

# Gastronomisches Ampelsystem (GAS)

## Kurzfassung

Das GAS dient dem Zweck der gesundheitlichen Bewertung der angebotenen Speisen und Gerichte mit Hilfe des allgemein bekannten Ampelsystems. Hierbei bedeutet "grün" = gut/empfehlenswert, "rot" = ungünstig/nicht empfehlenswert und "gelb" liegt dazwischen. Die Bewertung orientiert sich an den Aussagen der Ernährungswissenschaft, wie sie z.B. von der DGE publiziert wurden. Die verschiedenen LM-Gruppen und Speisen werden in einem **ganzheitlichen Sinne** bewertet, wobei nicht nur der Nährstoffgehalt, sondern auch andere Kriterien, wie z.B. die präventivmedizinischen Eigenschaften, eingehen. Die ökologischen und kulinarischen Eigenschaften der Speisen werden hingegen bei GAS nicht bewertet, um eine **Verwässerung** der Aussagen zu vermeiden. Grüne Speisen erfüllen allerdings Nachhaltigkeitskriterien i.d.R. besser als gelbe und rote. Wegen der geringen Energiedichte sind ferner grüne Gerichte prinzipiell geeignet, das **Körpergewicht** zu kontrollieren oder zu reduzieren.

Die Ampel-Kennzeichnung hilft zum einen den **Küchenfachkräften**, die Qualität ihrer Speisen und Gerichte schnell zu erkennen und zu optimieren. Weil die Ampelfarben leicht verständlich sind, hilft sie zum anderen auch den **Gästen**, eine gute Auswahl zu treffen. Die Bewertung kann für einzelne Speisen, Teller-Gerichte, mehrgängige Menüs bis hin zu ganzen Speisenplänen erfolgen. Insbesondere ist GAS auch bei sog. **Free-Flow-Angeboten** oder bei der Komponentenwahl geeignet, da jede einzelne Speise eine Ampelfarbe erhalten kann. Eine Nährwertkennzeichnung einzelner Speisen ist wenig hilfreich. Die Nährwerte müssten erst noch summiert und interpretiert werden. Das ist für die Gäste völlig unpraktikabel.

Wählt man Speisen mit einer Ampelkennzeichnung aus, ergibt sich aufgrund einer groben Abschätzung ein farblicher Mittelwert. Beispielsweise ergeben eine grüne und zwei gelbe Speisen ein grün-gelbes Menü, also eine gute bis sehr gute Wahl. Wird ein komplettes Menü gewählt, so ist das Ergebnis natürlich exakter zu ermitteln, wobei aufgrund der jeweiligen Portionsmengen gewichtet werden. Man erhält eine Punktzahl für ein Komplettmenü, aus der die Ampelfarbe abgeleitet wird. Die Gerichte und Menüs über einen bestimmten Zeitraum bilden den Speisenplan. Auch dieser ist mit GAS über eine Mittelwertbildung zu bewerten.

Mit GAS soll jedoch niemand zur gesunden Ernährung genötigt werden. Vielmehr erlaubt die Bewertung aller Speisen, dass der Gast auch einmal bewusst eine rote Speise isst, ohne ein schlechtes Gewissen haben zu müssen. Es sollte nur darauf geachtet werden, dass die Farben der Gerichte eines bestimmten Zeitraums, z.B. von vier Wochen, in einem **ausgewogenen Verhältnis** zueinander stehen. Das heißt, es sollten **überwiegend grüne und gelbe Gerichte** gewählt werden. Eine konkrete Hilfestellung für die Zahl der Speisen und Gerichte ist über eine Monatskarte möglich, auf der empfehlenswerte Verhältnisse genannt werden. Bei der Vielfalt des Angebots vieler Betriebe der GG sollte es kein Problem sein, genügend schmackhafte grüne und gelbe Speisen und Gerichte zu finden.

GAS ist also ein Instrument, mit dem allen Zielgruppen geholfen wird: Gästen, Küchenfachkräften und letztlich auch der Geschäftsführung eines Betriebes, die daran interessiert ist, dass alle Mitarbeiter gesund und leistungsfähig bleiben. GAS wird daher inzwischen auch im Rahmen der **Betrieblichen Gesundheitsförderung** eingesetzt und ist von einigen **Krankenkassen** auch als wirkungsvolles Instrument im Rahmen der Prävention anerkannt worden.