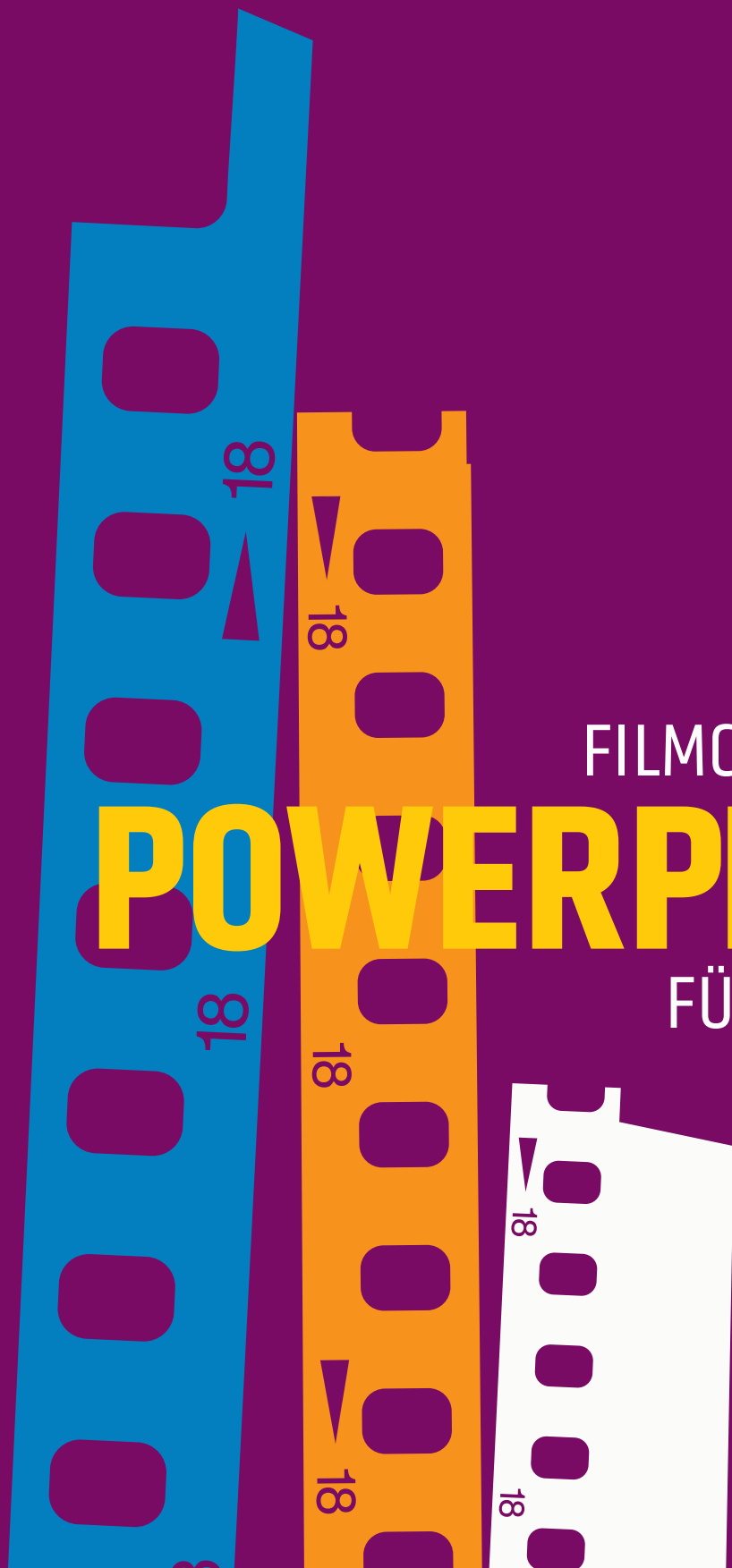


Die Wirtschaftsfachzeitschrift für professionelle Gemeinschaftsgastronomie D 7682 E

