

## Wer besser kochen kann, isst auch gesünder!

### Das Ernährungs-Panel Schweiz

Der Lehrstuhl Consumer Behavior der ETH Zürich führt seit 2010 das Ernährungs-Panel Schweiz durch. Das Ernährungs-Panel Schweiz ist eine wissenschaftliche Längsschnittstudie über das Ernährungsverhalten der Schweizer Bevölkerung und verschiedene weitere ernährungsbezogene Aspekte. Bei der Befragung 2012 konnten die

Antworten von 3875 Personen (20–99-jährigen Männern und Frauen) ausgewertet werden. Im Rahmen dieser Studie wurden die Kochfertigkeiten der Studienteilnehmer ermittelt. Zudem wurde untersucht welche Faktoren das Vorhandensein von Kochfertigkeiten bestimmen und ob es einen Zusammenhang zwischen Kochfertigkeiten und der Lebensmittelwahl gibt.



### Zuständigkeitsbereich Kochen

Die Teilnehmer wurden 2012 gefragt, wer im Haushalt für die Zubereitung der Hauptmahlzeit unter der Woche respektive am Wochenende verantwortlich ist (siehe Abbildung 1). Für die Mahlzeitenzubereitung sind in den meisten Mehrpersonenhaushalten die Frauen zuständig. 65,1% der befragten Männer gaben an, dass unter der

Woche hauptsächlich ihre Partnerin für die Mahlzeitenzubereitung verantwortlich ist. Hingegen sind am Wochenende bei 35,4% der Männer sowohl die Partnerin als auch sie selbst an der Zubereitung der Hauptmahlzeit beteiligt. 6,4% der befragten Frauen werden unter der Woche und 9,3% am Wochenende ausschliesslich von ihrem Partner bekocht.

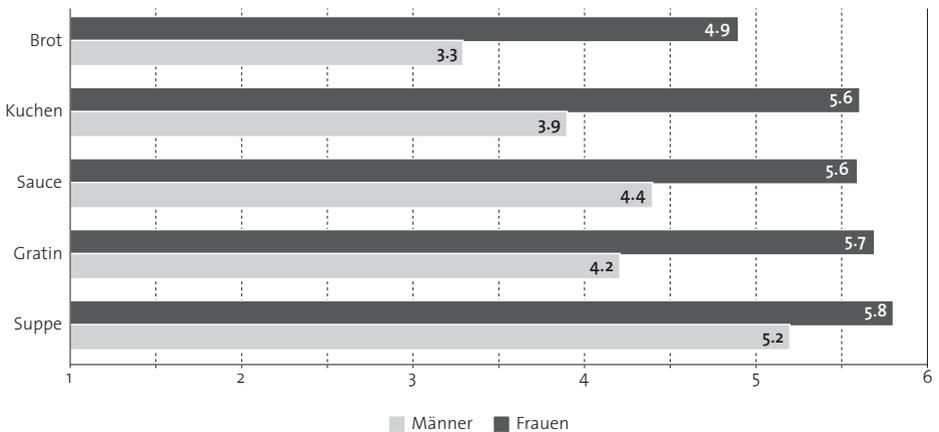


Abbildung 1: Darstellung der durchschnittlichen Antworten von Männer und Frauen auf die Frage inwiefern die Studienteilnehmer bestimmte Lebensmittel zubereiten können (1=Trifft gar nicht zu bis 6=Trifft voll und ganz zu).

## Kochfertigkeiten

Die Teilnehmer wurden ausserdem gefragt, ob sie eine warme Mahlzeit ohne Rezept kochen können und inwieweit die Studienteilnehmer die Fertigkeit besitzen, bestimmte Lebensmittel wie Suppe, Sauce, Gratin, Kuchen oder Brot zuzubereiten. Wie Abbildung 1 verdeutlicht können viele Befragte eine Suppe eigenständig zubereiten. Das Backen von Brot beherrschen jedoch deutlich weniger. Zudem gab es Unterschiede zwischen Männern und Frauen. Für alle erfragten Lebensmittel gaben die Frauen im Durchschnitt höhere Kochkompetenzen an als die Männer.

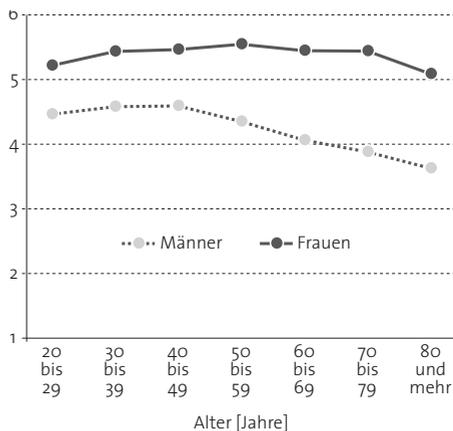


Abbildung 2: Durchschnittliche Kochfertigkeiten der Studienteilnehmer getrennt nach Geschlecht und Altersgruppe (1 = keine Kochfertigkeiten, 6 = ausgeprägt Kochfertigkeiten).

## Kochfertigkeiten in den verschiedenen Altersklassen

Die verschiedenen Fragen zu den Kochfertigkeiten wurden in einer Skala zusammengefasst, welche angibt, wie gut eine Person kochen kann. Ein Vergleich der Kochfertigkeiten der Frauen zwischen den verschiedenen Altersklassen ergab, dass Frauen im Altersbereich von 50 bis 59 Jahren die höchsten Kochfertigkeiten haben. Hingegen gaben Frauen unter 30 Jahren sowie Frauen über 80 Jahren an, geringere Koch-

fertigkeiten zu haben. Bei den Männern wurden die geringsten Kochfertigkeiten bei den über 50 Jährigen ermittelt und die höchsten bei Männern im Altersbereich von 40 bis 49 Jahren. Auch hier werden Geschlechterunterschiede deutlich: die befragten Frauen haben im Durchschnitt höhere Kochfertigkeiten als die Männer und dieser Unterschied ist über alle Altersklassen hinweg präsent (siehe Abbildung 2).

## **Kochfertigkeiten helfen bei der besseren Lebensmittelwahl**

Unseren Studienergebnissen zufolge stehen Kochfertigkeiten in einem positiven Zusammenhang mit dem Konsum von Gemüse. Demnach ist der Gemüseverzehr umso höher, je besser die Kochfertigkeiten einer Person sind. Zum einen könnte dies darauf zurückgeführt werden, weil viele Gemüsesorten vor dem Verzehr zunächst zubereitet werden müssen, was ein gewisses Mass an Kochfertigkeiten voraussetzt. Zum anderen sind Personen mit ausgeprägten Kochfertigkeiten eher in der Lage, verschiedene Mahlzeiten mit verschiedenen Gemüsesorten in verschiedenen Variationen zuzubereiten. Dies könnte sich ebenfalls positiv auf den Gemüseverzehr auswirken, da Lebensmittelvarietät konsumfördernd wirkt, wie wir ebenfalls in früheren Studien untersucht haben.

### **Veröffentlicht als**

Hartmann C, Dohle S, Siegrist M (2013). Importance of cooking skills for balanced food choices. *Appetite* 65: 125-131

Christina Hartmann  
ETH Zürich  
Institute for Environmental Decisions IED  
Consumer Behavior  
Universitätstrasse 22  
CHN J 75.1  
8092 Zürich

chartmann@ethz.ch  
www.cb.ethz.ch/foodpanel

