

# Ernährung nach Farben

Rot, gelb und grün leuchten in den Mensen des Studentenwerks Berlin seit Kurzem nicht mehr nur die vielfältigen Speisen, sondern auch deren Ampelwerte. Den Speisen auf der Karte zugewiesene Ampelfarben sollen eine ausgewogene Auswahl erleichtern. Das Ende für Fastfood- und Pommesfans? Gabriele Pflug vom Studentenwerk Berlin stand der Redaktion **GVmanager** dazu Rede und Antwort.



**A**ction“ ist bei Gabriele Pflug, als Spezialistin für Kommunikation und Prozessgestaltung am Studentenwerk Berlin, nahezu täglich angesagt. Sei es die Organisation von Köchen für eine japanische Aktionswoche, die Kommunikation des Klimaessens oder Mitarbeiterschulungen – Gabriele Pflug koordiniert derartige Prozesse seit zwei Jahren, kennt die Strukturen dahinter aber bereits seit 21 Jahren. Damit die Versorgung der im Schnitt täglich 37.000 Studenten, Hochschulangehörigen und Gästen in 54 gastronomischen Einrichtungen problemlos klappt, arbeitet sie eng mit dem gastronomischen Team, v. a. den Mensa- und Bereichsleitern, zusammen. Das jüngste Werk des Teams ist die Einführung des sogenannten Gastronomischen Ampelsystems GAS (s. auch S. 12).

**Frau Pflug, inwiefern ergänzt die gastronomische Ampel die Philosophie des Studentenwerks Berlins?**

Wir arbeiten schon lange systematisch daran, die Qualität des Essens zu verbessern. Unser tägliches Bio-Essen, das vegane Klimaessen, der Verzicht auf

genmanipulierte und glutamat-haltige Lebensmittel, die Kennzeichnung allergieauslösender Zutaten sowie MSC-zertifizierte Fischgerichte sind nur einige Schlagworte dafür. Auf den Speiseplan kommen nur Produkte, die in der Blindverkostung durch unsere erfahrenen Mensaleiter sehr gut abschneiden. Zudem achten wir auf das richtige Maß vorgefertigter Produkte sowie auf eine schonende Zubereitung.

Die gastronomische Ampel von Prof. Dr. Peinelt von der Hochschule Niederrhein macht diese Philosophie dem Gast gegenüber noch deutlicher sichtbar. Mit der Ampel geben wir den Gästen erstmals eine direkte und einfache Entscheidungshilfe für die richtige Ernährung, angelehnt an die Qualitätsrichtlinien der DGE. Nach einer solchen Möglichkeit haben wir schon lange gesucht.

**Denken Sie, dass GV-Betriebe generell mehr ins Ernährungsverhalten ihrer Gäste eingreifen sollten?**

Ich glaube gerade in der GV sollten den Gästen Hinweise auf eine gesunde Ernährung gegeben werden. Viele Gäste

wollen ihr Ernährungsverhalten ändern, werden aber von der Flut an Lebensmitteln eher verwirrt als aufgeklärt. Für unsere Gäste kommt das Problem der begrenzten Pausenzeiten hinzu. Sie müssen sich schnell für ein Essen entscheiden, um es noch entspannt genießen zu können. Genau hier greift die gastronomische Ampel ein. Sie ist leicht verständlich, da uns die Ampelfarben von klein auf begegnen. So erkennt der Gast auf den ersten Blick, welches Gericht gut oder weniger gut für ihn ist. Im Gegensatz zur Angabe von Nährwerten nimmt die Ampel zielgerichtet Einfluss, ohne den Gast zu überfordern. Manchmal sind es eben die einfachen Dinge, die uns unserem Ziel viel näher bringen.

Entscheidend ist: Das System bietet eine langfristige Orientierung, die der Gast nutzen kann – oder auch nicht. Niemand wird zu seinem Glück gezwungen.

**Das heißt, es wird auch kein Fastfoodfan ins Unglück gestürzt und Sie behalten eher „ungesunde“ Komponenten bei?**

Wir bieten auch weiterhin Currywurst und Pommes frites

an, die dann aber einen roten Punkt erhalten. Allerdings bedeutet diese Farbe nicht „Verboten!“ sondern „Eher selten! Am besten mit Grün kombinieren“. Auch kommt es entscheidend darauf an, wie die Gerichte zubereitet werden. So haben Pommes frites aus der Fritteuse einen roten Ampelwert, zubereitet im Kombidämpfer aber einen gelben. Das Angebot soll weiterhin vielfältig sein, aber auch vollwertig und muss natürlich unseren Studenten und Gästen schmecken.