gv-praxis

BUSINESS · CARE · EDUCATION 10/2019

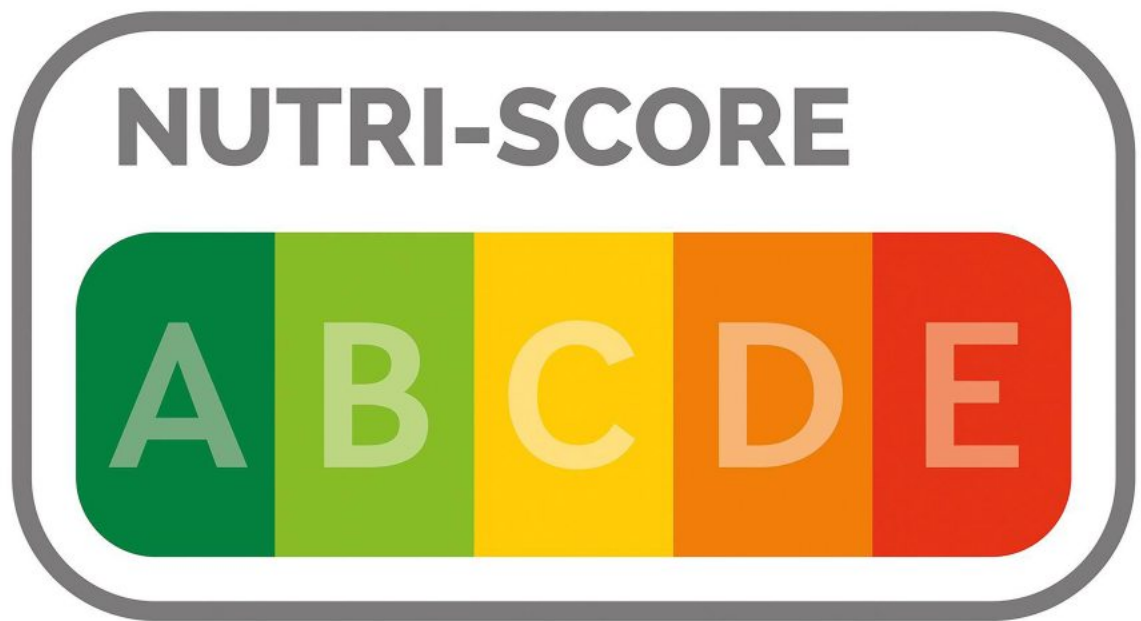
www.food-service.de



FILMCATERING

POWERPLAY

FÜR KÖCHE



© Bofrost

... für Speisen?

Derzeit wird sehr kontrovers über die richtige Nährwertkennzeichnung diskutiert. Verbraucherorganisationen favorisieren Nutri-Score. Doch eignet sich das System auch für die Gemeinschaftsgastronomie? Prof. Dr. Volker Peinelt hat den Praxistext gemacht – mit überraschenden Ergebnissen.

Ein gesundes Speisenangebot hat gerade in der Gemeinschaftsgastronomie einen hohen Stellenwert. Um den Ernährungswert der angebotenen Speisen ermitteln zu können, ist ein aussagefähiges Instrument nötig.

Dies war von jeher die Nährwertberechnung, womit der durchschnittliche Nährstoffgehalt von Menüs ermittelt und mit Referenzwerten verglichen wird. Die Referenzwerte werden von der Deutschen Gesellschaft

für Ernährung (DGE) herausgegeben und beziehen sich auf unterschiedliche Zielgruppen – von Kindern bis zu Senioren. Eine Nährwertkennzeichnung von Gerichten ist jedoch wenig verständlich, weil die Zahlenangaben



© Peinelt

Volker Peinelt war Professor an der Hochschule Niederrhein, Fachbereich Oecotrophologie. Schwerpunkte waren: die Entwicklung eines „Gastronomischen Ampelsystems“, Zertifizierungskonzepte für die Gemeinschaftsgastronomie, die Bewertung von Verpflegungssystemen mit Fokus auf Cook & Chill sowie die Analyse der Schulverpflegung.

