

# Ess-Trends im Fokus

Eine Initiative von Coop mit fachlicher Unterstützung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung



Thema  
**"So kocht die Schweiz"**

Februar 2010



## Inhaltsverzeichnis

<b>1.</b>	<b>Ausgangslage und Ziele der Befragung</b> .....	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>Fachliche Unterstützung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung</b> .....	<b>3</b>
<b>3.</b>	<b>Studiendesign</b> .....	<b>3</b>
<b>4.</b>	<b>Resultate</b> .....	<b>4</b>
4.1	Wie oft kocht die Schweizer Bevölkerung zu Hause warme Mahlzeiten? .....	4
4.2	Weshalb kochen einige Personen nicht?.....	5
4.3	Wie kocht die Schweizer Bevölkerung?.....	6
4.4	Plant die Schweizer Bevölkerung, was sie kochen wird? .....	10
4.5	Woher nimmt die Schweizer Bevölkerung die Kochrezepte? .....	11
4.6	Wie gross ist das Kochrepertoire der Schweizer Bevölkerung? .....	12
4.7	Welches Gericht kocht die Schweizer Bevölkerung am häufigsten?.....	13
4.8	Verwendet die Schweizer Bevölkerung beim Kochen Fertig- oder Halbfertig-produkte? .....	14
4.9	Welche Geräte benutzt die Schweizer Bevölkerung zum Kochen?.....	15
4.10	Für wen kocht die Schweizer Bevölkerung regelmässig? .....	16
4.11	Wie gut kocht die Schweizer Bevölkerung?.....	17
4.12	Wie viel Zeit verwendet die Schweizer Bevölkerung zum Kochen? Und wie beurteilt sie den Zeitaufwand? .....	18
4.13	Wer ist das grösste Kochvorbild der Schweizer Bevölkerung? .....	19
4.14	Wie hat die Schweizer Bevölkerung das Kochen gelernt? .....	20
4.15	Liegt Kochen im Trend?.....	21
4.16	Segmentierung der Schweizer Kochtypen.....	22
<b>5.</b>	<b>Die wichtigsten Punkte zusammengefasst</b> .....	<b>25</b>
<b>6.</b>	<b>Weitere Informationen</b> .....	<b>27</b>



## **1. Ausgangslage und Ziele der Befragung**

Coop übernimmt als wichtiges Detailhandelsunternehmen der Schweiz und als Anbieterin eines Vollsortiments gesellschaftliche Verantwortung. Coop engagiert sich deshalb für eine vielseitige und ausgewogene Ernährung der Schweizer Bevölkerung. Die Bestrebungen zur Förderung eines gesunden Lebensstils sollen durch gezielte Massnahmen intensiviert werden.

„Ess-Trends im Fokus“ ist eine repräsentative Befragung, die regelmässig durchgeführt wird. Dabei werden die Interessen im Zusammenhang mit Ernährung erfasst und aktuelle Themen in diesem Bereich kommuniziert. Die bisherigen Befragungen wurden zu folgenden Themen durchgeführt: „Gesund Essen: Einstellung, Wissen und Verhalten“ und „Schnelles und gesundes Essen“ sowie „Essen und Gesundheit“. Die Studienberichte sind auf [www.coop.ch/esstrends](http://www.coop.ch/esstrends) aufgeschaltet.

In der vorliegenden Studie wird das Thema „So kocht die Schweiz“ aufgegriffen. Mit dieser Befragung wurde erforscht, ob und wie die Schweizer Bevölkerung kocht sowie was ihr beim Kochen wichtig ist. Es wurde zudem der Frage nachgegangen, was die Schweizer Bevölkerung zum Kochen verwendet und von wem sie das Kochen gelernt hat. Die Zubereitung von Mahlzeiten bzw. das Kochverhalten steht in Zusammenhang mit der Ernährung und kann ein Ansatzpunkt für eine Verbesserung des Ernährungsverhaltens sein.

Die Umfrage widerspiegelt die subjektive Meinung der Befragten, deren tatsächliches Verhalten jedoch von ihrer Meinung abweichen kann. Die Resultate bilden aber für verschiedenste Akteure eine gute Grundlage dazu, eine ausgewogene Ernährung zu fördern.

## **2. Fachliche Unterstützung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung**

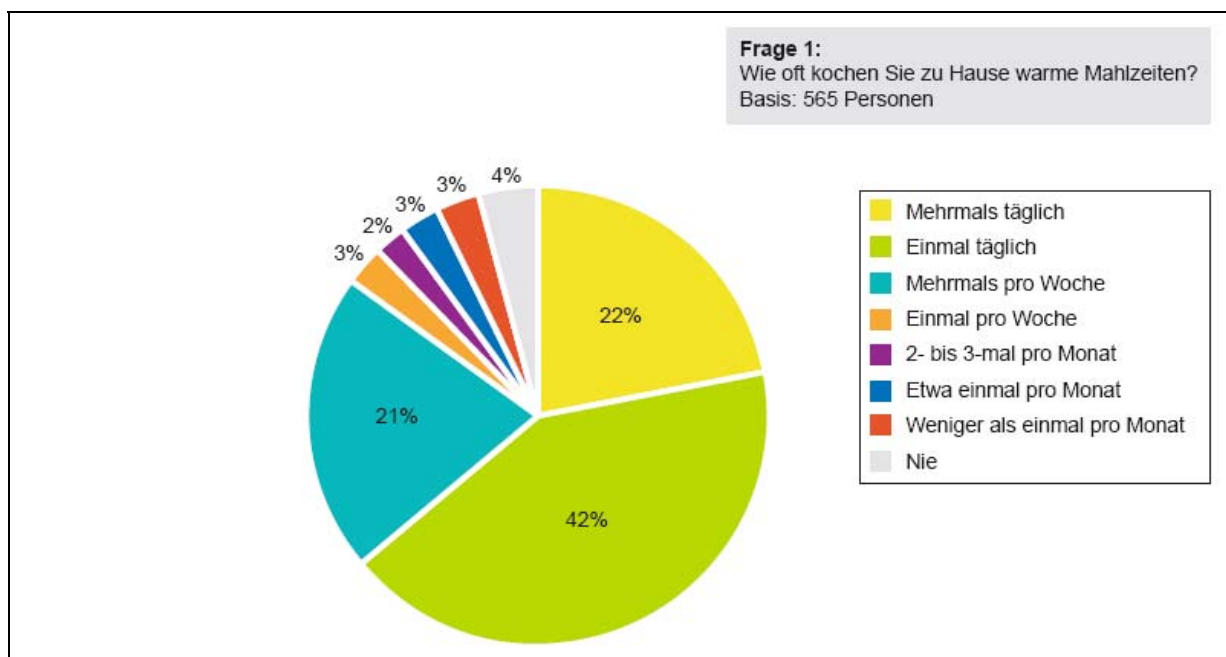
Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) ist die nationale Fachgesellschaft im Ernährungsbereich und ist als Fachinstanz für Ernährungsinformation und -aufklärung anerkannt. Die SGE begleitet das Projekt „Ess-Trends im Fokus“ fachlich und stellt sicher, dass es den wissenschaftlichen Ansprüchen genügt.

