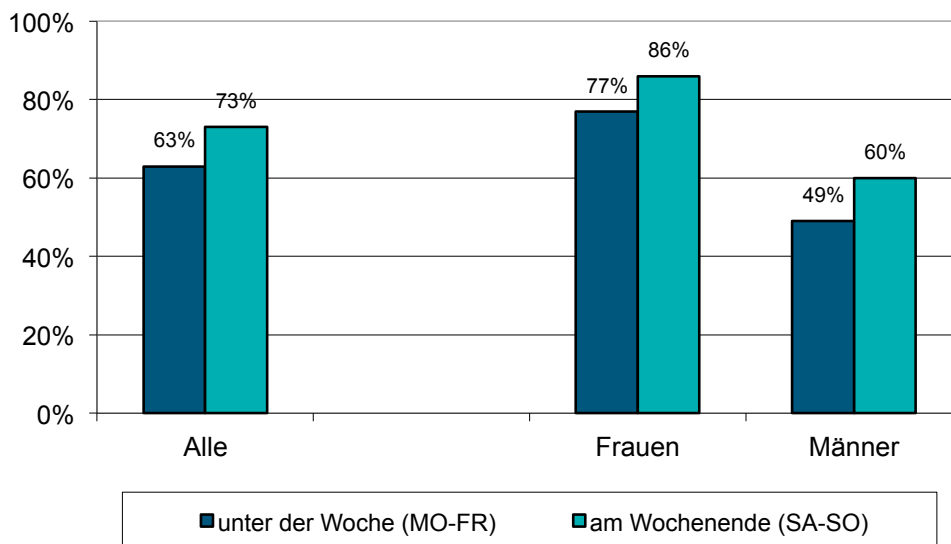


Indikator 2.6: Kochverhalten

Die Fähigkeiten, Kochen zu können und Mahlzeiten zuzubereiten, sind wichtige Voraussetzungen für eine vielseitige und gesunde Ernährungsweise für sich und die Angehörigen oder Mitbewohner. Das Kochverhalten ist auch ein wichtiger Aspekt unserer Esskultur und steht damit nicht nur in einem Zusammenhang mit der Ernährung, sondern kann auch ein Ansatzpunkt für eine Veränderung des Ernährungsverhalten sein. In der nationalen Ernährungserhebung des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Gesundheit (BAG) der Jahre 2014/15 menuCH, der Pilotstudie zur Nationalen Ernährungserhebung, der Coop-Studie "Ess-Trends im Fokus" und dem Modul MOSEB des Omnibus' 2014 des Bundesamts für Statistik sind verschiedene Angaben zum Kochverhalten der Bevölkerung der Schweiz verfügbar.

Wie Abbildung A zeigt, wird in der Schweiz vor allem am Wochenende häufig gekocht: Fast drei Viertel der Befragten kochen dann selber. Zwei von drei Befragten kochen ihr Mittag- oder Abendessen auch unter der Woche selber, wobei diese Werte bei den Frauen jeweils deutlich höher liegen als bei den Männern. Diese Ergebnisse unterscheiden sich kaum von früheren Resultaten der Pilotstudie zur Nationalen Ernährungserhebung 2009 und des Omnibus 2014 des Bundesamts für Statistik (BFS), wo fast drei Viertel angeben haben, sie würden "häufig" oder "(fast) immer" selbst kochen.

A) Kochhäufigkeit unter der Woche und am Wochenende, 2014/15 (Anteile in Prozent)



Quelle: menuCH von BLV und BAG, Bochud et al. (2017), n=2085. Die Abbildung enthalten die prozentualen Anteile der Tage, an denen selber warme Mahlzeiten (Mittag- oder Abendessen) gekocht werden.

Datenbasis

Die Daten stammen einerseits aus menuCH, der nationalen Ernährungserhebung des BLV und des BAG der Jahre 2014/15 (18-75-Jährige, n=2'085) gemäss:

Bochud, M., A. Chatelan und J.M. Blanco (2017): Anthropometric characteristics and indicators of eating and physical activity behaviors in the Swiss adult population. Results from menuCH 2014-15. Studie im Auftrag von BLV und BAG. Lausanne: Institut Universitaire de Médecine Sociale et Préventive.