Nutri-Score wurde in Frankreich eingeführt.

für Otto Normalverbraucher übersetzt werden müssten. Deshalb sind seit längerem Bemühungen zu beobachten, den gesundheitlichen Wert von Lebensmitteln und Gerichten plakativ und einfach zu veranschaulichen. Als besonders geeignet hat sich das Ampelsystem herauskristallisiert, das in zahlreichen Varianten entwickelt wurde. Eine der neuesten Ampel-Kreationen ist der „Nutri-Score“, der 2017 in Frankreich eingeführt

wurde. Hierbei wird die Ernährungsqualität mit Buchstaben und Farben von „A“ (grün) bis „E“ (rot) gekennzeichnet, wobei zusätzlich drei Zwischenfarben zum Einsatz kommen (siehe Bild S. 82). Die Reaktionen in der Fachwelt, bei Verbraucherverbänden und in der Lebensmittelindustrie sind hierzu überwiegend positiv. Da mit Nutri-Score auch Gerichte gekennzeichnet werden, wie Tiefkühl-Pizzen oder Eintöpfe, besteht ein Be-

Sieben Kriterien für Nutri-Score-Bewertung.

zug zur Gemeinschaftsgastronomie. Es lohnt sich deshalb, die Aussagefähigkeit dieses Systems für die Bewertung von Speisen zu überprüfen.

● **Wie bewertet Nutri-Score?** Anhand von sieben Kriterien werden negative und positive Punkte ermittelt, woraus sich eine Gesamtpunktzahl ergibt. Hierfür sind Zahlenspannen definiert worden, die den fünf Buchstaben von Nutri-Score zugeordnet werden. Einzelheiten der Ermittlung sind den Tabellen 1 bis 3 zu entnehmen. Die Aussagekraft von Nutri-Score wurde durch den Vergleich der Optimierungsergebnisse mit Nährwertberechnun-

Kein leichtes Gericht:
Panierter Fisch mit Pommes.

© ExQuisine (stock.adobe.com)



Vergleich von Energie- und Fettgehalt

Ausgangsmenü und Optimierungen

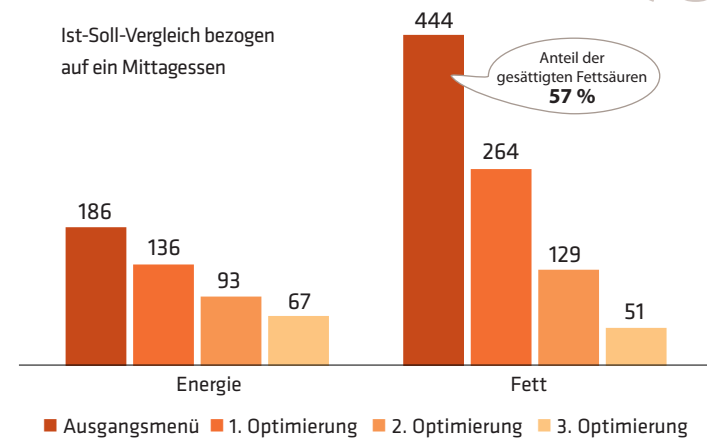


Abb. 1: Energie- und Fettgehalt der Menüs.

Lesebeispiel 1: Die 1. Optimierung hat einen Energiegehalt von 136 Prozent bezogen auf den Referenzwert

Lesebeispiel 2: Das Ausgangsmenü hat einen Fettgehalt von 444 Prozent bezogen auf den Referenzwert