## **3. Studiendesign**

Die Ergebnisse der vierten Studie im Rahmen des Projekts „Ess-Trends im Fokus“ basieren auf einer repräsentativen Befragung von 15- bis 74-jährigen Männern und Frauen in der Deutsch- und Westschweiz, welche mindestens 1 Mal pro Woche zu privaten Zwecken im Internet sind. Die Befragung wurde online vom Marktforschungsinstitut LINK durchgeführt. Die Zielpersonen für die Rekrutierung wurden zufällig aus dem LINK-Internetpanel ausgewählt. Die Gewichtung und die Auswertung erfolgten in Abhängigkeit der Sprachregion (Deutsch-/ Westschweiz), des Geschlechts (Männer/Frauen), des Alters (bis 29 Jahre / 30–49 Jahre / 50 und mehr Jahre), der Haushaltsgrösse, des Berufs, der Nutzung des Internets und des Online-einkaufes. Insgesamt konnten die Antworten von 565 Personen ausgewertet werden.

#### 4. Resultate

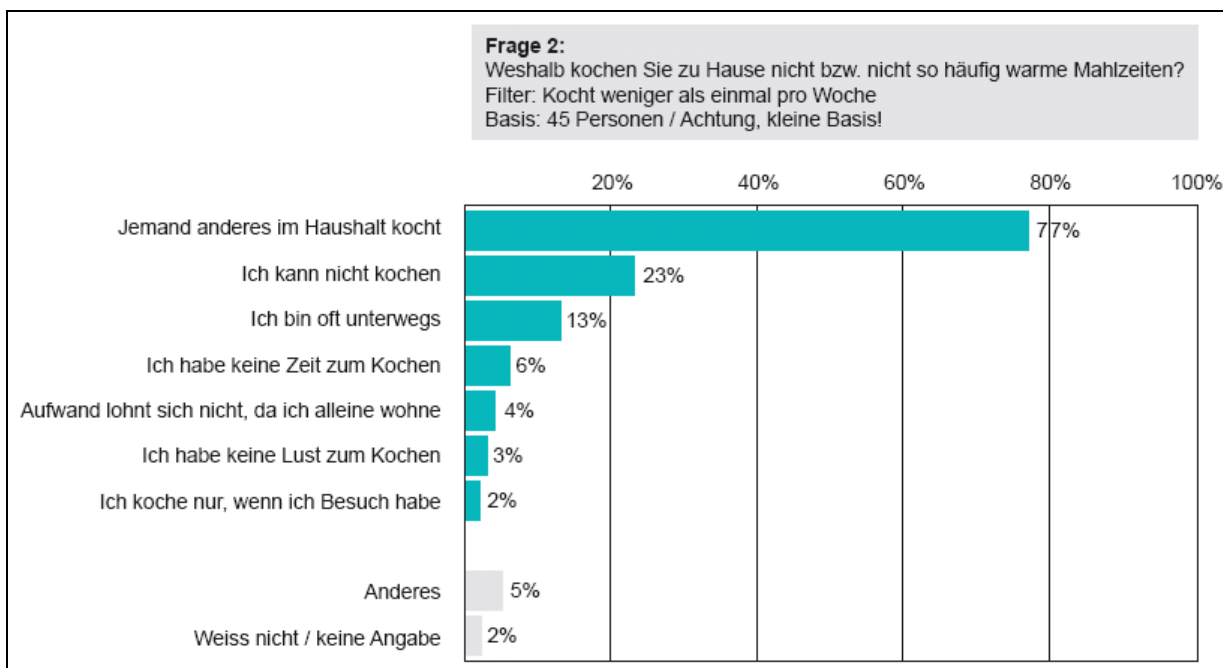
##### 4.1 Wie oft kocht die Schweizer Bevölkerung zu Hause warme Mahlzeiten?



Die Einstiegsfrage wurde gestützt, d.h. mit Vorgabe der Antwortmöglichkeiten, abgefragt.

85% der Befragten kochen mehrmals pro Woche eine warme Mahlzeit, davon 64% mindestens einmal täglich. 3% der Befragten kochen einmal pro Woche. Der Anteil derjenigen, die nie eine warme Mahlzeit kochen, liegt lediglich bei 4%, wobei dies signifikant mehr Männer (7%) als Frauen (1%) sind. Demgegenüber kochen deutlich mehr Frauen (75%) als Männer (53%) mindestens einmal täglich eine warme Mahlzeit. In der Westschweiz wird etwas häufiger gekocht. 71% der Westschweizer kochen mindestens einmal täglich eine warme Mahlzeit, während es in der Deutschschweiz mit 61% klar weniger sind. Ein signifikant grösserer Anteil an Teilzeit- und Nichterwerbstätigen (je 75%) im Vergleich zu den Vollzeit-Erwerbstätigen (49%) kocht mindestens einmal pro Tag eine warme Mahlzeit.

