	Salat, Dessert/C&C
-0,20	1 = fettfrei	Backen, Dämpfen
	2 = wenig Fett < 5 %	Grillen, Braten HLD
-0,8	3 = mittelfett 5 – 10 %	Braten ohne Panade
-1,4	4 = fettreich > 10 %	Fritieren, Braten mit Panade

Abb. 3: Abzüge beim Garen der Speisen

5.2 Heißhalten

Beim Heißhalten treten v. a. Verluste bei wasserlöslichen Vitaminen auf. Bei Vitamin C sind sie schon nach nur einer

Stunde deutlich und liegen nach 3 Std. bereits über 50 %. Außerdem werden die Speisen durch das Heißhalten z. T. schon nach einer Stunde sensorisch deutlich beeinträchtigt. Es kommt in der Praxis vor, dass die Speisen über 5 Std. heiß gehalten werden (Peinelt 2007 – 2013). Der Qualitätsverlust durch Heißhalten sollte auch in der Punktbewertung sichtbar werden. Daher wurde beim GAS eine angemessene Abzugsmöglichkeit geschaffen.

Ein Abzug erfolgt für jede Speise separat, da einige Speisen nicht heiß gehalten werden, z. B. Salate oder Desserts. Ein pauschaler Abzug würde daher auch kalte Speisen punktmäßig verschlechtern. Die Abzüge sind nach Stunden gestaffelt. Bis zu einer Stunde wird noch nichts abgezogen. Danach erfolgt ein Abzug je Stunde, der durch eine Tabelle definiert ist und wie beim Garverlust automatisch über eine Formel umgerechnet wird. Es sollte die gesamte Heißhaltezeit eingegeben werden, also vom Garende bis zum letzten Gast dieser Produktionscharge.

5.3 Fettgehalt der Zutaten

Mit „Zutaten“ sind alle Lebensmittel eines Gerichts gemeint. Von besonderem Interesse sind fettreiche Zutaten wie Sahne, Butter, Mayonnaise oder Speckwürfel. Da die Fettmengen z. T. recht groß sind, z. B. bei butterhaltigen Soßen, würde die Bewertung eines Gerichts mit solchen Soßen sehr ungünstig verändert. Umgekehrt kann eine sorgfältige Auswahl der Zutaten die Bewertung deutlich verbessern. Statt z. B. normale Mayonnaise zu verwenden, kann oft auch ein fettarmes Ersatzprodukt ohne Einbuße beim Geschmack eingesetzt werden. Durch den „Ampeldruck“ werden solche Rezeptänderungen stark gefördert.

Die Eingabe des Fettgehalts erfolgt als Prozentangabe, da die Ampelfarbe einer Zutat auf 100 g bezogen wird. Diese Zahl wird auch über eine Formel in einen Abzugswert umgerechnet. Hierbei wird ein Gehalt bis 3 % nicht berücksichtigt, da ein geringer Fettgehalt in der Nahrung wünschenswert ist. Der Grenzwert wurde aufgrund von Modellrechnungen ermittelt.

Zutaten mit einem sehr hohen Fettgehalt, wie z. B. Öle, können auf diese Weise allerdings nur „rot“ bewertet werden, wobei der Endwert von der ursprünglichen Qualitätszuordnung abhängt. Hier käme es v. a. darauf an, die Portionsmenge gering zu halten. Naheliegender wäre es, die Ampelzuordnung z. B. von Ölen und Fetten in Abhängigkeit von der Portionsmenge vorzunehmen. Kleine Mengen würden dann besser als größere bewertet. Dies würde aber zu unterschiedlichen Ergebnissen führen, in Abhängigkeit von Zahl und Größe der Portionen.

5.4 Sonstiges

Getränke werden durch das GAS nicht bewertet, obwohl die 3D-EP der DGE hierfür eine Seite vorsieht. Die Empfehlung der DGE wird hier 1:1 übernommen. Dabei sind Wasser und Schorlen im Verhältnis von 1:2 bis 1:3 sowie Frucht- und

Kräutertees zu bevorzugen. Der Ampelwert für die Getränkewahl sollte allerdings nicht mit dem für die Speisenwahl vermischt werden. Es ist wenig sinnvoll, wenn ein rotes Gericht mit einem grünen Getränk aufgewertet wird. So könnte z. B. „Currywurst mit Pommes frites“ mit einem Glas Wasser zu einem gelben Gesamtgericht „erhöht“ werden. Dies wäre leicht möglich, weil Getränke in größeren Mengen als Speisen aufgenommen werden. Damit könnte sich ein Gast der Verantwortung für seine Gerichtsauswahl entziehen. Sie wäre im wahren Sinne des Wortes verwässert.