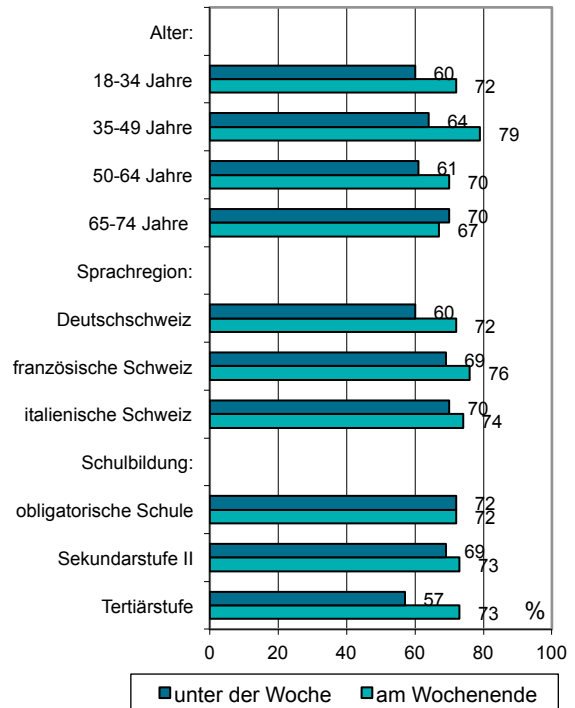
Weitere Angaben stammen aus der für die Bevölkerung der Schweiz repräsentativen Pilotstudie zur Nationalen Ernährungserhebung NANUSS (n=1545), der telefonischen Befragung des Omnibus 2014 (Modul MOSEB) des Bundesamts für Statistik (n=2993) und den "Ess-Trends im Fokus"-Studien von Coop (2010a, 2010b), die online durchgeführt wurden.

Abbildung K enthält überdies Angaben zum Kochverhalten aus dem ETH-Ernährungspanel des Jahres 2010.

Weitere Resultate

In Ergänzung zu Abbildung A zeigt Abbildung B einige ausgewählte Unterschiede im Kochverhalten. Aus der Abbildung geht hervor, dass Deutschschweizer/innen und Personen mit einem Hochschulabschluss wochentags vergleichsweise selten kochen. Am Wochenende kochen hingegen auch diese Befragten häufiger selber, so dass die Alters-, Sprach- und Bildungsunterschiede praktisch verschwinden.

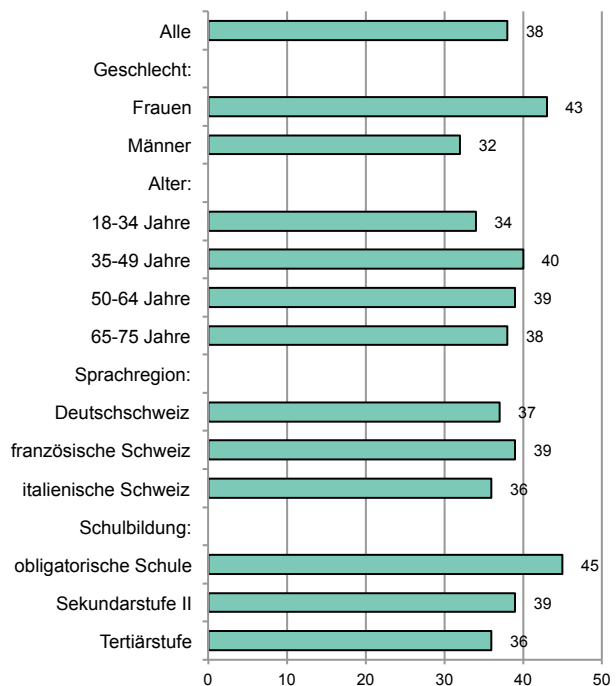
B) Kochhäufigkeit unter der Woche und am Wochenende, nach Alter, Sprachregion und Bildungsstand, in %, 2014/15



Quelle: menuCH von BLV und BAG, Bochud et al. (2017); dargestellt ist der prozentuale Anteil der Tage, an denen selber gekocht wurde.

Wie Abbildung C zeigt, dauert die Zubereitung der Mahlzeiten im Durchschnitt 38 Minuten. Der Abbildung ist zudem zu entnehmen, dass Männer, Personen zwischen 18 und 34 Jahren und solche mit einem höheren Schulabschluss nicht nur seltener selber kochen, sondern für die Zubereitung auch weniger Zeit auswenden als Frauen oder Befragte mit einer tieferen Schulbildung.

C) Durchschnittliche Zubereitungsdauer für warme Mahlzeiten, nach Geschlecht, Alter, Sprachregion und Bildungsstand (in Minuten), 2014/2015



Quelle: menuCH von BLV und BAG, Bochud et al. (2017).