## 4.2 Weshalb kochen einige Personen nicht?

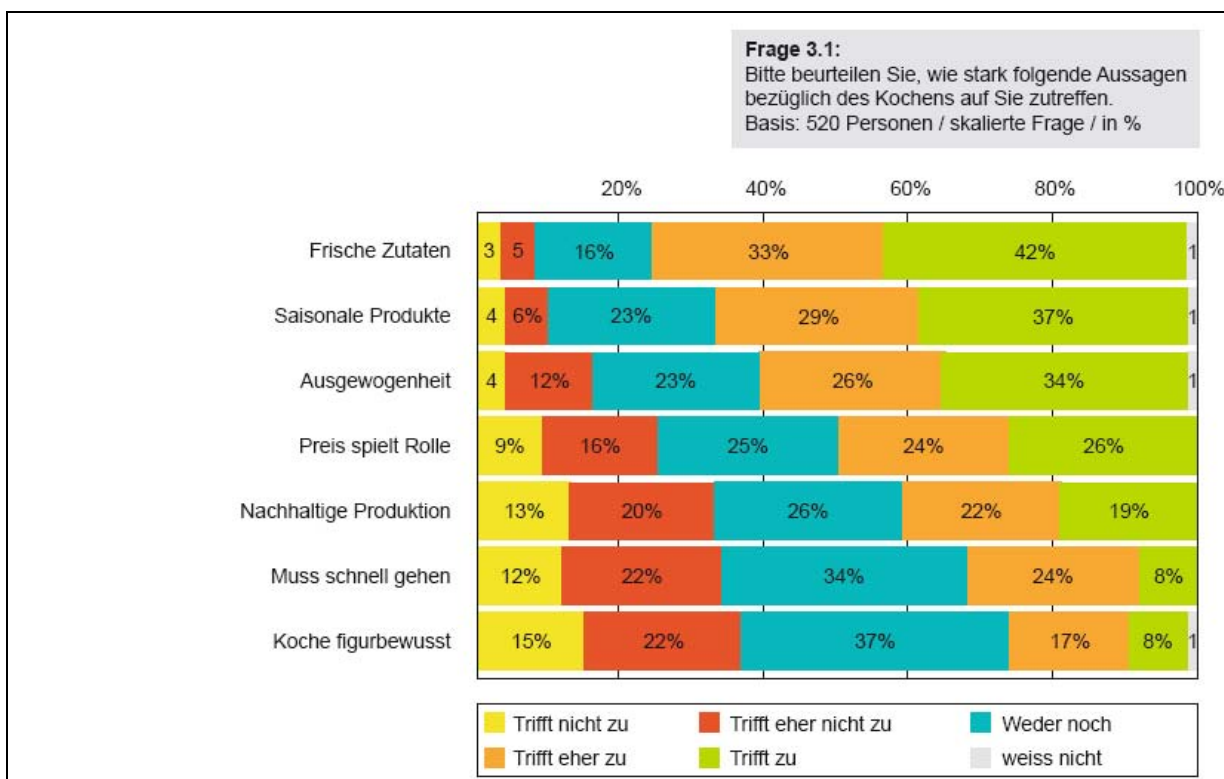


Diese Frage wurde gestützt, d.h. mit Vorgabe der Antwortmöglichkeiten, abgefragt. Zudem wurde diese Frage nur denjenigen Personen gestellt, welche in Frage 1 angegeben hatten, dass sie weniger als einmal pro Woche zu Hause warme Mahlzeiten kochen. Dies betrifft nur 45 Personen und entspricht nicht einer repräsentativen Anzahl Personen. Diese Personen wurden in der weiteren Befragung nicht mehr berücksichtigt.

Der meistgenannte Grund, weshalb jemand weniger als einmal pro Woche eine warme Mahlzeit kocht, ist, dass dies jemand anderes im Haushalt übernimmt. Weiter wurden als Gründe genannt, dass die befragte Person nicht kochen kann oder oft unterwegs ist.

### 4.3 Wie kocht die Schweizer Bevölkerung?

#### 4.3.1 Worauf achtet die Schweizer Bevölkerung beim Kochen?



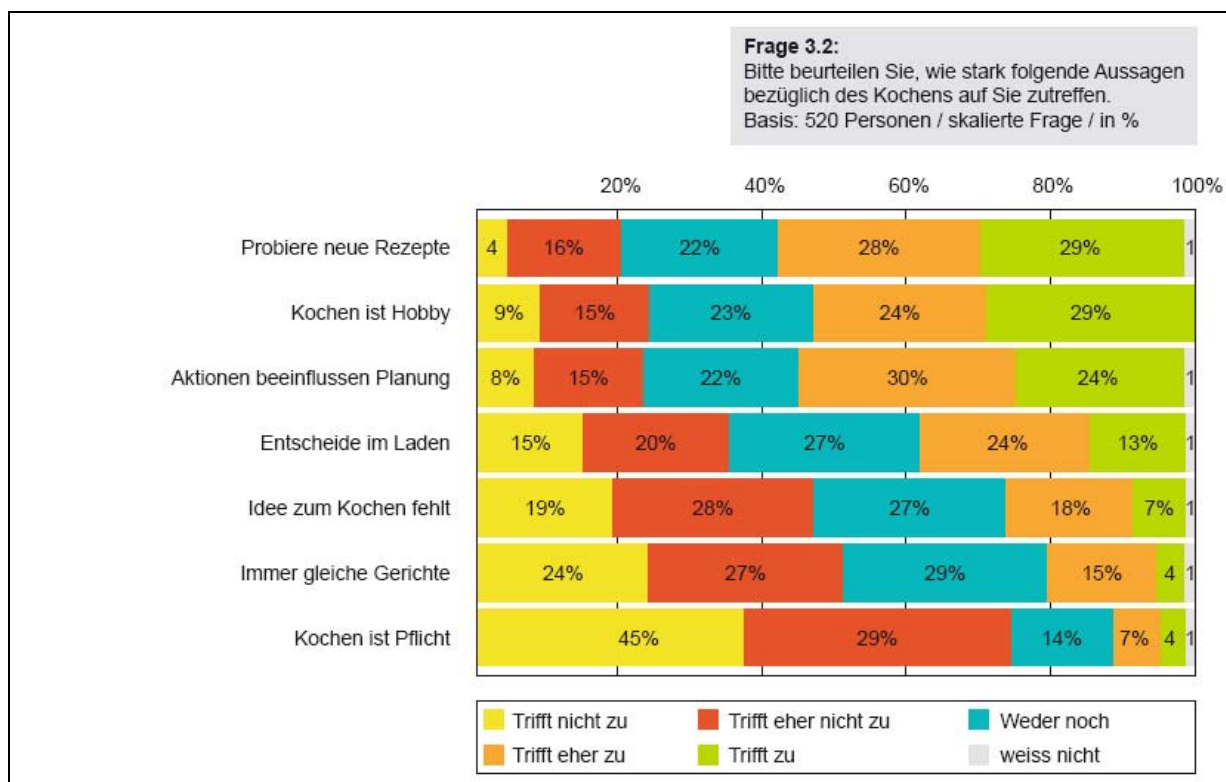
Diese Frage wurde gestützt, d.h. mit Vorgabe der Antwortmöglichkeiten, abgefragt.

