



Das gastronomische Ampelsystem



Das gastronomische Ampelsystem (GAS) bietet eine Hilfestellung bei der Auswahl deiner Mahlzeit:

Anhand der bekannten Ampelfarben kannst du schnell und einfach erfassen, welche Gerichte zu einer ausgewogenen und gesundheitsorientierten Ernährung beitragen.

Ob ein Gericht als **GRÜN**, **GELB** oder **ROT** eingestuft wird, hängt von verschiedenen Bewertungskriterien ab.

Die Kriterien



Qualität der Zutaten

Anhand der Inhaltsstoffe werden alle Zutaten qualitativ bewertet. So sind zum Beispiel frisches Gemüse oder Obst besser als Konserven- oder Trockenprodukte.

Zum Beispiel:

Vollkorn,
Hülsenfrüchte

Milchprodukte,
Fleisch, Eier

Wurst,
Zucker,
Ketchup



Zubereitungsart

Wie die Zutaten gegart werden, wirkt sich auf das Essen insgesamt aus. Frittiert oder gedämpft? Schonend erhitzt oder nicht? Fettanteil, Vitamingehalt etc. werden dadurch beeinflusst.

Zum Beispiel:

gedämpft,
gekocht

mit wenig
Fett gebraten

frittiert



Fettgehalt und Fettqualität

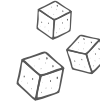
Wie viel Öl/Fett ist enthalten? Wie gut ist die Fettqualität bezogen auf die Zusammensetzung der Fettsäuren?

Zum Beispiel:

Rapsöl,
Leinöl

Butter,
Margarine

Kokosfett



Zuckergehalt

Wie viel Zucker wird durch die Zutaten hinzugefügt? Dabei wird auch der „versteckte“ Zucker berücksichtigt.

Zum Beispiel:

Beeren,
Gemüse,
Nüsse

Joghurt,
Käse

Konfitüre,
Agavendicksaft,
Honig



Warmhaltezeit

Langes Warmhalten und hohe Temperaturen führen zu Nährstoffverlusten im Lebensmittel. Je kürzer eine Speise warmgehalten wird, desto besser.

Zum Beispiel:

direkt auf
den Tisch

kurze Zeit,
niedrige
Temperatur

langes
Warmhalten



Viel Erfolg