6 Anwendungsbeispiele

6.1 Speisen/Gerichte/Menüs

Um die Bewertung eines Rezepts und die anschließende Optimierung zu veranschaulichen, wird nachfolgend ein Rezeptbeispiel vorgestellt. Grundsätzlich kann eine Speise (bestehend aus einzelnen Zutaten) oder ein Tellergericht sowie ein Menü (bestehend aus einzelnen Speisen) verampelt werden.

Im vorgestellten Beispiel handelt es sich um ein Fischgericht, wobei der Fisch paniert und in der Kippbratpfanne gebraten sowie auch noch mit Speck garniert wird. Zunächst wird ein Angebot von Pommes frites, einem fettreichen Dressing zum Salat sowie einem fettreichen Dessert unterstellt. Abzüge durch Heißhalten entfielen. Das verampelte Menü 1 kann nur die Bewertung 1,45, also „rot“, erhalten. Nachfolgend die einzelnen Speisen des Menüs mit Bewertung.

Menü 1: Fisch, paniert, gebraten, mit Speck	Qualität	Garen	Fett	pro 100 g	Portions- Menge	pro Portion
Fisch, paniert, gebraten, mit Speck	3	4	10	1,10	1,75	1,6
Pommes frites	3	4		1,60	2,00	3,2
Grüne Bohnen mit Speck	4	1	10	3,10	1,00	3,1
Blattsalat	4			4,00	0,30	1,2
Dressing, fettreich	2		20	0,30	0,30	0,1
Mousse au Chocolat	2		20	0,30	1,25	0,4
Summe Gericht				1,45	6,60	9,6

Tab. 1: Bewertung eines fettreichen Fisch-Rezepts

Die Optimierung dieses Menüs kann an mehreren Stellen ansetzen. Die Zubereitung des Fisches wird verändert, auf Speck als Garnierung verzichtet, die Pommes frites durch Salzkartoffeln und das fettreiche Dressing durch ein fettarmes Joghurtdressing ersetzt und schließlich als Nachtisch ein Milchpudding angeboten. Auch wurden die Portionsmengen etwas geändert. Die Gesamtmenge der Menüs ist aber etwa gleich geblieben. Weitere Optimierungen wären möglich, z. B. durch Obst als Nachtisch.

Menü 2: Fisch, gegrillt, mit grünen Bohnen	Qualität	Garen	Fett	pro 100 g	Portions- Menge	pro Portion
Fisch, gegrillt	3	4	5	2,60	1,50	3,9
Kartoffeln, gedämpft	3	4		2,80	1,50	4,2
Grüne Bohnen	4	1		3,80	1,50	5,7
Salat, gemischt	4			4,00	0,50	2
Joghurtdressing, fettarm	2		5	2,80	0,30	0,8
Schokopudding	2			2,00	1,25	2,5
Summe Gericht				2,92	6,55	19,1

Tab. 2: Bewertung des optimierten Fisch-Rezepts

Das Ergebnis des optimierten Menüs ist in Tabelle 2 wiedergegeben.

Mit einem Punktwert von fast „3“ wurde ein sehr guter Ampelwert für das Gericht erzielt. An diesen beiden Beispielen ist zu sehen, dass ein Gericht sogar um zwei Ampelfarben, von Rot nach Grün, springen kann. Meist sind aber realistischere nur Optimierungen von einer Stufe möglich. Für diese Optimierung sind keine extremen Maßnahmen erforderlich gewesen. Allerdings musste an mehreren Stellen etwas verändert werden. Das optimierte Gericht erscheint attraktiv und dürfte daher eine gute Akzeptanz erreichen, was ein wesentlicher Aspekt bei jeder Optimierung sein sollte. Nutzen Fachkräfte das GAS, so können sie schnell erkennen, wo Schwachstellen sind und selbst Änderungen vorschlagen, was die Akzeptanz beim Gast gewährleisten dürfte.