Die Antworten „Trifft eher zu“ und „Trifft zu“ wurden kumuliert. 75% der Befragten geben an, dass ihnen frische Zutaten fürs Kochen wichtig sind. Ebenfalls mehr als die Hälfte der Befragten stimmen den Aussagen zu, dass sie auf saisonale Produkte schauen (66%), auf die Ausgewogenheit achten (60%) und dass der Preis beim Kochen eine Rolle spielt (50%). 41% achten beim Kochen auf Produkte aus nachhaltiger Produktion, bei 32% muss kochen schnell gehen und 25% kochen figurbewusst.

Die Aussage „Ich achte auf die Ausgewogenheit“ trifft auf signifikant mehr Bewohner der West- als der Deutschschweiz zu. In der Deutschschweiz achtet man dagegen deutlich mehr auf ein figurbewusstes Kochen als in der Westschweiz. Ansonsten können keine signifikanten Unterschiede zwischen diesen zwei Sprachgruppen festgestellt werden.

Im Unterschied zu Männern schauen Frauen signifikant mehr auf frische Zutaten, auf saisonale Produkte, eine ausgewogene Ernährung und ein figurbewusstes Kochen. Auch muss es bei Frauen schneller gehen als bei Männern.

### 4.3.2 Welche Einstellungen und Verhaltensweisen hat die Schweizer Bevölkerung bezüglich kochen?



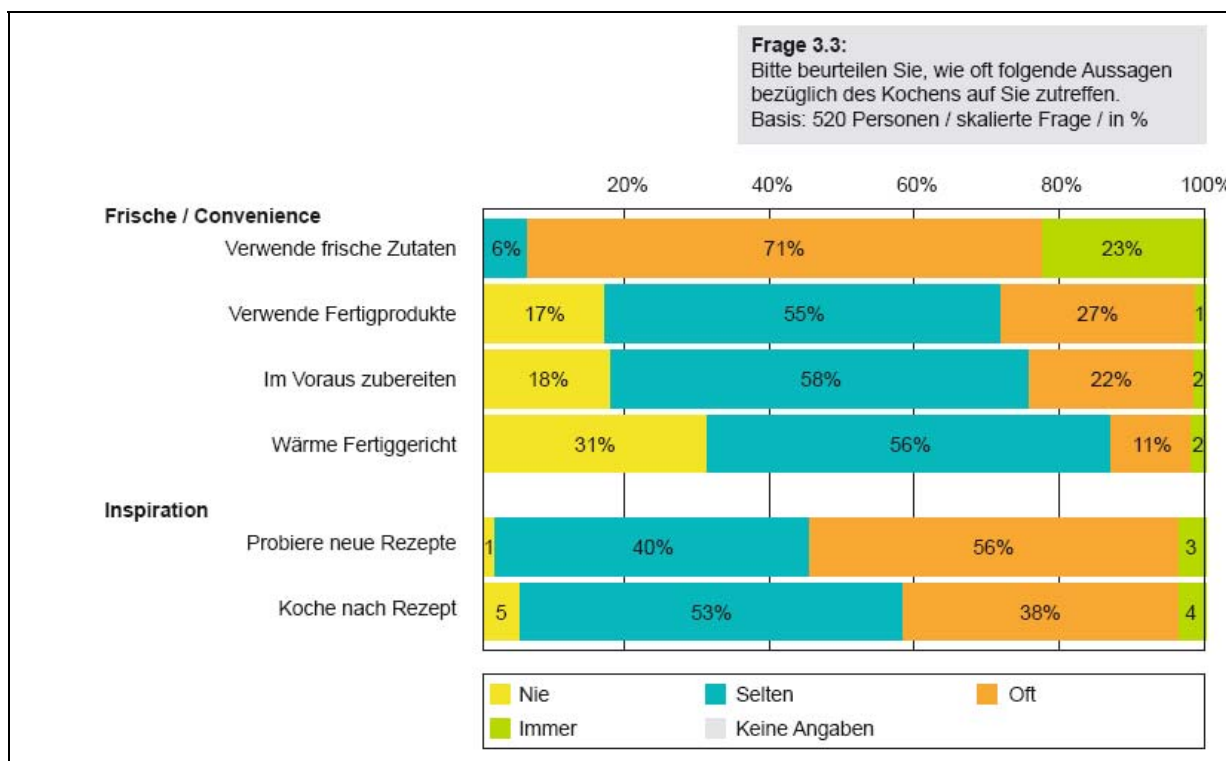
Diese Frage wurde gestützt, d.h. mit Vorgabe der Antwortmöglichkeiten, abgefragt.

Die Antworten „Trifft eher zu“ und „Trifft zu“ wurden kumuliert. 57% der Befragten geben an, dass sie gerne neue Rezepte ausprobieren, 53%, dass Kochen ein Hobby ist und 54% dass Aktionen die Menüplanung beeinflussen. 37% entscheiden oft im Laden, was gekocht wird, bei 25% fehlt oft die Idee, was gekocht werden soll, und 19% kochen immer die gleichen Gerichte. Mit 11% am wenigsten Zustimmung erhält die Aussage, dass Kochen eine Pflicht ist. 74% der Befragten stimmen dieser Aussage nicht zu.

Die Aussage „Ich entscheide oft erst im Laden, was ich kochen werde“ trifft auf signifikant mehr Befragte in der West- als in der Deutschschweiz zu. Ansonsten können keine signifikanten Unterschiede zwischen diesen zwei Sprachgruppen festgestellt werden.

Zwischen den Geschlechtern können keine signifikanten Unterschiede in diesen Aussagen festgestellt werden.

### 4.3.3 Wie wichtig sind der Schweizer Bevölkerung Frische und Inspiration?



Diese Frage wurde gestützt, d.h. mit Vorgabe der Antwortmöglichkeiten, abgefragt.

94% der Befragten geben an, oft oder immer frische Zutaten fürs Kochen zu verwenden. 28% verwenden Fertigprodukte, 24% bereiten Gerichte im Voraus zu, um diese dann nur noch aufzuwärmen, und 13% wärmen sich Fertiggerichte.