Sowohl die Coop-Studie des Jahres 2010 als auch der Omnibus 2014 des BFS enthalten eine Frage danach, was einem beim Kochen wichtig sei. Die Antworten auf diese Frage sind in Abbildung D vergleichend und in Abbildung E detailliert für das Jahr 2014 dargestellt.

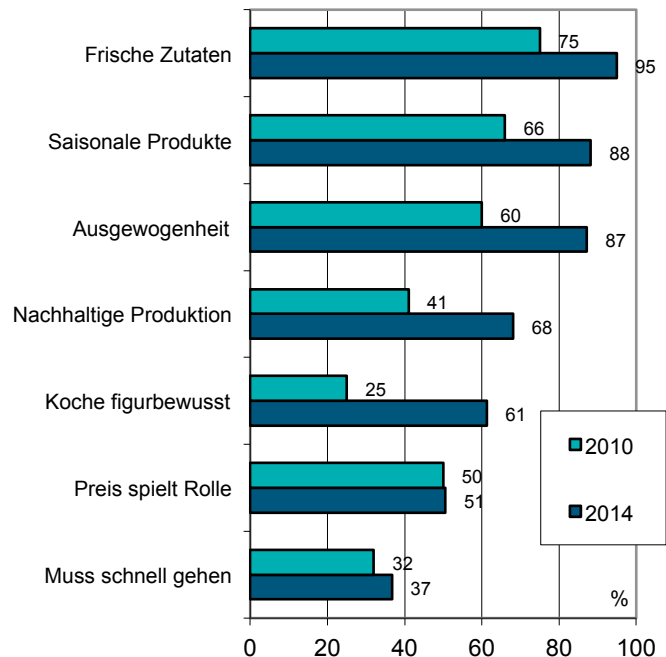
Bei einem Blick auf Abbildung D fällt zunächst auf, dass 2014 alle Aussagen ausser dem Verweis auf den Preis häufiger als zutreffend beurteilt wurden als noch 2010. Da die Fragenformulierung in beiden Untersuchungen identisch war, dürften die Resultate zumindest teilweise auf eine höhere Sensibilisierung für eine gesunde und ausgewogene Ernährung zurückzuführen sein, denn die Nennungen zu frischen, saisonalen und nachhaltigen Produkten sowie zur Ausgewogenheit haben besonders stark zugelegt.

Bei der Frage, worauf sie beim Kochen achten, wählen bei den frischen und saisonalen Produkten sowie bei einer ausgewogenen Mahlzeit jeweils deutlich über 80 Prozent der Befragten die Antwort "trifft (eher) zu". Mehr als die Hälfte stimmt überdies den Aussagen zu, dass sie auf eine nachhaltige Produktion schauen und figurbewusst kochen. Dagegen spielen preisliche Überlegungen und die Kochzeit eine untergeordnete Rolle. Dieser letztere Aspekt wird 2014 gemäss Abbildung E nur von der Hälfte der Befragten als zutreffend bezeichnet.

Eine hier nicht dargestellte Detailanalyse zeigt überdies, dass Frauen bei allen in Abbildung E dargestellten Fragen höhere Werte als Männer erzielen, d.h. sie beachten die verschiedenen Aspekte stärker. Bei den meisten Aspekten zeigen sich überdies Alterseffekte in dem Sinne, dass ältere Befragte die verschiedenen Aspekte stärker gewichten. Die Ausnahme betrifft, die Aussage "das Kochen muss schnell gehen", die von den jüngeren Befragten häufiger als zutreffend bezeichnet wird.