6.2 Wochen-/Monatspläne

Mit GAS können auch Wochen- oder Monatspläne erstellt und bewertet werden. Auch hierbei sind dann entsprechende Änderungen so vorzunehmen, dass die Ampelfarben der Pläne verbessert werden. Dies soll beispielhaft an einem Fünf-Tage-Wochenplan für das Mittagessen (Menüs) demonstriert werden. Für andere Speisenpläne, seien es sieben Tage oder ein ganzer Monat, Teil- oder Vollverpflegung, kann prinzipiell gleich vorgegangen werden.

Hierbei werden zunächst die Menüs mit den Speisen und Gerichten verampelt, wie oben dargestellt. Es bietet sich an, dass man für Tellergerichte, Salate und Desserts sowie weitere Speisen wie Eintöpfe und Suppen separat verampelt und in bestimmten Ordnern ablegt. Aus diesen Gruppen wählt man die gewünschten Speisen und Gerichte, die für den Plan zusammengestellt werden. Notwendig sind nur die Ampelwerte sowie die Portionsmengen der Speisen bzw. Gerichte. Auf alle Abzüge wird verzichtet, da es sonst zu doppelten Abzügen kommen würde.

Um Fehler zu vermeiden, können sie in der entsprechenden Maske für die Verampelung von Speisen nicht eingegeben werden. Daraus wird dann der Endwert für das jeweilige Menü ermittelt. Wenn die Angaben für die Menüs bereits vorliegen, können diese direkt eingegeben werden. Es werden auch hier nur die reduzierten Angaben für jedes Mittagsmenü benötigt.

Ferner besteht die Möglichkeit, die Daten via Zellbezug, d.h. durch Angabe der Excel-Zelle, z. B. B7. zu nutzen. Hierbei können der Menü-Name, der Ampelwert sowie die Gesamtmenge von anderen Zellen übernommen werden. Dies hat den Vorteil, dass bei Änderungen der einzelnen Menüs die Angaben im Speiseplan automatisch mit verändert werden. Dieser Zellbezug kann auch für einzelne Speisen oder Gerichte hergestellt werden, sodass sich Änderungen an den Speisen in den Gerichten oder Menüs und somit auch im Speiseplan auswirken. Der Zellbezug ist jedoch nicht zwingend erforderlich, sondern stellt lediglich eine elegante Möglichkeit für den Anwender dar, Änderungen nur einmal vornehmen zu müssen.

In Tabelle 3 wird zum besseren Verständnis die Eingabe für die Menüs und den Speiseplan für eine Woche tabellarisch dargestellt.

Der Fünf-Tage-Speiseplan hat also eine mittlere Bewertung erzielt. Nun können zur Optimierung an den Speisen und Gerichten Änderungen vorgenommen werden, sodass ein grüner Speiseplan daraus resultiert. Hierzu könnte man z. B. die Portionsmengen ändern. Bei roten Speisen würden sie tendenziell reduziert, bei grünen erhöht. Bestimmte Speisen oder Gerichte müssten vielleicht auch ganz ausgetauscht werden, z. B. das Tellergericht 3. Bei bestimmten Speisen könnte man evtl. auch nur die Zusammensetzung ändern, sodass eine bessere Ampelfarbe erreicht wird, z. B. bei den Desserts 4 und 5.

Es gibt also viele Möglichkeiten, einen Speiseplan zu optimieren. Jede einzelne Änderung macht sich sofort für den gesamten Plan bemerkbar. Aufgrund der Farben ist auch sofort zu erkennen, wo sich am ehesten eine Optimierung lohnt, sodass vielleicht nur wenige Veränderungen notwendig sind, um eine bessere Farbe für den Plan zu erreichen.

Diese tabellarischen Darstellungen sollten verdeutlichen, dass GAS für alle Angebotsformen, von einzelnen Speisen im „Free-Flow“-Angebot bis zu Monatsplänen der Vollverpflegung, Ampelaussagen machen kann und damit Orientierungen und Optimierungen schnell ermöglicht.

7 Speisenzusammenstellung

7.1 Aus Sicht des Gastes

Theoretisch ist es möglich, für Mahlzeiten ausschließlich Salate, Gemüsespeisen und Obst zusammenzustellen, was mit GAS zu einer hohen Bewertung führen würde. Wenn dieses Auswahlverhalten über einen längeren Zeitraum und bei allen Mahlzeiten beibehalten würde, entspräche dies nicht mehr einem vielseitigen und vollwertigen Essverhalten. Mit einer solchen einseitigen Ernährung wären Schwächen beim Nährstoffgehalt verbunden. Soviel zur Theorie.

