

# Das "Gastronomische Ampelsystem"

## Ein Konzept zur Bewertung von Speisen in der Gastronomie (Kurzfassung)

von  
Prof. Dr. Volker Peinelt  
EwD-gastro

Das "Gastronomische Ampelsystem" (GAS) dient dem Zweck der ernährungsphysiologischen 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 ist an die sog. 3D-Ernährungspyramide der DGE angelehnt, mit der verschiedene LMgruppen in einem ganzheitlichen Sinne, d.h. bzgl. ihres Nährstoffgehalts und ihrer präventiv-medizinischen Eigenschaften, bewertet werden. Die ökologischen Eigenschaften der Speisen werden hingegen nicht bewertet, um eine Verwässerung der Aussagen zu vermeiden.

Die Ampel-Kennzeichnung hilft zum einen den Küchenfachleuten, die Qualität ihrer Speisen oder Gerichte schnell zu erkennen und zu optimieren. Weil sie leicht verständlich ist, hilft sie zum anderen auch dem Gast und gibt ihm eine Orientierung bei der Auswahl. Die Bewertung kann für einzelne Speisen, für normale Teller-Gerichte, mehrgängige Menüs bis hin zu ganzen Speisenplänen erfolgen. Insbesondere ist GAS auch bei Free-Flow-Angeboten oder bei Gerichten mit Komponentenwahl geeignet. Dies ist bei der Bewertung mit Hilfe einer Nährwertberechnung hingegen nicht möglich.

Zur Bewertung werden nur die wichtigen Zutaten eines Rezepts in eine Auswertungstabelle (auf Excelbasis) eingegeben. Die eingegebenen Zutaten werden anschl. bzgl. der Qualität, des Garprozesses, des Fettgehalts sowie der Heißhaltezeiten bewertet:

- Für die Qualität werden null bis vier Punkte (rot bis grün) vergeben, wobei auch Zwischenwerte vorkommen. Solche Zwischenwerte treten u.a. bei gemischten LM auftreten, z.B. bei gefüllten Teigwaren. Für die Festlegung der Qualität wird eine Zuordnungstabelle herangezogen.
- Für Garprozesse sind ebenfalls verschiedene Zahlen einzugeben, die von der Art des Garvorgangs abhängen. Diese Zahlen werden automatisch in Abzüge umgerechnet. Hierbei spielt die Fettmenge beim Garen eine wichtige Rolle. Je höher die auf das Gargut übergehende Fettmenge ist, desto höher sind die Abzüge.
- Ferner werden für den Fettgehalt der Zutaten Punkte abgezogen. Hierbei handelt es sich um den Fettgehalt, der bereits originär im LM, also vor einem evtl. Garprozess vorhanden ist. Auch hier wird die eingegebene Fettmenge automatisch in einen Punktabzug umgerechnet. Bei hohen Fettmengen (z.B. bei bestimmten Soßen) können diese Abzüge erheblich sein und sogar ins Negative gehen.
- Für längeres Heißhalten kommt es ebenfalls zu einem Punktabzug. Dies trifft v.a. für das System "Cook and Hold" zu, das sehr häufig in der Schulverpflegung zum Einsatz kommt. Hiermit ist ein Vergleich mit Systemen möglich, die kürzere Heißhaltezeiten aufweisen (Stichwort: entkoppelte Systeme).

Nach den verschiedenen Abzügen bei den einzelnen Speisen entsteht ein Punktwert, der die Bewertung bezogen auf 100 g repräsentiert. Diese Bewertung wird als Ampelfarbe der Speise angezeigt. Hierbei bedeutet ein Punktwert bis 1,5 "rot", unter 2,5 "gelb" und ab 2,5 wird die Speise mit "grün" angezeigt.

Um die Ampelfarbe von Gerichten zu ermitteln, muss noch die jeweilige Speisemenge berücksichtigt werden. Es findet also noch eine Gewichtung statt. Letztlich erhält man eine Punktzahl für ein Gericht, die auf 100 g bezogen ist und normalerweise zwischen 1 und 4 liegt. Diese Punktzahl gibt die Ampelfarbe des gesamten Gerichts wieder. Es bedarf somit keines zweiten Ampelmaßstabs für Gerichte. Die Gerichte bzw. Menüs über einen bestimmten Zeitraum bilden den Speisenplan. Auch dieser kann mit GAS bewertet werden, wobei die bereits eingegebenen Gerichte übernommen werden können. Änderungen am Ausgangsgericht sind in den Speisenplänen automatisch zu berücksichtigen.

Wer sich sein Gericht aus einzelnen Speisen selbst zusammenstellt, muss diese Gewichtung selbst vornehmen. Dies ist annäherungsweise gut möglich. Komplizierte Berechnungen sind für eine grobe Abschätzung entbehrlich. Die meisten Speisen haben ein Gewicht von 100-150g, so dass mit diesem Durchschnittswert eine Ampelfarbe mit einem guten Aussagewert möglich ist. Wer also z.B. ein Tellergericht mit Fleisch (gelb), Kartoffeln (grün) und Gemüse (grün) wählt, hat insgesamt ein grünes Gericht gewählt. Wer statt der Beilagen lieber Pommes und Majo bevorzugt, muss damit rechnen, eher ein rotes Gericht zu essen.

Mit diesem Bewertungsinstrument soll niemand zur gesunden Ernährung genötigt werden. Vielmehr erlaubt es dem Gast, auch mal bewusst ein rotes Gericht zu essen, ohne ein schlechtes Gewissen haben zu müssen. Es sollte nur darauf geachtet werden, dass die Farben der Gerichte in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen. Wer an einer vollwertigen Ernährung interessiert ist, müsste über mehrere Wochen notieren, welche Ampelfarben seine gewählten Gerichte hatten. Dies wäre über eine Monatskarte möglich, auf der die Ampelfarben lediglich angekreuzt werden müssen. Die Zahl der jeweiligen Farben muss dann nur noch mit Sollvorgaben verglichen werden. Wenn die Obergrenze für rote Gerichte erreicht wurde, sollten für die restliche Zeit bevorzugt grüne, ggf. auch gelbe Gerichte gewählt werden. Bei der Vielfalt des Angebots dürfte es kein Problem sein, geeignete Speisen oder Gerichte zu finden.

Abschließend bleibt zu hoffen, dass das neuartige Ampelsystem dem Gast nicht nur helfen wird, vollwertige Entscheidungen zu treffen, sondern auch in der Anwendung ein wenig Spaß macht. Nachdem der Gastronom seine Rezepturen mit Hilfe von GAS optimiert hat, sollte auch deutlich geworden sein, dass es viele Gerichte gibt, die gut bis sehr gut bewertet werden und trotzdem den Wünschen des Gastes entsprechen. Die häufig anzutreffende Meinung, nur die ungünstig zu bewertenden ("roten") Speisen schmecken, kann damit hoffentlich widerlegt werden. Dies ist übrigens auch das Ergebnis einer wissenschaftlichen Studie an der Hochschule Niederrhein.

Ich wünsche allen Gästen nun besonders guten Appetit!

Ihr

*Prof. Dr. Volker Peinelt*