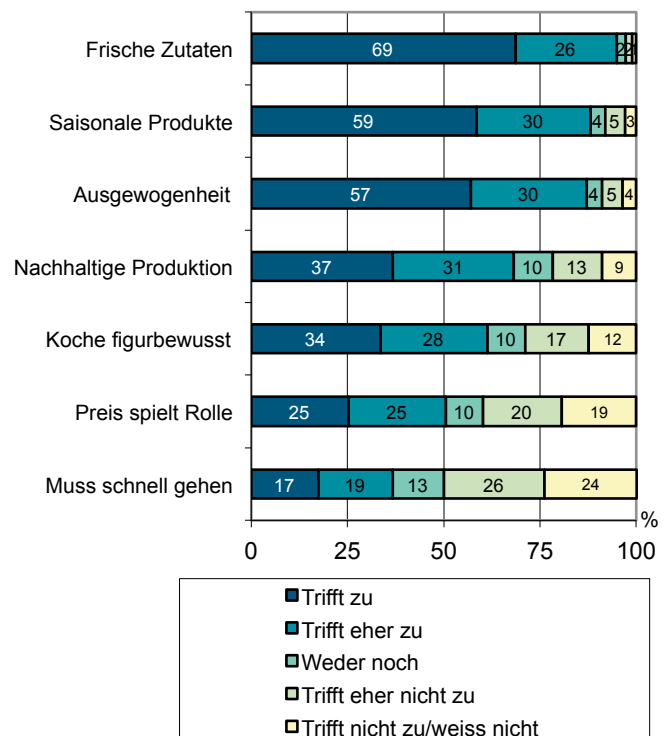
Mit Blick auf die Nationalität zeigen sich keine klaren Befunde, während die Schulbildung in der Regel negativ wirkt, d.h. die verschiedenen Aussagen mit höherer Bildung seltener als zutreffend eingeschätzt werden. Die Ausnahme bilden hier die nachhaltigen Produkte und die kurze Kochdauer, die von den höher gebildeten Personen häufiger erwähnt werden. Schliesslich zeigt sich mit Blick auf die Sprachregionen, dass die verschiedenen Aspekte in der Deutschschweiz eher etwas häufiger als zutreffend bezeichnet werden als in der West- und Südschweiz.

D) Bedeutung verschiedener Aspekte beim Kochen, 2010 und 2014



Quelle: Coop 2010a (n=520) und Omnibus 2014 des BFS (n zwischen 2952 und 2963); Antworten auf die Frage: "Bitte beurteilen Sie, wie stark die folgenden Aussagen bezüglich des Kochens auf Sie zutreffen." Dargestellt ist der Anteil derjenigen, die mit "trifft (eher) zu" antworten.

E) Bedeutung verschiedener Aspekte beim Kochen, 2014

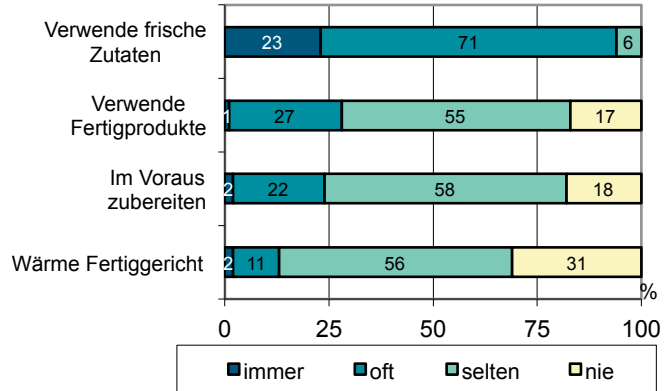


Quelle: Omnibus 2014 des BFS (n je nach Aspekt zwischen 2952 und 2963).

FrISChe Produkte sind auch gemäss einer anderen Frage aus der Coop-Studie des Jahres 2010 sehr populär (Abbildung F). 90 Prozent der Befragten verwenden diese beim Kochen immer oder oft, während Fertigprodukte auf knapp 30 Prozent kommen. Fast ein Viertel der Befragten bereitet das Essen immer oder oft im Voraus zu (24%), 13% wärmen Fertiggerichte auf.

Eine hier nicht abgebildete Zusatzanalyse nach Geschlecht zeigt, dass Frauen häufiger frISChe Zutaten zum Kochen verwenden als Männer, diese sich hingegen häufiger Fertiggerichte aufwärmen.

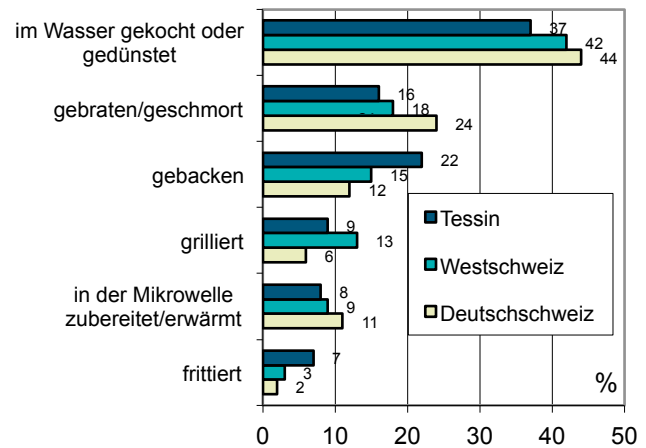
F) Wichtigkeit verschiedener Produkte, 2010 (n=520)



Quelle: Coop 2010a; Antworten auf die Frage: Bitte beurteilen Sie, wie stark die folgenden Aussagen bezüglich des Kochens auf Sie zutreffen.