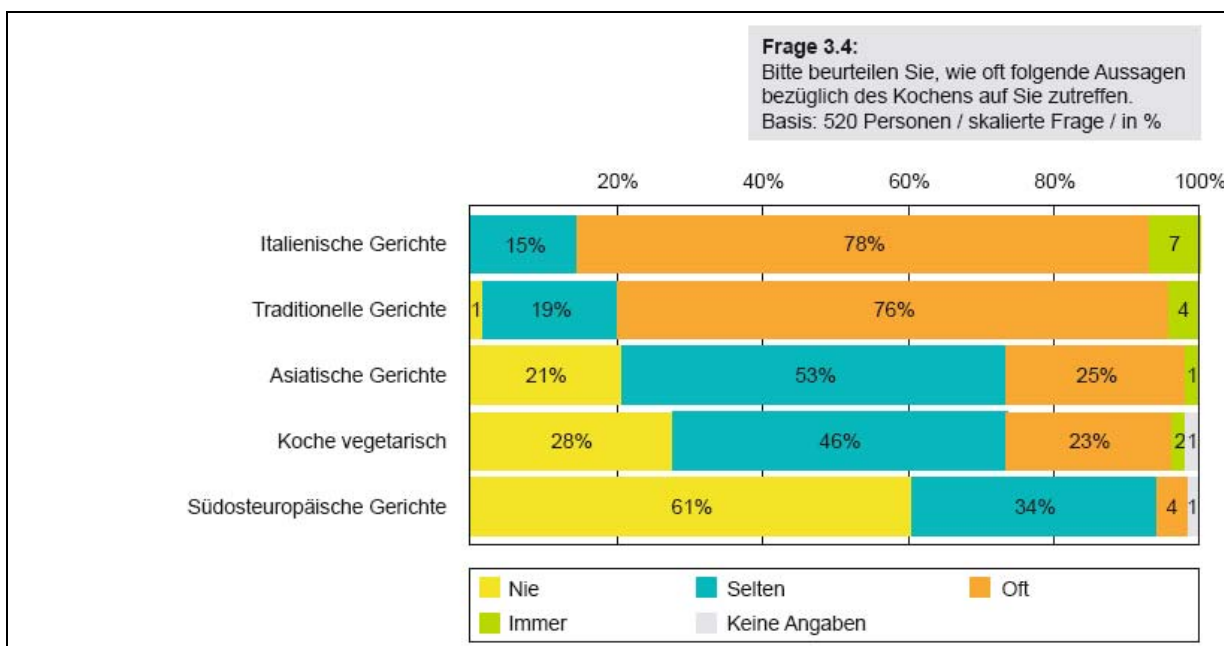
Die Befragten der Deutschschweiz wärmen öfter Fertiggerichte auf als die Befragten der Westschweiz.

Frauen verwenden signifikant öfter frische Zutaten zum Kochen als Männer. Demgegenüber wärmen sich Männer häufiger Fertiggerichte auf.

Mehr als die Hälfte der Befragten gibt an, immer oder oft neue Rezepte auszuprobieren (59%) und 43% kochen (immer oder oft) nach Rezept.

Die Befragten der Westschweiz probieren signifikant öfter (65% vs. 56%) neue Rezepte aus als die Befragten der Deutschschweiz.

### 4.3.4 Gerichte welcher Art und Herkunft kochen die Schweizer am meisten?

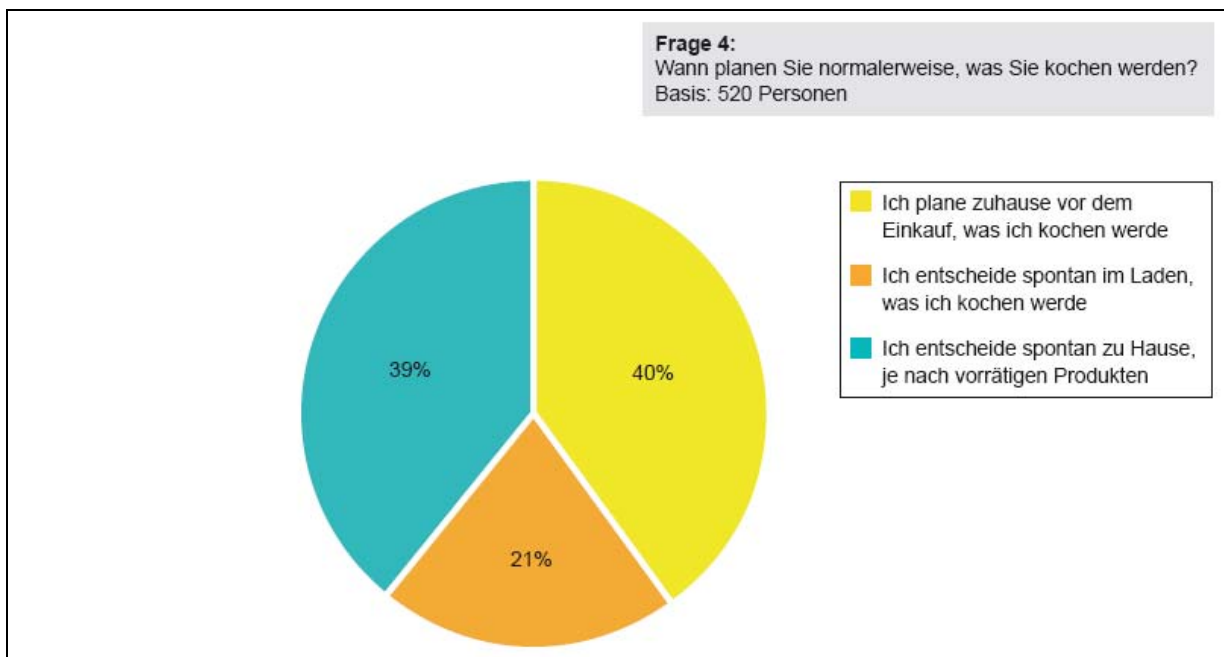


Diese Frage wurde gestützt, d.h. mit Vorgabe der Antwortmöglichkeiten, abgefragt.

Die Mehrheit der Befragten kocht immer oder oft italienische (85%) und traditionelle Gerichte (80%). 26% kochen asiatische Gerichte, 25% kochen vegetarisch und 4% kochen Südosteuropäische Gerichte.

Die Bewohner der Deutschschweiz (26% immer und oft vs. 21%) und Frauen (29% immer und oft vs. 20%) kochen öfters vegetarisch als Personen der Westschweiz und Männer.