Menüs	pro 100 g	Portionsmenge	pro Portion
Tellergericht 1	2,20	5,00	11,0
Salat 1	3,30	1,00	3,3
Dessert 1	2,00	1,25	2,5
Menü 1	2,32	7,25	16,8
Tellergericht 2	2,50	4,00	10,0
Salat 2	3,30	1,50	5,0
Dessert 2	4,00	1,00	4,0
Menü 2	2,92	6,50	19,0
Tellergericht 3	1,00	5,00	5,0
Salat 3	2,40	1,00	2,4
Dessert 3	1,40	1,50	2,1
Menü 3	1,27	7,50	9,5
Tellergericht 4	1,50	4,50	6,8
Salat 4	1,50	1,00	1,5
Dessert 4	1,00	1,00	1,0
Menü 4	1,43	6,50	9,3
Tellergericht 5	2,00	5,50	11,0
Salat 5	3,00	0,70	2,1
Dessert 5	1,00	1,50	1,5
Menü 5	1,90	7,70	14,6
Speiseplan für 5 Tage			
Menü 1	2,32	7,25	16,8
Menü 2	2,92	6,50	19,0
Menü 3	1,27	7,50	9,5
Menü 4	1,42	6,50	9,3
Menü 5	1,90	7,70	14,6
Summe	1,95	35,45	69,1

Tab. 3: Ampelbewertung eines Speiseplans für 5 Tage

In der Praxis sieht es natürlich anders aus. Eine so extreme Zusammenstellung wird man höchst selten antreffen. Vielmehr wird aufgrund der Ernährungsgewohnheiten sowie aus Ablehnung gegenüber monotonen Kostformen eine mehr oder weniger vielseitige Ernährung die Regel sein. Somit werden Speisen vieler Lebensmittelgruppen gewählt, sodass eine einseitige und defizitäre Ernährung verhindert werden kann. Selbst wenn beim Mittagessen vorwiegend Obst und Gemüse gegessen würde, wäre das über den Tag zusammen mit den anderen Mahlzeiten sicher eine überdurchschnittliche gute NSD.

Wie bereits erwähnt, dient der Ernährungskreis der DGE als Grundlage für das GAS und als Orientierung für das Essverhalten. Die Ampelbewertung durch das GAS ist also immer im Zusammenhang mit dem Ernährungskreis zu sehen und sollte daher nicht isoliert als alleinige Aussage verstanden

werden. In einer späteren Version des GAS ist beabsichtigt, die Vielfalt der Speisenauswahl zu berücksichtigen.

7.2 Aus Sicht der Küche

Die Fachkräfte in der Küche können mit GAS ihre Rezepturen optimieren und somit die Bewertung zum Grünen hin verbessern. Dennoch wird man normalerweise nicht alle roten Gerichte oder Speisen eliminieren können oder wollen, was auch für ein gutes Angebot nicht erforderlich ist. Es sollte aber nicht so sein, dass nur eine einzige hochwertige Linie angeboten wird, wobei der Rest des Angebots keine Rolle spielt. Eine solche, häufig wenig attraktive Linie hätte dann eher eine Alibifunktion. Mit den restlichen Angeboten, die möglicherweise überwiegend aus fettreichen und fleischhaltigen Speisen und wenig Gemüse bestehen, würde der Umsatz gemacht. Es geht doch vielmehr darum, den Gast mit einem hochwertigen Gesamtangebot zu überzeugen.

Ein Angebot sollte so zusammengestellt sein, dass der Gast mehrheitlich eine gute, d. h. grüne oder gelbe Wahl treffen kann. Je nach Angebotsform sollten die Speisen bzw. Gerichte daher so gestaltet werden, dass täglich nur wenig „Rot“ vorliegt. Wenn z. B. ein „Free-Flow“-Angebot besteht, so kann man sich aus Ampelsicht ein solches Angebot als eine Blumenwiese vorstellen, auf der nur wenige rote Blumen und überwiegend grüne und gelbe zu sehen sind.

Der Anbieter von Speisen hat mit GAS eine Doppelfunktion, nämlich die Rezeptkontrolle und die Angebotskontrolle.