Quelle: Prof. Dr. Volker Peinelt

© gv-praxis-grafik

Vergleich der Mikronährstoffe

Ausgangsmenü und Optimierungen

Erfüllungsgrad bezogen auf die Referenzwerte/1000 kj

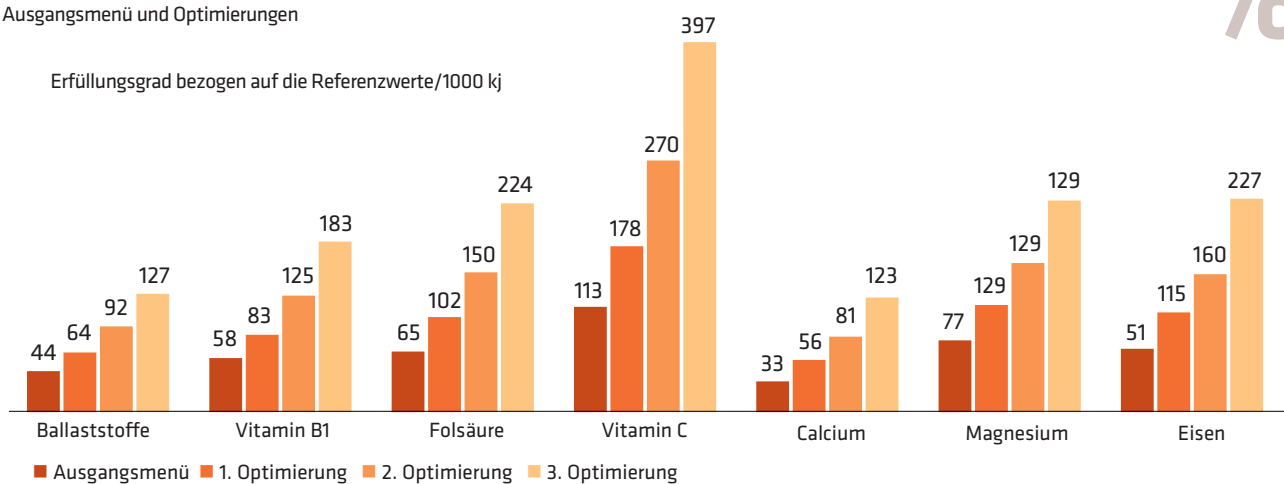


Abb. 3: Nährstoffdichte für Mikronährstoffe und Ballaststoffe der Menüs

Lesebeispiel 1: Das Menü der 1. Optimierung hat einen Calciumgehalt von 56 Prozent bezogen auf den Sollwert für 1.000 kj

Lesebeispiel 2: Das Ausgangsmenü enthält einen Ballaststoffgehalt von 44 Prozent bezogen auf den Sollwert für 1.000 kj

Quelle: Prof. Dr. Volker Peinelt

© gv-praxis-grafik

Bewertungssystem Nutri-Score

Tab. 1: Punktspannen der günstigen und ungünstigen Nährwertelemente von Nutri-Score

Ungünstige (negative) Nährwertelemente (N)	Plus-Punkte pro 100g	Günstige (positive) Nährwertelemente (P)	Minus-Punkte pro 100g
+ Energie	0-10	- Obst, Gemüse, Nüsse	0 bis -5
+ Gesättigte Fettsäuren	0-10	- Ballaststoffe	0 bis -5
+ Gesamtzucker	0-10	- Protein (Eiweiß)	0 bis -5
+ Natrium	0-10		
Summe:	max. +40	Summe:	max. -15

© gv-praxis-grafik

gen im Rahmen einer Studie überprüft. Das Ausgangsmenü war ein paniertes, gebratenes Fischgericht mit Pommes frites, Salat mit fettreicher Soße und Mousse au chocolat als Dessert. Es bestand also aus sehr fettreichen Speisen, während die letzte Optimierungsstufe weitgehend den Empfehlungen entspricht: Seelachs gegrillt, Salzkartoffeln, Sa-

Das Ausgangsmenü ist sehr fettreich.

lat mit fettarmer Soße, Schokoladenpudding. Für den Vergleich wurden die Referenzwerte der DGE für das Mittagessen in Betriebsrestaurants zugrunde gelegt. Bei einer guten Aussagekraft von Nutri-Score müssten die Ergebnisse denen von Nährwertberechnungen im Tenor entsprechen.

● **Ergebnisse.** Wie Abb. 1 zeigt, ergaben die Nährwertberechnungen für das Ausgangsmenü beim Brennwert und beim Fett viel zu hohe Werte, was besonders auf die ungünstigen gesättigten Fettsäuren zutrifft. Durch die Optimierung der Speisen konnten diese Werte sukzessive gesenkt werden. Doch erst das Menü der zweiten Optimierung erreichte akzeptable Ergebnisse, was vor allem auf eine geringere Bratfettmenge beim Fisch, Pommes frites aus dem Heißluftdämpfer statt der Fritteuse und eine fettarme Salatsoße zurückzuführen ist. Nur das letzte Menü (3. Optimierung) ist als sehr gut zu bezeichnen. Ähnlich verhält es sich bei den Mikronährstoffen inklusive der Ballaststoffe. Aus der treppenförmigen Zunahme der Nährstoffdichte in Abb. 2 ist zu ersehen, dass auch hier erst ab der zweiten Optimierung zufriedenstellende Ergebnisse vorlie-