Neben der Art der verwendeten Produkte spielt auch die Zubereitungsart eine Rolle. Die Pilotstudie zur Nationalen Ernährungserhebung enthält hier eine zusätzliche Frage (Abbildung G), aus der hervorgeht, dass am häufigsten gedünstet und im Wasser gekocht wird. Es zeigen sich allerdings einige bemerkenswerte Unterschiede zwischen den verschiedenen Sprachregionen: Während in der Deutschschweiz am häufigsten gebraten oder geschmort wird, zeigt die Westschweiz eine etwas höhere Präferenz für das Grillieren, während im Tessin vergleichsweise häufig gebacken und frittiert wird.

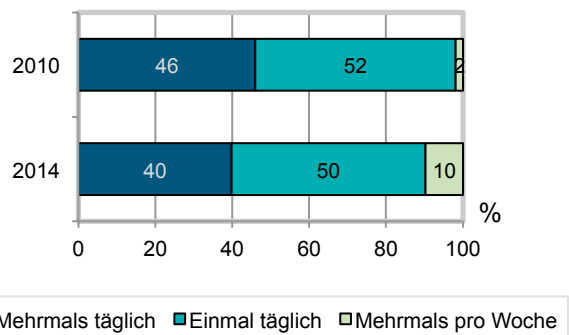
G) Beliebtheit verschiedener Zubereitungsarten, 2009 (n=1276)



Quelle: NANUSS Pilot; Antworten auf die Frage: "Wenn Sie an die vergangene Woche denken, wie oft haben Sie Ihr Essen..."

Die Abbildungen H bis J beziehen sich auf die im Haushalt lebenden Kinder. So zeigt Abbildung H zunächst einen Vergleich der Antworten auf die Frage, wie häufig man für seine Kinder koche, aus der Coop-Studie des Jahres 2010 und dem Omnibus 2014 des BFS.

H) Häufigkeit des Kochens für Kinder, 2010 und 2014



Quelle: Coop 2010b (n=508) und Omnibus 2014 des BFS (n=1068) ; Antworten auf die Frage: "Wie oft wird in Ihrem Haushalt unter der Woche für das Kind eine warme Mahlzeit gekocht?"

Darüber, auf welche Eigenschaften geschaut wird, wenn Nahrungsmittel für Kinder gekauft werden, geben die Abbildungen I und J Auskunft. Der Vergleich der Coop-Studie von 2010 mit dem Omnibus 2014 des BFS zeigt, dass die Rangordnung der Eigenschaften in den beiden Studien zwar ähnlich ist, dass sich aber einige bedeutsame Veränderungen ergeben haben. Die wichtigsten Aspekte sind in beiden Jahren der Geschmack und der Zuckergehalt der Nahrungsmittel, auf den folgenden Rängen haben aber Fettanteil, Zusatzstoffe, biologische Produkte und Salzmenge auf Kosten von Preisüberlegungen an Bedeutung gewonnen. Allergieauslösende Stoffe sind 2014 ebenfalls deutlich wichtiger als 2010, sie werden allerdings weiterhin von über einem Drittel der Befragten überhaupt nicht beachtet (vgl. auch Abbildung J mit den Detailresultaten des Jahres 2014).

Zwischen verschiedenen sozialen Gruppen zeigen sich nur relativ geringe Unterschiede in der Beachtung der verschiedenen Produkteigenschaften. Es fällt aber auf, dass Frauen und ausländische Befragte eher etwas stärker auf die aufgeführten Aspekte achten, wenn sie für ihre Kinder einkaufen.

Das Ernährungspanel der ETH Zürich (vgl. Hartmann et al. 2012) untersucht neben dem Ess- auch das Kochverhalten der Wohnbevölkerung in der Deutsch- und der französischen Schweiz.

Aus Tabelle K ist ersichtlich, dass Frauen im Durchschnitt nicht nur mehrheitlich für das Kochen zuständig sind, sondern auch ihre Kochkünste besser einschätzen und mehr Spass am Kochen haben als Männer. Darüber hinaus zeigen die hier nicht aufgeführten Detailresultate, dass umso mehr Gemüse und umso weniger Convenience Food gegessen wird, je besser man kochen kann.