Zusammenfassung

Die Instrumente der Nährwertberechnung liefert für die angebotenen Gerichte wenig verständliche Informationen und ist wegen der häufigen Verwendung von Convenience-Produkten in der Gemeinschaftsgastronomie kaum nutzbar. Um den Gast bei seiner Speisenwahl zu unterstützen, eignet sich eher das „Gastronomische Ampelsystem“, weil damit die Speisen aussagefähig bewertet und leicht verständlich gekennzeichnet werden. Hierbei wird die ernährungsphysiologische Qualität auf Basis der Nährstoffdichte sowie unter Einbeziehung von präventiv-medizinischen Erkenntnissen bewertet. Die Kriterien der Bewertung und das Vorgehen bei der Verampelung sowie die Einführung in einem Betrieb werden dargestellt. Mit GAS können alle Angebotsformen gekennzeichnet werden, nicht nur einzelne Speisen. Am Beispiel eines Gerichts sowie eines Wochenplans wird die Aussagekraft und Anwendbarkeit des Systems verdeutlicht. Der Einarbeitungsaufwand ist relativ gering. Auch Küchenfachkräfte profitieren von diesem Konzept, da sie Schwachstellen ihrer Rezepte leicht erkennen können.

Ampel-Monatskarte				
Firma	_____			
Name	_____			
Bitte kreuzen Sie die Ampelfarbe Ihres gewählten Gerichts an. Somit haben Sie eine Kontrolle Ihres Essverhaltens.				
	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
grün	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0
gelb	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0
rot	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0
Empfehlungen für die Verteilung (Prozent/Zahl)				
grün : gelb : rot	50 : 50 : 0		10 -10 -0	
grün : gelb : rot	60 : 30 : 10		12 -6 -2	
grün : gelb : rot	60 : 40 : 0		12 -8 -0	
grün : gelb : rot	70 : 25 : 5		14 -5 -1	
sowie alle weiteren Kombinationen mit 70 Prozent/14 x grün				

Abb. 4: Selbstkontrolle mithilfe einer Monatskarte (eigene Darstellung) t

Der Rezeptpool muss natürlich so angelegt und optimiert sein, dass ein ausreichend attraktives Angebot täglich unterbreitet werden kann. Was das im Einzelnen für die Größe und die Qualität des Rezeptpools bedeutet, hängt vom jeweiligen Betrieb und der Angebotsform ab. Die Auswahl muss so groß sein, dass genügend Abwechslung und Vielfalt mit den gewünschten Ampelfarben möglich sind. Dies dürfte in den meisten Fällen dazu führen, dass der Pool erweitert werden muss.

8 Sonstige Aspekte

8.1 Selbstkontrolle

Der Gast soll mit GAS die Möglichkeit bekommen, sein Essverhalten über einen längeren Zeitraum zu steuern. Innerhalb eines Monats sollten i. D. alle essenziellen Nährstoffe in ausreichender Menge aufgenommen werden. Aus diesem Grund wurde eine Monatskarte im Scheckkartenformat entwickelt, in die jeder Gast die Ampelfarbe seines Gerichts eintragen kann. Somit kann er erkennen, wie häufig er bereits grüne, gelbe oder rote Gerichte gewählt hat. Mithilfe einer groben zahlenmäßigen Orientierung weiß er, inwieweit er sich im Rahmen der Empfehlung bewegt. Ein Muster zeigt Abb. 4.

8.2 Sicherheit der Anwendung von GAS

Obwohl die Eingaben für die Ermittlung der Ampelwerte schnell zu erlernen sind, ist eine Einführung in die Thematik erforderlich. Ferner werden gute Fachkenntnisse sowie intime Kenntnisse der Küchenprozesse vorausgesetzt. Aus diesem Grund wird das GAS nicht ohne entsprechende Einweisungen und Kontrollen sowie den Nachweis der Qualifikation freigegeben.

Diese Einführung bis zur sicheren Anwendung verläuft in folgenden Stufen:

- a) Grundkurs
- b) Testphase
- c) Korrekturen
- d) Freigabe
- e) Stichprobenartige Kontrollen
- f) Networking/Supervising
- g) Auffrischkurse

Die Erfahrungen zeigen, dass das GAS schnell von Praktikern erlernt werden kann und schon bald mit großem Optimierungsdrang zum Einsatz kommt.

8.3 Ausblick

Das GAS ist offen für Verbesserungen. Bei neuen präventivmedizinischen Erkenntnissen können die entsprechenden Qualitätspunkte geändert werden. Desgleichen sind bei Bedarf auch die Abzugsregelungen zu modifizieren, hier sogar, ohne die Eingaben ändern zu müssen. Sollten die Salzmengen einmal exakt zur Verfügung stehen, wären auch hierfür quantitative Abzugsregelungen einzufügen.