#### 4.4 Plant die Schweizer Bevölkerung, was sie kochen wird?



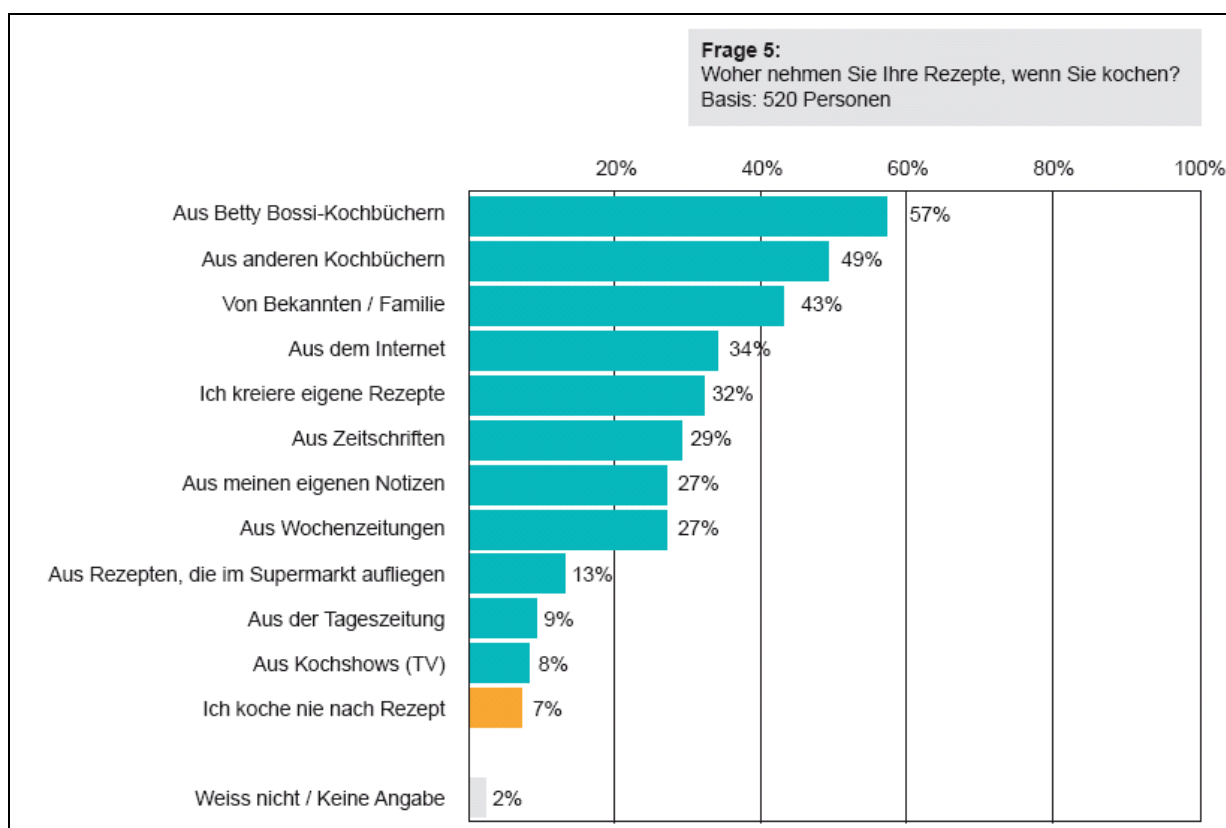
Diese Frage wurde gestützt, d.h. mit Vorgabe der Antwortmöglichkeiten, abgefragt.

Rund 40% der Befragten planen bereits zu Hause, was sie kochen werden. 60% entscheiden spontan, was sie kochen werden, wobei 21% diese Entscheidung im Laden treffen und 39% zu Hause, je nach vorrätigen Produkten.

In der Westschweiz wird tendenziell häufiger spontan im Laden oder zu Hause entschieden, was gekocht wird, als in der Deutschschweiz (69% vs. 57%). Folglich wird in der Deutschschweiz öfter vor dem Einkauf entschieden, was gekocht werden soll, als in der Westschweiz (43% vs. 30%).

Zwischen den Geschlechtern können keine signifikanten Unterschiede in der Planung des Kochens festgestellt werden.

#### 4.5 Woher nimmt die Schweizer Bevölkerung die Kochrezepte?

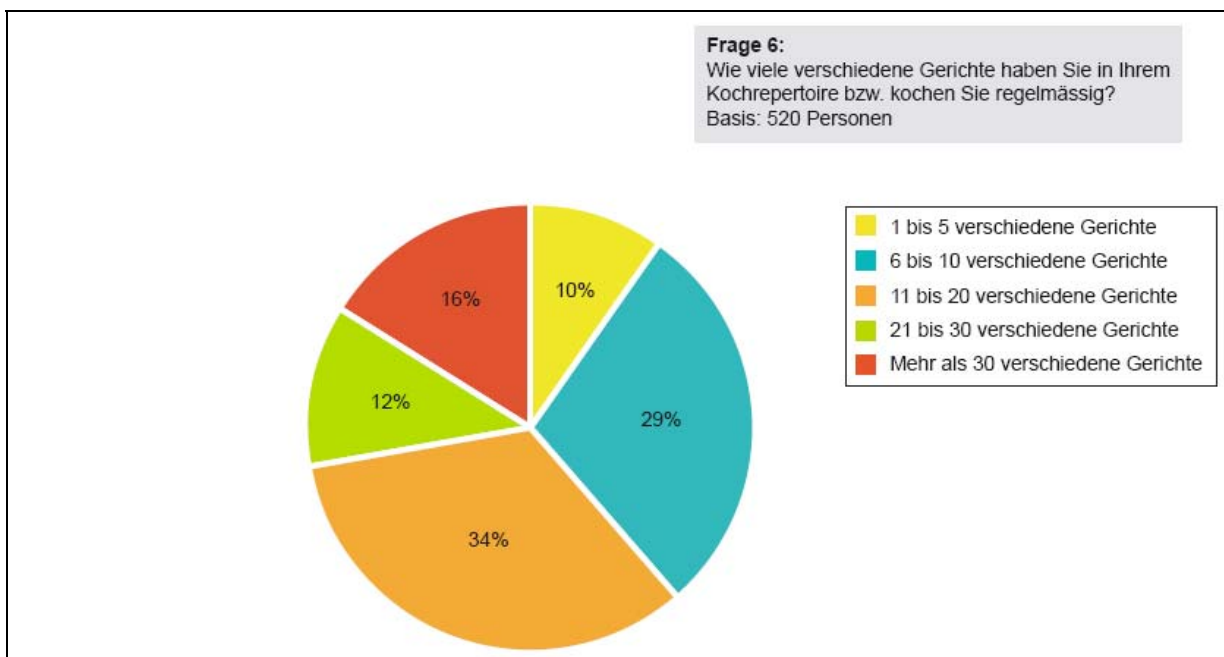


Diese Frage wurde gestützt, d.h. mit Vorgabe der Antwortmöglichkeiten, abgefragt. Mehrfachnennungen waren möglich.