Weitere Informationen:

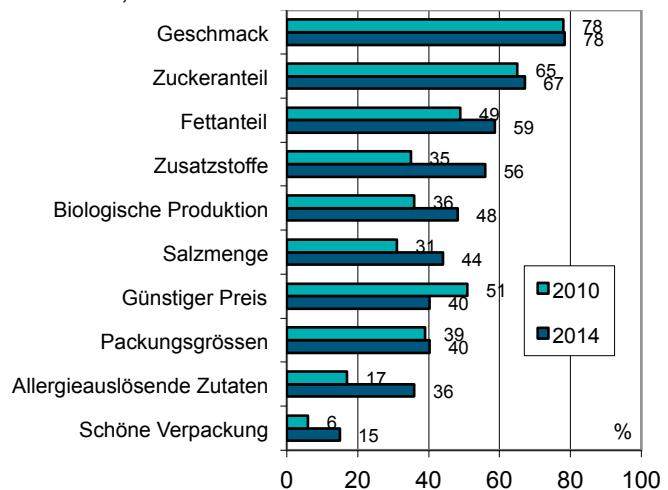
Coop (2010a): Ess-Trends im Fokus. So kocht die Schweiz. (Februar 2010). Basel: Coop.

Coop (2010b): Ernährungsalltag mit Kindern. (September 2010). Basel: Coop.

Gfs-Zürich (2010): NANUSS (National Nutrition Survey Switzerland) Pilot: 24 Hour Recall und Ernährungsverhalten. Schlussbericht. Zürich: gfs.

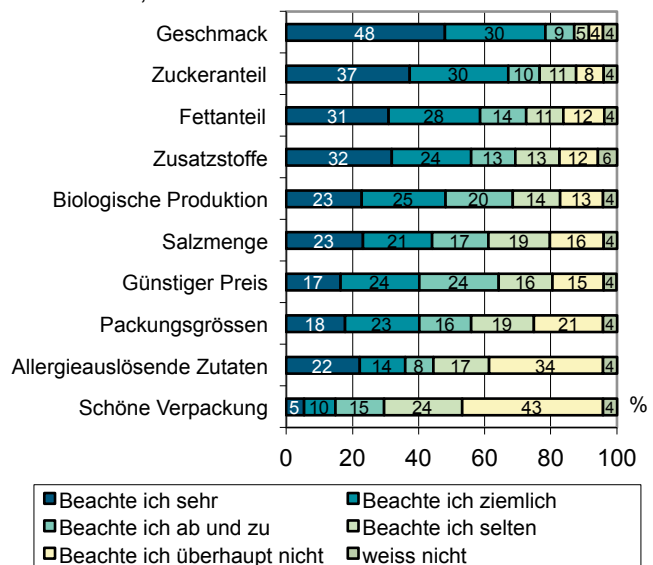
Hartmann, C., S. Dohle und M. Siegrist (2012): Importance of Cooking Skills for Balanced Food Choices. Results from the Swiss Food Panel. Swiss Food Panel - Zwischenbericht. Zürich: ETH IED.

I) Beachtete Aspekte beim Kauf von Nahrungsmitteln für Kinder, 2010 und 2014



Quelle: Coop 2010b (n=508) und Omnibus 2014 des BFS (n je nach Aspekt zwischen 981 und 986); Antworten auf die Frage: "Wie stark achten Sie auf folgende Punkte, wenn Sie Produkte für das Kind kaufen?". Dargestellt ist der Anteil der Befragten, welche "sehr" oder "ziemlich" auf die aufgeführten Eigenschaften achten.

J) Beachtete Aspekte beim Kauf von Nahrungsmitteln für Kinder, 2014



Quelle: Omnibus 2014 des BFS (n je nach Aspekt zw. 981 und 986);

K) Ausgewählte Resultate des ETH-Panels nach Geschlecht, Mittelwerte oder Prozente, 2010 (n=4436)

	Männer	Frauen
Einschätzung der Kochfähigkeiten	4.2	5.4
Freude am Kochen	3.8	4.4
Gesundheitsbewusstsein	4.4	4.8
Unter der Woche hauptsächlich für das Kochen zuständig	29%	71%
Am Wochenende hauptsächlich für das Kochen zuständig	36%	64%

Quelle: Hartmann et al. (2012): ETH-Panel 2010.

Hinweis: Bei den Angaben zu Kochfähigkeit, Freude am Kochen und Gesundheitsbewusstsein handelt es sich um Mittelwerte verschiedener Aussagen, die auf einer Skala von 1="trifft gar nicht zu" bis 6="trifft genau zu" bewertet werden konnten.