So kocht die Schweiz

Marion Wäfler

Die Ergebnisse der vierten Ernährungsbefragung von Coop zeigen: Die Schweizer Bevölkerung kocht gerne! Der Detailhändler untersucht im Rahmen der Studienreihe «Ess-Trends im Fokus» regelmässig das Schweizer Ernährungsbewusstsein und -verhalten und wird dabei von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE fachlich unterstützt.

Kochen ist ein fester Bestandteil des Schweizer Alltags: Mehr als die Hälfte der Befragten kocht mindestens einmal täglich eine warme Mahlzeit. Die Betätigung in der Küche scheint der Schweizer Bevölkerung Spass zu machen, denn mehr als die Hälfte bezeichnet Kochen als ihr Hobby. Nur gerade ein Sechstel der Befragten sieht im Kochen eine Pflicht. Und nur wenige – vor allem Männer – kochen nie.
Erstaunlich ist der Zeitaufwand, der für das tägliche Kochen benötigt wird: Knapp eine Stunde beträgt unter der Woche die Zubereitung des Mittag- oder Abendessens, am Wochenende sind es sogar mehr als 80 Minuten. Etwas mehr als die Hälfte der Befragten kocht mittags, drei Viertel am Abend. Am Wochenende kochen sogar 95 Prozent.

Spontaner Entscheid im Laden

Die Schweizer Bevölkerung ist spontan: Über die Hälfte der Befragten entscheidet erst während des Einkaufs, was gekocht wird. Ebenfalls etwa die Hälfte achtet bei der Menüplanung auf Aktionen, beziehungsweise gibt an, dass der Preis bei der Planung eine Rolle spielt. Fast alle verwenden oft oder immer frische Zutaten. Zudem achtet knapp die Hälfte der Befragten auf eine nachhaltige Produktion der Lebensmittel. Nur gut ein Viertel wärmt oft Fertiggerichte auf. Vor allem der Westschweizer Bevölkerung sind saisonale Produkte und ausgewogenes Kochen wichtig.

Westschweizer kennen mehr Rezepte

Personen in der Deutschschweiz achten vermehrt auf ein figurbewusstes Kochen. Sie kochen zudem öfter vegetarisch und wärmen öfter Fertiggerichte auf. In der Westschweiz hingegen werden deutlich öfter neue Rezepte ausprobiert, die Personen haben auch signifikant mehr Rezepte in ihrem Kochrepertoire. Zudem bereiten sie Salatsossen, Pastasossen, Suppen und Kartoffelstock öfter selber zu und bezeichnen sich selbst auch deutlich öfter als Starkoch als die Befragten der Deutschschweiz. Kochen gelernt hat die Schweizer Bevölkerung von den Eltern. Sie gehören deshalb zu den meistgenannten Kochvorbildern. Erstaunlicherweise sind Promiköche für kaum jemanden ein Vorbild.

Teigwaren am beliebtesten

Generell scheint die Schweizer Bevölkerung experimentierfreudig zu sein, denn mehr als die Hälfte der Befragten probiert immer oder oft neue Rezepte aus. Drei Viertel kochen häufig traditionelle Gerichte; der Renner sind jedoch Teigwaren – sie sind das am häufigsten genannte selbstgekochte Gericht überhaupt. Gekocht wird am Herd oder im Backofen. Ein Drittel der Haushalte besitzt keinen Steamer, mehr als die Hälfte keine Mikrowelle.

Resultate der dritten Ernährungsbefragung:

Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit wird unterschätzt

Ernährung und Gesundheit stehen in engem Zusammenhang – dessen ist sich die Mehrheit der Schweizer Bevölkerung bewusst. Während bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen nur wenige den Zusammenhang infrage stellen, so schliessen bei Krebs immerhin 20 Prozent der Schweizer Bevölkerung einen Zusammenhang aus. Es wird vermutet, dass durch eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und die Vermeidung von Übergewicht ein Drittel aller Krebsfälle verhindert werden könnte. Auch bei Diabetes mellitus Typ II wird der Einfluss der Ernährung klar unterschätzt, nur knapp die Hälfte stellt einen grossen Einfluss der Ernährung auf die Entstehung der Krankheit fest, obwohl sie in direktem Zusammenhang mit Übergewicht steht.

Ältere besser informiert als Junge

Jüngere Befragte sind weniger gut über sämtliche Krankheiten informiert als Personen im mittleren und höheren Alter. Wesentlich besser informiert fühlt sich die Schweizer Bevölkerung über die Be-

deutung der Ernährung bei Herz-Kreislauf-Krankheiten und Cholesterin als bei Osteoporose und Lebensmittelallergien. Obwohl das Interesse am Einfluss der Ernährung auf Krankheiten gross ist und viele gut Bescheid wissen, geben mehr als die Hälfte der Befragten an, an einer Krankheit oder Risikokonstellation zu leiden, die mit der Ernährung in Zusammenhang steht. Am häufigsten wird Übergewicht genannt.

Fachliche Unterstützung der SGE

Die repräsentative Coop-Umfrage zum Ernährungsverhalten und -bewusstsein der Schweizer Bevölkerung wird regelmässig durchgeführt und publiziert. Die SGE (www.sge-ssn.ch) begleitet das Projekt «Ess-Trends im Fokus» fachlich und stellt sicher, dass es hohen ernährungswissenschaftlichen Ansprüchen genügt.

Weitere Informationen:
Alle Studienergebnisse sind unter www.coop.ch/ess-trends und unter www.sge-ssn.ch/de/fuer-medien-presse/medienmitteilungen.html publiziert.

SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
SSN Société Suisse de Nutrition
SSN Società Svizzera di Nutrizione

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Der Wissenschaft verpflichtet – Ihr Partner für gesundes Essen und Trinken

Geschäftsstelle
Postfach 8333, 3001 Bern
Tel. 031-385 00 00, Fax 031-385 00 05
E-Mail: info@sge-ssn.ch, www.sge-ssn.ch

Nutrinfo® Informationsdienst für Ernährungsfragen
Tel. 031-385 00 08
(Montag bis Freitag 8.30–12.00h)
E-Mail deutsch: nutrinfo-d@sge-ssn.ch
E-Mail französisch: nutrinfo-f@sge-ssn.ch
www.nutrinfo.ch

Gesunder Lebensstil auf die Spitze getrieben!

Jetzt bestellen!

Die neue 3D-Pyramide «Ernährung, Bewegung, Entspannung»

Herausgegeben für Beratungs- und Ausbildungszwecke von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE und vom Bundesamt für Sport BASPO. Weitere Informationen auf www.sge-ssn.ch. Preis: CHF 2.50 pro Stück (SGE-Mitglieder) oder CHF 5.– pro Stück (Nicht-SGE-Mitglieder) Bezug: SGE, Postfach 361, 3052 Zollikofen, Tel. 031 919 13 06, Fax 031 919 13 14, shop@sge-ssn.ch (Mindestbestellmenge 2 Stück) oder BASPO, www.basposhop.ch (nur in Paketen à 10 Stück)

Mit freundlicher Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO
Office fédéral du sport OFSPO
Ufficio federale dello sport UFSPO

SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
SSN Société Suisse de Nutrition
SSN Società Svizzera di Nutrizione