Quellen

Cremer, M., Rademacher, C. (2005): Die Dreidimensionale Lebensmittelpyramide. Fachinformation. Herausgeber: aid und DGE. Moeker Merkur Druck GmbH, Köln, 1. Aufl. 2005,
 Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.) (2011): Qualitätsstandards für die Betriebsgastronomie. 3. Auflage 2011, Bonn
 Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.) (2001): „5 am Tag“-Kampagne: Wissenschaftliche Begründung, DGE-Info. Forschung, Klinik und Praxis 07/2001, 1.7.2001
 Dammer, U. (2013): Vom Brühwürfel zu Convenience 2.0. gv-praxis, Heft 6/2013, 82 – 86

Heidrich, C., Peinelt, V. (2010): Die Ampel als neues Kennzeichnungsmodell für die Gastronomie. Teil 1: Das Konzept. Ernährung im fokus (8), 322 – 327 (2010) und Teil 2: Anwendung und Verifizierung des Systems. Ernährung im fokus (9), 376 – 382 (2010)
 Lieske, B. (2008): Optimierung des Speisenangebots in einem Industriebetrieb mithilfe der dreidimensionalen Ernährungspyramide unter Einbeziehung ökologischer Aspekte. Diplomarbeit an der Hochschule Niederrhein, Fachbereich Oecotrophologie, 8/2008, Mönchengladbach
 Peinelt V. (2010): Nährwertberechnung als Qualitätssicherungsinstrument in der Gemeinschaftsgastronomie? Ernährung im fokus (10), 370 – 375 (2010)
 Peinelt, V.: Erfahrungen im Rahmen der Überprüfung der Schulverpflegung durch die AG-Schulverpflegung der Hochschule Niederrhein, Mönchengladbach, 2007 – 2013
 Schaller, M., Wimmer, E. (2006): Bunt und gesund. Drei Farben für eine bewusste Ernährung. Konzept der Betriebsgastronomie des Werks BMW Regensburg. Prämiiert mit dem Axel-Bohl-Preis 2006 durch das DIG. 1/2006, München
 Stiftung Warentest: Der Pommes-King. test, Heft 3/2007, S. 20 – 25

Prof. Dr. Volker Peinelt
 Hochschule Niederrhein
 Fachbereich Oecotrophologie
 Rheydter Str. 277
 41065 Mönchengladbach
 Tel. 02166-16105
 mobil 0176-96876999
 Fax 02166-912559
 Volker.peinelt@hsnr.de

Tagungstermin: Neue Impulse für die präventive Budgetberatung

Referenzdaten sind ein wichtiges Instrument in der Budgetberatung. Wie die neu entwickelten Referenzdaten für Haushaltsbudgets der Deutschen Gesellschaft für Hauswirtschaft e. V. (dgh) in der individuellen Beratungsarbeit eingesetzt werden können und welche Impulse sie für die konzeptionelle Weiterentwicklung von Beratungsangeboten setzen, ist Thema der Tagung des Fachausschusses Beratung für Haushalt und Verbrauch der dgh.

Termin: 07. März 2014.

Die Fachtagung hat den Titel „Neue Impulse für die präventive Budgetberatung durch Referenzdaten und Referenzbudgets“ und wendet sich an alle, die sich in der Schuldnerberatung, der Verbraucherberatung, der allgemeinen Sozialberatung, der Familienhilfe, Familienbildung oder der hauswirtschaftlichen Beratung mit den Haus-

haltsbudgets ihrer Klienten befassen, zu Budgetfragen beraten oder Auskunft geben.

Veranstaltungsort ist das Spenerhaus in Frankfurt a. M. Anmeldung werden erbeten bis zum 21. Februar 2013 an Dr. Heide Preuße, Institut für Wirtschaftslehre des Haushalts und Verbrauchsforschung, Bismarckstraße 37, 35390 Gießen. Fax: 0641 99-39329, E-Mail: Heide.Preusse@haushalt.uni-giessen.de

Nähere Informationen zu Programm und Anmeldung finden Sie auf der Homepage der dgh unter:

http://www.dghev.de/files/Fachtagung_NeueImpulse_2014.pdf

Ansprechpartnerin: Prof. Dr. Stefanie Bödeker, Vorsitzende des FA Beratung für Haushalt und Verbrauch, Tel. 02161 186-5311; stefanie.boedeker@hs-niederrhein.de