Punkteklassifizierung

Tab. 2: Bewertungsspannen für ermittelte Punktzahlen von Nutri-Score

Punktzahl	Bewertung
-15 bis -1	A
0-2	B
3-10	C
11-18	D
≥19	E

Eine Speise bzw. Produkt mit -15 Punkten (A-Bewertung) ist besonders günstig für die Ernährung.

gen. Die dritte Optimierung zeigt wiederum deutliche Verbesserungen gegenüber der zweiten. Die Ergebnisse von Nutri-Score spiegeln die Aussagen der Nährwertberechnun-

Schlechte Bewertungen kaum möglich.

gen nur grob wider (Tab. 3). Zwar wird das Ausgangsmenü auch am schlechtesten bewertet, jedoch immer noch mit dem Buchstaben „C“, was einer mittleren Bewertung entspricht (gelb). Alle anderen Menüs werden mit „grün“ bewertet, obwohl das Menü der ersten Optimierung

Schlechte Bewertungen kaum möglich

Tab. 3: Bewertung von Menüs und Gerichten mit Nutri-Score

Menü-Optimierung/Spezialgerichte	Energie kcal	Zucker g	GFS ¹⁾ g	Na mg	Protein g	Ballast g	Obst, Gemüse, Hülsenfrü, Nüsse %	Punkte pro 100 g	P-Menge ²⁾	Nutri-Score
Fisch, pan, gebr, Kokosöl/100 g	217	3,8	9,4	129	6,9	1,4	12,0	7,0	580	C
Fisch, 1. Optimierung/100 g	157	4,6	3,0	121	6,8	1,5	12,0	1,0	585	B
Fisch, 2. Optimierung/100 g	108	2,5	1,5	129	6,8	1,5	15,4	-2,0	585	A
Fisch, 3. Optimierung/100 g	77	2,6	0,7	56	6,4	1,5	18,6	-5,0	590	A
Spaghetti mit Hackfleisch/100 g	157	4,1	2,6	59	9,1	0,9	9,0	-3,0	560	A
Vollkornspaghetti mit Tomaten/100 g	106	5,8	1,0	35	4,3	3,0	53,6	-3,0	560	A
Currywurst mit Pommes/100 g	300	0,4	9,7	450	6,7	1,0	0,0	11,0	450	D

1) Gesättigte Fettsäuren

2) Portionsmenge

Quelle: Prof. Dr. Volker Peinelt

© gv-praxis-grafik

immer noch hohe Energie- und Fettwerte aufweist. Die beiden letzten Menüoptimierungen erhalten die höchste Bewertung „A“, sodass trotz des breiten, fünfstufigen Bewertungsspektrums von Nutri-Score keine Differenzierung mehr zu erkennen ist. Zwischen diesen beiden Menüs bestehen aber noch deutliche Unterschiede.

● **Diskussion.** Mit Nutri-Score ist es in dieser Studie nicht möglich gewesen, ein sehr fett- und energiereiches Menü mit einer ungünstigen Nährstoffdichte und einem sehr hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren eine schlechte Bewertung zu geben. Für das Ausgangsmenü hätte eigentlich der Buchstabe „E“ (mindestens aber ein „D“) vergeben werden müssen. Stattdessen wird mit einem „C“ bewertet, noch deutlich von „D“ entfernt. Dies stellt eine Schönung der Qualität dar. Anscheinend sind die Bewertungsparameter von Nutri-Score nicht gastronomiegeeignet definiert worden. Sie wurden wahrscheinlich so ausgelegt, dass nur sehr extreme Zusammensetzungen eine schlechte Bewertung erhalten – wie sie beispielsweise in sehr fett- und zuckerreichen Produkten des Lebensmitteleinzelhandels zu finden sind, etwa in Nuss-Nougat-Cremes. Da

Nuss-Nougat-Cremes bekommen ein rotes E.