Über die Hälfte der Befragten nehmen als Quelle für ihre Rezepte Betty Bossi-Kochbücher, wobei dies signifikant mehr Frauen und Deutschschweizer sind. Rund die Hälfte aller Befragten (49%) entnehmen ihre Rezepte anderen Kochbüchern, 43% bekommen ihre Rezepte von Bekannten oder der Familie. Jede dritte Person gibt als Rezeptquelle das Internet an, wobei dies signifikant mehr Westschweizer als Deutschschweizer (49% vs. 29%) sind. Knapp ein Drittel gibt an, eigene Rezepte zu kreieren. Aus Zeitschriften entnehmen 29% Rezepte, wobei dies signifikant mehr Deutschschweizer als Westschweizer tun (31% vs. 20%). Keine signifikanten Unterschiede von Geschlecht und Region gibt es bezüglich Rezeptquelle bei eigenen Notizen (27%), Wochenzeitungen (27%), Supermarkt (13%), Tageszeitung (9%) und Kochshows (8%).

Lediglich 7% aller Befragten kochen nie nach Rezept, wobei dies signifikant mehr Männer (10%) als Frauen (4%) angeben.

#### 4.6 Wie gross ist das Kochrepertoire der Schweizer Bevölkerung?

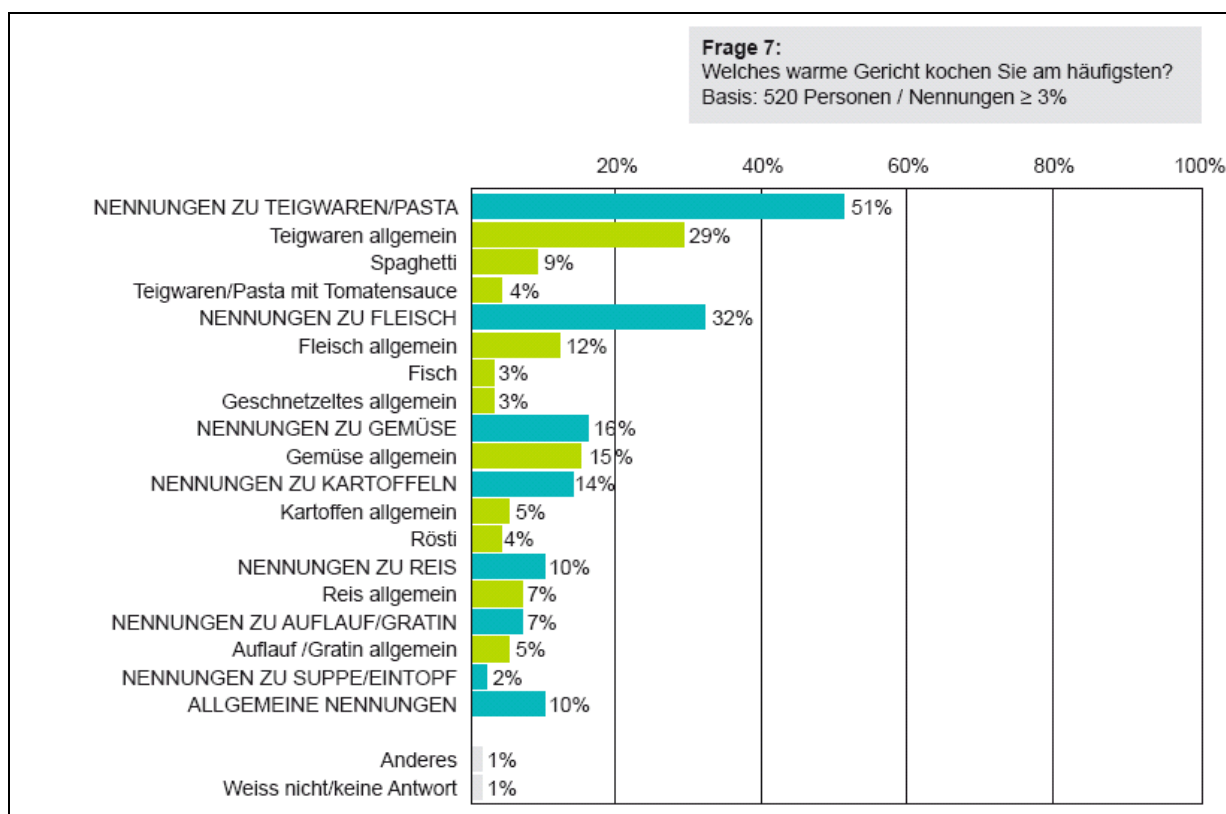


Diese Frage wurde gestützt, d.h. mit Vorgabe der Antwortmöglichkeiten, abgefragt.

72% der befragten Personen geben an, mehr als 10 Gerichte in ihrem Kochrepertoire zu haben, 28% mehr als 20 Gerichte und 16% gar mehr als 30 verschiedene Gerichte. Zwischen den Geschlechtern können dabei keine signifikanten Unterschiede festgestellt werden.

Bezüglich der Regionen kann festgestellt werden, dass die Westschweizer tendenziell mehr Gerichte in ihrem Kochrepertoire zu haben scheinen als die Deutschschweizer. Während in der Deutschschweiz 14% mehr als 30 verschiedene Gerichte in ihrem Kochrepertoire haben, sind dies in der Westschweiz 23%.

