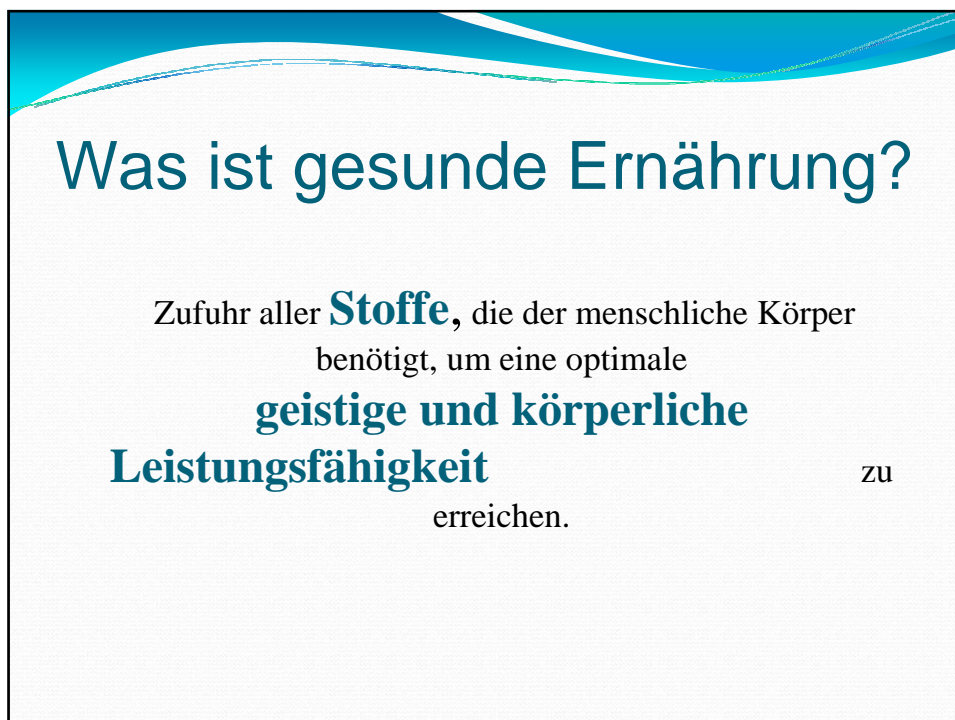


**Gesunde Ernährung in der
GV**

Raus aus dem Fette Pommes-Image
&
Rein in die Hochleistungsküche

Stephan Lück; ernaehrung@lueck.com; 0172 / 253 61 40



Was ist gesunde Ernährung?

Zufuhr aller **Stoffe**, die der menschliche Körper
benötigt, um eine optimale
**geistige und körperliche
Leistungsfähigkeit** zu
erreichen.

Wie sieht es aus?

ca. 20 % übergewichtige Kinder, 10% stark (BMI>30)

66% übergewichtige Männer und

51% übergewichtige Frauen


1,4 Millionen leiden an Essstörungen, bis zu 50% der jungen Frauen sind mangelernährt, 10% unterernährt

11 % leiden an LM-Allergien oder -Intoleranzen



Wo liegt für die GV das Problem?

Der Staat ist sauer...

2007  72 Milliarden Euro Ausgaben für ernährungsbedingte Krankheiten. Tendenz steigend!

und sucht dringend Schuldige!!

Was sind die Ursachen?

Millionenschwere Werbekampagnen für zucker- und fetthaltige Lebensmittel.

Ernährung nicht mehr Familienaufgabe und 51 % der Ernährung findet außer Haus statt!

Die GV und Gastronomie tragen zunehmend die Verantwortung!

