



**Praxis-Know-how als Buch:
Profitieren Sie vom Praxiswissen
erfolgreicher Gastronomen!**

Wir stellen 100 gastronomische Erfolgsstorys und die Konzepte dahinter vor. Was haben die Inhaber richtig gemacht? Welche Entscheidungen haben sie zu Recht getroffen? Welche Partner standen ihnen zu Seite?

Erfahren Sie das alles und noch mehr in unserem Ratgeber auf über 250 Seiten für nur 39 €!

100 ERFOLGS- KONZEPTE

**Gastronomie
rund um die Uhr**

präsentiert von 

Bestellen Sie hier:
B&L MedienGesellschaft mbH & Co. KG
Augustenstraße 10
80333 München

Oder bestellen Sie online:
www.gastroinfoportal.de/fachbuecher



Das gastronomische Ampelsystem



Statt mit Nährwertdetails zu überfordern, zeigt die gastronomische Ampel auf den ersten Blick den ernährungsphysiologischen Wert eines Gerichts oder einer Komponente an und soll so den Gast zu einer bewussteren Wahl animieren.

Das Gastronomische Ampelsystem (GAS), das an der Hochschule Niederrhein unter Leitung von Prof. Dr. Volker Peinelt entwickelt wurde, dient der ernährungsphysiologischen Bewertung eines Speisenangebots mit Hilfe der bekannten Ampelfarben. Das System hat aber nichts mit dem bekannten englischen Ampelsystem zu tun. Bei der GAS bedeutet „grün“ gut/empfehlenswert, „rot“ ungünstig/nicht empfehlenswert und „gelb“ liegt dazwischen. Die Bewertung ist an die sogenannte 3D-Ernährungspyramide der DGE angelehnt, und betrachtet Lebensmittelgruppen in einem ganzheitlichen Sinne, d. h. bezüglich ihres Nährstoffgehalts und ihrer präventiv-medizinischen Eigenschaften. Die ökologischen Eigenschaften werden hingegen nicht bewertet.

Wer profitiert?

Die Kennzeichnung hilft zum einen den Küchenfachleuten, die Qualität ihrer Speisen schnell zu erkennen und zu optimieren. Weil sie leicht verständlich ist, gibt sie dem Gast zudem schnelle Orientierung bei der Auswahl.

Geeignete Ausgabesysteme?

Die Bewertung kann für einzelne Speisen, für normale Tellergerichte, mehrgängige Menüs bis hin zu ganzen Speiseplänen erfolgen. Insbesondere ist das GAS im Gegensatz zur Bewertung mittels Nährwertberechnung auch für Free Flow-Angebote oder bei Gerichten mit Komponentenwahl geeignet.

Wie erfolgt die Einstufung?

Zur Bewertung werden nur die wichtigen Zutaten eines Rezepts in eine Auswertungstabelle (Excelbasis) eingegeben. Diese werden anschließend bewertet bezüglich:

- der Qualität (mithilfe einer Zuordnungstabelle)

- des Garprozesses (Fettmenge, die dabei auf Gargut übergeht)
- des Fettgehalts (der Zutaten vor dem Garprozess)
- der Heißhaltezeiten (Punktabzug je länger die Zeit).

Der entstandene Punktwert bezieht sich auf 100 g einer Speise und kann bereits einer Farbe zugeordnet werden (1,5 Punkte = rot, unter 2,5 = gelb, ab 2,5 = grün). Um die Ampelfarbe von Gerichten zu ermitteln, muss noch die jeweilige Speisemenge berücksichtigt werden – in Form einer Gewichtung.

Auch Mischspeisen, die sich aus mehreren, unterschiedlich zu bewertenden Zutaten zusammensetzen, lassen sich mit dem System und mithilfe eines Kalkulationsprogramms relativ leicht bewerten.

Wer sich sein Gericht aus einzelnen Komponenten selbst zusammenstellt, muss diese Gewichtung selbst vornehmen. Komplizierte Berechnungen sind für eine grobe Abschätzung aber nicht nötig (mehr zur Vorgehensweise s. Online-Link u.).

Wie kann man die Ernährung dadurch langfristig kontrollieren?

Wer an einer vollwertigen Ernährung interessiert ist, kann auf einer Monatskarte ankreuzen, welche Ampelfarben seine gewählten Gerichte hatten. Diese will das Studentenwerk Berlin als „Ampelpass“ im zweiten Schritt einführen. Die Zahl der jeweiligen Farben muss dann nur noch mit Sollvorgaben verglichen werden. Wurde die Obergrenze für rote Gerichte erreicht, sollten für die restliche Zeit bevorzugt grüne, gegebenenfalls auch gelbe Gerichte gewählt werden.

kir

Ein Rechenbeispiel und weitere Informationen dazu finden Sie im Interview mit Prof. Dr. Volker Peinelt online unter: www.gastroinfoportal.de/ampel

Foto: eigene Darstellung