**Haben die Köche die Rezepturen überarbeitet, damit gewisse Komponenten und Speisen besser abschneiden?**

Nach Einführung der gastronomischen Ampel bekamen im Schnitt zwei von acht Gerichten einen roten Punkt, zwei einen gelben und vier einen grünen. Das ist ein sehr gutes Ergebnis, wenn man davon ausgeht, dass für eine ausgewogene Ernährung auch mal rote Gerichte gegessen werden sollten. Die Mensaleiter arbeiten trotzdem daran, die roten Punkte durch Rezepturänderungen weiter zu reduzieren. Oft bringt der Wechsel des Garverfahrens von

### Bedeutung der Ampelfarben



- Rot** = Eher selten!  
Am Besten mit  
Grün kombinieren.
- Gelb** = Eine gute  
Wahl! Immer mal  
wieder!
- Grün** = Die beste  
Wahl! Je öfter,  
desto besser!

Auf Plakaten und per Infomaterial wird das Ampelsystem erklärt.

der Fritteuse zum Kombidämpfer oder der Austausch einer Zutat gegen die fettarme Alternative eine Farbänderung.

Generell wurden im Zuge der Ampel alle Rezepturen überarbeitet, die Zubereitungsanweisungen vervollständigt und auch fettreiche Rezepturen durch gesündere und vollwertigere ausgetauscht.

### Welche Herausforderungen kamen in der Einführungs- und der Durchführungsphase auf das Team zu?

Wenn das System erst einmal steht, sind vergleichsweise wenige Arbeiten erforderlich. Die Einführungsphase bedeutete für uns aber die Bewertung von 4.000 Rezepturen, die Einweisung der Mensa- und Cafeterialeiter sowie diverse Koordinierungsgespräche mit Prof. Dr. Peinelt. In der Durchführungsphase galt es bestehende Rezepte zu korrigieren, neue aufzunehmen und die Änderungen zu kontrollieren.

In der Anfangsphase kontrollierte eine erfahrene Oecotrophologin zusammen mit Prof. Dr. Peinelt, ob die Änderungen korrekt umgesetzt wurden. Je sicherer das System beherrscht wurde, umso seltener wurden die Kontrollen.

Die größte Herausforderung war, das Ampelsystem computergestützt einzuführen. Mehrere Testläufe und Abstimmungen mit den Programmierern waren dazu notwendig. Dafür sind die Rezepteingaben inzwischen vergleichsweise schnell erstellt, da keine Nährwertberechnungen

erforderlich sind. Es reicht, die wichtigsten Zutaten und Charakteristika, insbesondere zum Garverfahren, zum Fettgehalt und zur Portionsmenge einzugeben. Den Rest macht das Programm. Daher sind neue Rezepte bei etwas Übung innerhalb weniger Minuten mit einer Ampelfarbe versehen.

### Wie lautet Ihr erstes Fazit nach einem Monat „Betrieb“?

Wir sind erfreut, dass die Ampel gut angenommen wird. Wir beobachten bereits jetzt, dass die Gäste sich mehr Zeit für die Auswahl des Essens nehmen. Dieses Bewusstsein konnten wir vorher trotz einzelner Aktionen nicht in großem Maße schaffen. Schon jetzt ist sichtbar, dass die gelben und grünen Komponenten vermehrt gewählt werden, die Gäste sich weiterhin aber auch an rote Gerichte herantrauen. Die gastronomische Ampel hat zudem die Kommunikation zwischen den Gästen und dem Servicepersonal verbessert. Intern erfreulich ist die Fortführung des Wegs hin zu einem vollwertigen und gesunden Ernährungsangebot durch die Rezepturanpassungen.

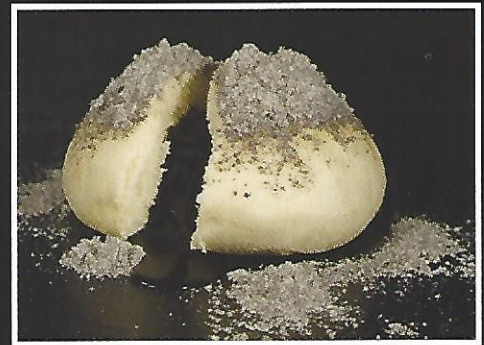
### Glauben Sie, das gastronomische Ampelsystem kann das gesamte Essverhalten eines Gastes auf Dauer beeinflussen?

Das wollen wir zum Ende des Jahres durch eine Umfrage herausfinden. Aber letztlich ist jeder Gast selbst für seine Ernährung verantwortlich. Wir können nur eine entsprechende Auswahlmöglichkeit geben.

### Gibt es bereits Interesse seitens anderer GV-Betriebe, die Ampel nachzuahmen?

Das Deutsche Studentenwerk plant im Herbst eine Videokonferenz über das gastronomische Ampelsystem mit uns und Prof. Dr. Peinelt. Interessierte Studentenwerke können dann ihre Fragen für eine mögliche Ampelintroduction stellen. Wir geben aber auch anderen Interessierten gerne jederzeit Auskunft.

**Frau Pflug, herzlichen Dank für das Gespräch!** kir



Besuchen Sie uns auf der InterCool  
23. - 25.9.2012 - Halle 9 Stand C26



[www.tonikaiser.at](http://www.tonikaiser.at)

Ihr Kontakt in Deutschland: 0211 200 78 51