LUFTHANSA GROUP
TASTE & MORE

Anhand der Ampelfarben kann schnell und einfach erfasst werden, welche Gerichte zu einer ausgewogenen und gesundheitsorientierten Ernährung beitragen.



Sie finden die Kennzeichnung unterhalb der Speisenpreise.

Und nun wünschen wir Ihnen
GUTEN APPETIT!

Bei Fragen oder Wünschen kontaktieren Sie uns gerne unter lgtm.info@dlh.de

Weitere Informationen finden Sie auf eBase.



LUFTHANSA GROUP
TASTE & MORE

NEU

Die Ernährungs-ampel

Die Ernährungs-ampel

Was ist das?

Der Generationswechsel bringt es mit sich:

Gesundheit und Nachhaltigkeit stehen zunehmend im Fokus, und so möchten auch wir unseren Beitrag zur leichteren Orientierung in Sachen gesundheits-bewusster Ernährung leisten.

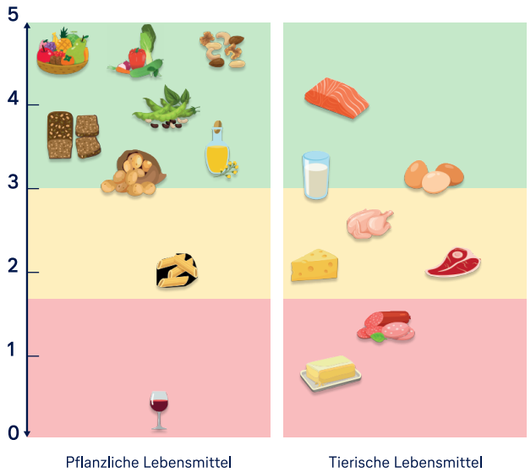
Unsere Ernährungsampel ist ein visuelles Kennzeichnungssystem in den Ampelfarben, das den Nährwert eines Gerichtes auf den ersten Blick sichtbar macht.



Wonach werden die Rezepturen bewertet?

Die Rezepte werden ernährungsphysiologisch zunächst anhand ihrer **Nährstoffdichte** bewertet. Anschließend fließen **Zubereitungsart, Warmhaltezeit** und die **Mengenverhältnisse** in die Gesamtbewertung mit ein. Denn dies beeinflusst die Energiedichte, Nährstoffe wie Vitamine, Spurenelemente etc.

Das Ergebnis ist ein Zahlenwert von 0-5, der in Ampelfarben kategorisiert werden kann.



Welche Speisen werden bewertet?

Die Hauptmahlzeit des Tages ist besonders wichtig. Daher konzentrieren wir uns bei der Bewertung auf folgende Komponenten:

> Hauptspeisen
> Beilagen
> Menükomponenten
> Salatbuffet

Desserts, außer als Teil des Tagesmenüs, werden nicht in die Bewertung miteinbezogen.





Je mehr ein Lebensmittel verarbeitet ist, desto roter wird der Wert. Je nach Verarbeitungsart und Kombination von Zutaten verschieben sich die Werte.

Die Bewertungskriterien des gastronomischen Ampelsystems (GAS)

Qualität der Zutaten
Besonders gut sind frische Zutaten, Vollkorn, Gemüse, Obst, Schalen- und Hülsenfrüchte

Zubereitungsart
Wird mit Fett oder ohne Fett gegart? Frittiert? Oder gar nicht erhitzt?

Fettgehalt und -qualität
Hier geht es um das Fettsäurespektrum. So ist z.B. Raps- oder Leinöl besser als Butter oder Kokosfett

Zuckergehalt
Hier geht es um den enthaltenen Zucker oder auch den fruchteigenen Zucker

Warmhaltezeit
Je kürzer, desto besser, um Nährstoffverluste zu vermeiden





Was bedeuten die Ampelfarben ?

Grün

Die beste Wahl! Der häufige Verzehr grüner Gerichte ist sehr empfehlenswert. Die Gerichte sind besonders ausgewogen und vollwertig und enthalten wenig Zucker und Fett.

Gelb

Kalorien und Nährwerte liegen im mittleren Bereich. Meist ein moderater Fettgehalt. Immer mal wieder und in jedem Fall eine gute Wahl!

Rot

Gute Qualität, aber enthält mehr Fett und Zucker. Bewusst genießen und nur ab und zu. Am besten mit grün kombinieren.

LUFTHANSA GROUP
TASTE & MORE

Was ist der Gesundheitswert?

Für uns als Unternehmen errechnet sich nach Analyse der konsumierten Speisen anhand des Ampelsystems ein Gesundheitswert von 0-2.
Der Wert 0 bedeutet, es würden nur rote Speisen bevorzugt, 2 steht für ausschließlich grüne Speisen.

Unser Ziel als Unternehmen ist es, den Gesundheitswert kontinuierlich zu steigern und mehr Qualität und Ausgewogenheit in den Speiseplan zu bringen.



Übrigens: Der Zusammenhang zwischen Ampelfarben und ihrem durchschnittlichen Treibhausgehalt wurde wissenschaftlich untersucht.
Hierbei wurde festgestellt, dass grüne Gerichte einen deutlich geringeren ökologischen Fußabdruck haben als gelbe oder vor allem rote Gerichte.