Menüs nicht zu 90 Prozent aus Fett und Zucker bestehen, erhalten selbst „schlechte“ Menüs noch bessere Bewertungen als derartige Produkte. Dies würde die mittlere Bewertung schlechter Menüs erklären. Eine solche Relativierung ist für die Bewertung in der Gemeinschaftsgastronomie jedoch wenig hilfreich. Es stellt sich die Frage, ob Menüs mit Nutri-Score überhaupt schlecht bewertet werden können bzw. wie sie beschaffen sein müssten, um dies zu erreichen.

Daher wurden in der Studie weitere, extrem zusammengesetzte Gerichte untersucht, beispiels-

weise eine Currywurst mit Pommes frites und viel Mayonnaise. Dieses Gericht hat einen Brennwert von 1.350 kcal. Und bezogen auf eine normale Portionsmenge wären es sogar rund 2.000 kcal. Dies entspricht etwa dem durchschnittlichen Tagesenergie-Richtwert von Berufstätigen. Als schlecht einzustufen sind ferner die hohe Menge an gesättigten Fettsäuren sowie die extreme Fettrelation von über 80 Prozent (Fettanteil bezogen auf die Gesamtenergie – nicht auf die Portionsmenge). Auch das Fehlen von Gemüse in diesem Gericht muss als ungünstig angesehen werden. Tatsächlich wurde dieses Currywurst-Gericht von Nutri-Score mit dem Buchstaben „D“ bewertet, allerdings auf der Grenze zu „C“ (siehe Tab. 3).

Allein diese Beispiele zeigen, dass sich Nutri-Score nicht für die Bewertung von Speisen und Gerichten eignet. Die ausführliche Studie ist unter www.volker-peinelt.de/gas/nutriscore/ nachzulesen. Dort sind auch Gerichte zu finden, deren Bewertung geradezu paradox anmuten, wenn zum Beispiel ein minderwertiges Spaghettigericht mit Weißmehlnudeln, Hackfleisch, wenig Gemüse und Pudding genauso mit „A“ bewertet wird wie das viel höherwertige Pendant. Dieses bestand aus Vollkornnudeln, dreimal so viel Gemüse, einem Drittel an Fett und Obstsalat (siehe Tab. 3). Eine solche Gleichbewertung auf der Speisekarte müsste als eine Irreführung des Gastes bezeichnet werden. Ergänzend sei darauf hingewiesen,

dass in dieser Studie alle Gerichte auch mit dem Gastronomischen Ampelsystem (GAS) bewertet wurden, wobei die Aussagekraft mit der von Nutri-Score verglichen wurde. Auf die Ergebnisse kann aus Platzgründen nicht eingegangen werden.

Das ureigenste Anwendungsgebiet von Nutri-Score sind verpackte Lebensmittel im Lebensmitteleinzelhandel. Für sehr fett- und zuckerreiche Produkte wie etwa Nuss-Nougat-Cremes wird tatsächlich die schlechteste Bewertung „E“ vergeben. Nutri-

Nutri-Score eignet sich nur wenig für die Speisen-Auslobung.

Score ist für derartige Produkte aussagefähiger als andere Ampelkennzeichnungen und stellt insofern eine Orientierungshilfe dar.

● **Fazit.** Die Untersuchung hat gezeigt, dass die Bewertung von Gerichten mit Nutri-Score tendenziell zu günstig und zu wenig differenziert ausfällt. Teilweise muss sogar von einer Fehlbewertung gesprochen werden. Schlechte Bewertungen sind selbst für ungünstig zusammengesetzte, extrem fettreiche Gerichte nicht möglich. Daher ist davon abzuraten, Nutri-Score für die Bewertung und Kennzeichnung von Gerichten in der Gemeinschaftsgastronomie einzusetzen, was prinzipiell auch nicht beabsichtigt ist.

Prof. Dr. Volker Peinelt



www.volker-peinelt.de/gas/nutri-score/

Selbst Currywurst mit Pommes bekommt nicht die schlechteste Bewertung „E“, sondern ein „D“.

© Mr Vertigo
(stock.adobe.com)

