

05/2017 | 07. Juni

Wer kocht denn in Deutschland?

13. DGE-Ernährungsbericht untersucht Kochhäufigkeit von Frauen und Männern

(dge) Wer beim Fernsehen durch die Sender „zappt“, kann prominente Köche bei der Zubereitung von erlesenen Speisen beobachten. Aber wie sieht es in der eigenen Küche aus – wer macht sich heute noch die Mühe und bereitet ein warmes Essen selbst zu? Es sind nach wie vor die Frauen, die am meisten kochen. 61 % in Deutschland tun dies fast täglich. Haben sie Kinder zu versorgen, steigt die Zahl auf knapp 68 %. Gut ein Drittel der Frauen kocht ein- bis viermal pro Woche selbst, nur 3 % nie. Immerhin stehen 40 % der Männer fast täglich am Herd. Dies zeigen Ergebnisse des 13. DGE-Ernährungsberichts. Datengrundlage bildet die Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1) mit 6 956 Teilnehmern.

809 Zeichen (mit Leerzeichen)

Single oder Familienmensch, Voll- oder Teilzeit – welche Frauen kochen?

Singlefrauen kochen seltener als Frauen, die gemeinsam mit ihrer Familie leben. Frauen, die nur teilweise oder nicht arbeiten, kochen häufiger als Vollzeit-Erwerbstätige. Da Berufstätigen tagsüber weniger Zeit zum Kochen zur Verfügung steht, nehmen sie eher Außer-Haus-Angebote in Anspruch. Frauen mit einfacher Bildung kochen tendenziell häufiger als die mit mittlerer oder höherer Bildung.

Die Kochhäufigkeit und somit das Ernährungsverhalten variieren stark zwischen den Generationen. Jüngere Frauen kochen wesentlich seltener als ältere. 7,1 % der Frauen unter 30 kochen nie, nur knapp 40 % kochen fast täglich. Bei den Frauen über 65 Jahre bereiten sich hingegen knapp 82 % fast täglich eine warme Mahlzeit zu. Da sie nicht mehr berufstätig sind, können sie sich ihre Zeit flexibler einteilen. Zudem weisen Seniorinnen eher traditionelle Verhaltensweisen auf.

Wie häufig kochen Männer?

40 % der Männer bereiten fast täglich eine warme Mahlzeit zu, knapp 44 % tun dies ein- bis viermal pro Woche. 16 % kochen nie. Nur ca. 24 % der männlichen Singles kochen fast täglich, nahezu 18 % kochen nie.

Wie bei den Frauen steigt auch bei Männern die Kochhäufigkeit mit dem Alter: 31 % der unter 30-Jährigen kochen fast täglich selbst. Bei den Männern zwischen 30 und 64 Jahren kochen zwischen 35 % und 39 % fast täglich, bei den Senioren 61 %.

Herausgeber:

**Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V. (DGE)**Godesberger Allee 18
53175 BonnTel.: 0228 3776-600
Fax: 0228 3776-800E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.deNachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.

Belegexemplar erbeten.

Tabelle: Prozentualer Anteil der Kochhäufigkeit differenziert nach Geschlecht und Haushaltszusammensetzung, 13. DGE-Ernährungsbericht, 2016

Kochhäufigkeit Frauen	Single-haushalt	Mehrpersonen-haushalt ohne Kinder	Mehrpersonen-haushalt mit Kindern
fast täglich	46,6 %	63,4 %	67,8 %
1- bis 4-mal pro Woche	48,5 %	33,8 %	30,3 %
nie	4,9 %	2,8 %	1,8 %

Kochhäufigkeit Männer	Single-haushalt	Mehrpersonen-haushalt ohne Kinder	Mehrpersonen-haushalt mit Kindern
fast täglich	23,5 %	44,8 %	38,4 %
1- bis 4-mal pro Woche	58,6 %	39,0 %	46,8 %
nie	17,9 %	16,3 %	14,8 %

Selbstkochen begünstigt eine gesundheitsfördernde Lebensmittelauswahl

Der 13. DGE-Ernährungsbericht zeigt deutlich, dass sowohl Frauen als auch Männer, die häufiger selbst Mahlzeiten zubereiten, mehr Gemüse und Obst, dafür weniger Süßigkeiten, Snacks und gesüßte Getränke verzehren. Frauen, die fast täglich kochen, essen über 40 % mehr Obst und mehr als doppelt so viel Gemüse als die, die nie kochen. Allerdings haben sie auch einen höheren Gesamt-Lebensmittelverzehr. Sie verzehren 10-mal weniger Snacks und trinken nur knapp 60 % der Menge an gesüßten Getränken als Frauen, die nie selbst kochen.

Wer selbst kocht, kann die Lebensmittel bewusster auswählen. Dies bietet eine gute Möglichkeit, das Ernährungswissen zu erweitern und das Ernährungsverhalten positiv zu beeinflussen. „Kochen bedeutet zwar mehr Aufwand, doch dieser lohnt sich“, sagt Dr. Helmut Oberritter, Geschäftsführer der DGE. „Uns stehen eine Vielzahl guter und frischer Lebensmittel sowie einfache Rezepte zur Verfügung, so dass es auch in kurzer Zeit gelingt, eine ausgewogene Mahlzeit auf den Tisch zu bringen“, so Oberritters Fazit. „Dies funktioniert, wenn wir vorrangig frische Lebensmittel auswählen, Fertigprodukte nur gelegentlich konsumieren, diese mit Gemüse und Obst kombinieren und uns häufiger auf den Genuss besinnen.“ Das DGE-Projekt „Geprüfte IN FORM-Rezepte“ gibt eine Orientierungshilfe, um auf einen Blick ein ausgewogenes Rezept bzw. Gericht zu erkennen.

Der 13. DGE-Ernährungsbericht

Der 13. DGE-Ernährungsbericht ist unter der Artikel-Nr. 216300 zum Preis von 32,00 EUR zzgl. Versandkosten beim DGE-MedienService erhältlich. Der Band beinhaltet den DGE-Ernährungsbericht auch auf CD-ROM und ist ebenso über den Buchhandel (ISBN: 978-3-88749-256-4) zu beziehen.

4 500 Zeichen (mit Leerzeichen)

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Isabelle C. Keller
Tel.: 0228 3776-643 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: keller@dge.de
DGE-Presseinfos im Internet: www.dge.de