Beispiel 1: „Donut Vanille, gefüllt“

Wassergehalt	30,8%
Aschegehalt	1,21%
Fettgehalt	21,00%
Protein	4,70%
Kohlenhydrate	42,50%
Brennwert (100 g)	1576 kJ / 377 kcal

Teig, Weizenmehl, Wasser, pflanzliches Fett, pflanzliches Fett gehärtet, Hefe, Zucker, Lactose, Speisesalz, Dextrose, Gluten, Emulgator E 472f, Emulgator E 481, Verdickungsmittel E 412, Backtriebmittel E 500 I, Emulgator E 450 II, Antioxidationsmittel E 300, Enzyme, Füllung (20%); Wasser, Glucosesirup, Verdickungsmittel E 1442, Verdickungsmittel E 401, Zucker, pflanzliches Fett, Farbstoff E 171, Farbstoff E 160a, Speisesalz, Konservierungsmittel E 202, Aroma, Säuerungsmittel E 334, Emulgator E435, Glasur, Zucker, pflanzliches Fett gehärtet, pflanzliches Fett, Haselnüsse, Mandeln, Maltodextrin, Accacia Gummi, Glucosesirup, Emulgator E 492, Emulgator E 322, Emulgator E 476, Farbstoff E 171, Honig, Aroma, Eialbumin, ungesäuertes Brot, Allergene nach Verordnung EU 2003/89/EG, Glutenhaltige Getreide, (Hühner-) Eier und -erzeugnisse, Sojabohnen und -erzeugnisse, Milch und -erzeugnisse, Nüsse und -erzeugnisse

Beispiel 2 : „Pizza Tomate/Mozzarella“

Fettgehalt	8 g
Eiweiß	9 g
Kohlenhydrate	28 g
Brennwert (100 g)	925 KJ / 220 kcal

Zutaten: Weizenmehl, Mozzarella, Wasser, Cherrytomaten, Tomaten, Hefe, pflanzliches Öl (Rapsöl), Margarine, Tomatenmark, Speisesalz, Kräuter, modifizierte Kartoffelstärke, Weizensauerteig

Beispiel 3: Poulardenbrust mit Ratatouille

Brennwerte: 495 kJ / 118 kcal
Eiweiß: 16,0 g
Kohlenhydrate: 0,5 g
Fett: 5,8 g

Zutaten: Poulardenbrust (77 %), Gemüsefüllung(23%), (Paprika, Tomaten, Zucchini, Zwiebeln, Gemüsebrühe, Tomatenmark, Semmelbrösel, Kräuter, mod. Stärke, jodiertes Speisesalz, Zucker, Gewürze), Marinade

Neues Gefahrenpotential aus der Nanotechnologie?

Nanokapseln 10-100 nm groß dienen zur „Verpackung“ von:

- Farbstoffen
- Konservierungsstoffen
- Aroma- und Geschmacksstoffe
- Vitaminen und Mineralstoffen

Ziel: Bessere Verteilung, Wirksamkeit und Darmresorption unabhängig von Temperatur und Milieu

Neues Gefahrenpotential aus der Nanotechnologie?

Nano-Zusatzstoffe sind oft effektivere Zusatzstoffe

- Rieselfähigkeit
- Bessere Fließigenschaften
- Gleichmäßigere Konsistenz

Ziel: Geringerer Einsatz (kostengünstig) bei verbesserten technologischen Effekten

Neues Gefahrenpotential aus der Nanotechnologie?

Problem:

- Zusatzstoffe erlangen hohe Wirksamkeit!
- Körper kann sich nicht schützen!
- Anreicherung im Körper!
- Fehlende Forschung über Effekte!
- Keine Deklarationspflicht „Nano-“!

Mögliche Qualitätsstandards für die „Hochleistungsküche“

- Speisen ohne Zusatzstoffe
- Speisen mit Nährstoffrelation einer gesunden Ernährung sowohl für Gäste, als auch Mitarbeiter
- Speisen mit Bioprodukten aus EG-Ländern
- Ausgebildeter „Food-Scout“
- Produktpässe
- Unabhängige Kontrolle

A circular logo with a brown background and a white border, containing the word "Zertifikat" in white text.

Zertifikat