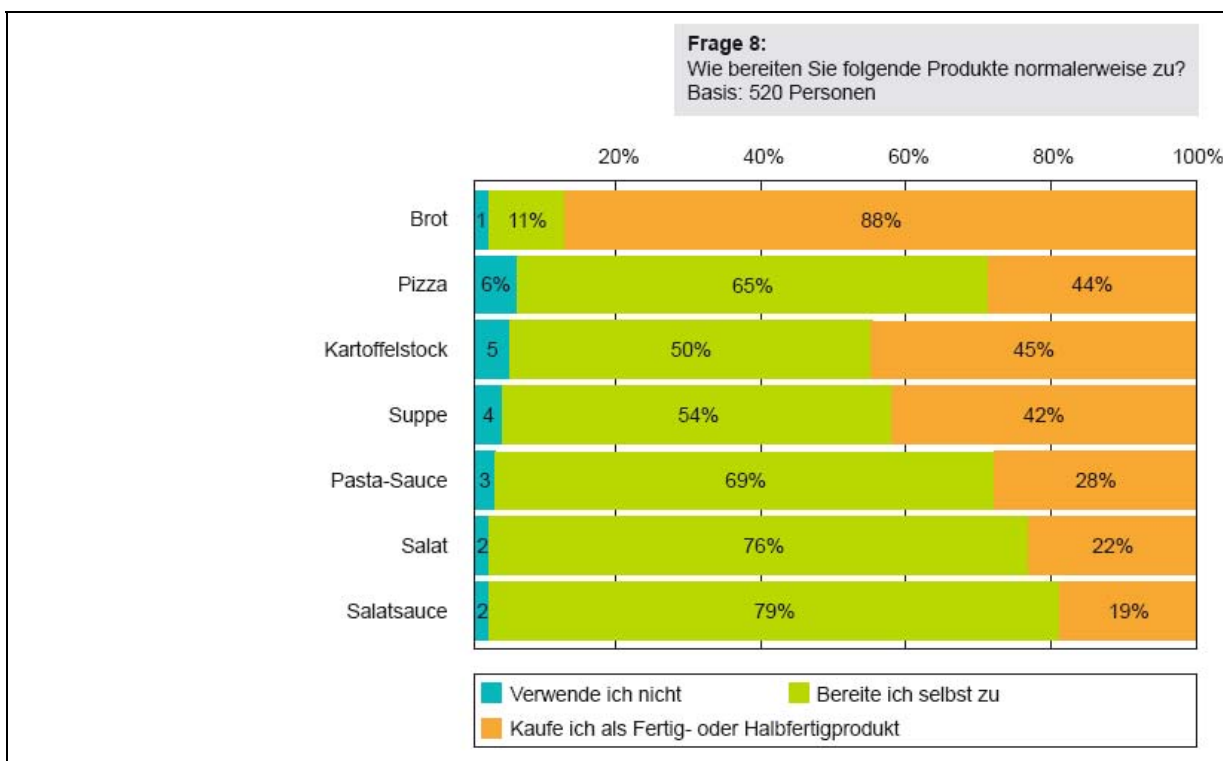
#### 4.7 Welches Gericht kocht die Schweizer Bevölkerung am häufigsten?



Diese Frage wurde ungestützt, d.h. ohne Vorgabe von Antwortmöglichkeiten, gestellt.

Die Hälfte der Personen gibt an, am häufigsten Teigwaren/Pasta zu kochen, und ca. ein Drittel der Befragten gibt Fleisch an. Gemüse (16%) und Kartoffeln (14%), Reis (10%), Auflauf/Gratin (7%) und Suppen/Eintopf (2%) wurden deutlich seltener als das am häufigsten gekochte Gericht erwähnt.

#### 4.8 Verwendet die Schweizer Bevölkerung beim Kochen Fertig- oder Halbfertigprodukte?

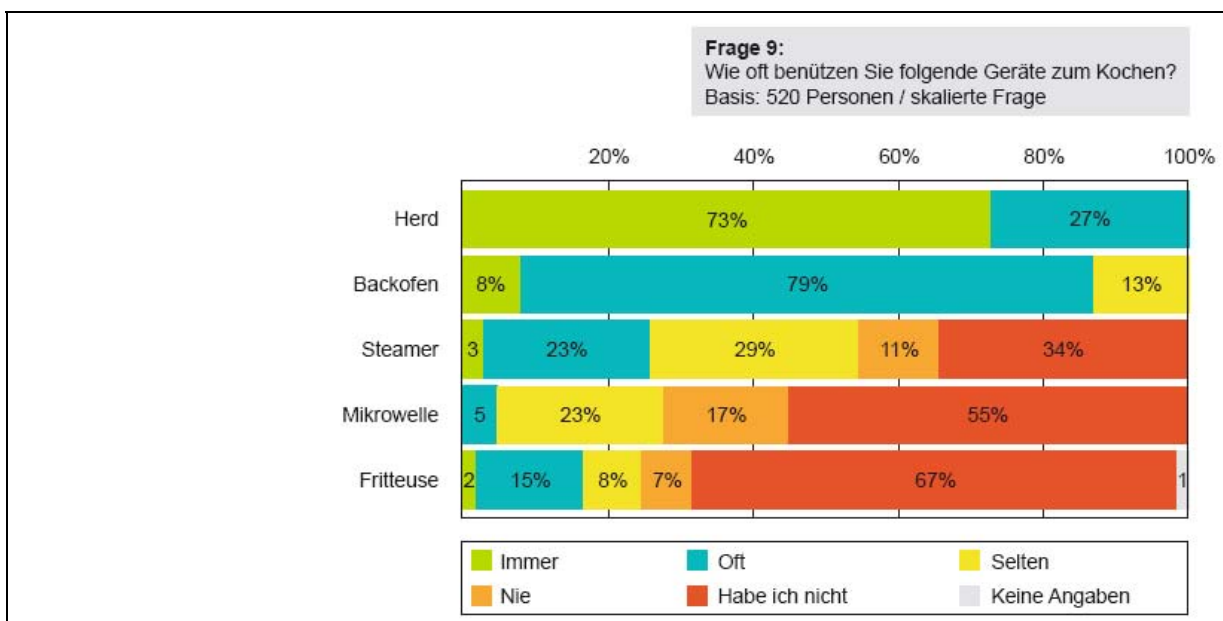


Diese Frage wurde gestützt, d.h. mit Vorgabe der Antwortmöglichkeiten, abgefragt.

Salatsauce (79%), Salat (76%) und Pastasauce (69%) werden hauptsächlich selbst zubereitet. Suppe (54%), Kartoffelstock (50%), und Pizza (50%) werden von gut der Hälfte selbst zubereitet. Brot selber zu backen, geben 11% der Befragten an.

Signifikant mehr Westschweizer als Deutschschweizer geben an, Salatsauce (89% vs. 76%), Pastasauce (80% vs. 65%), Suppe (65% vs. 51%) und Kartoffelstock (64% vs. 46%) selber zuzubereiten.

#### 4.9 Welche Geräte benutzt die Schweizer Bevölkerung zum Kochen?

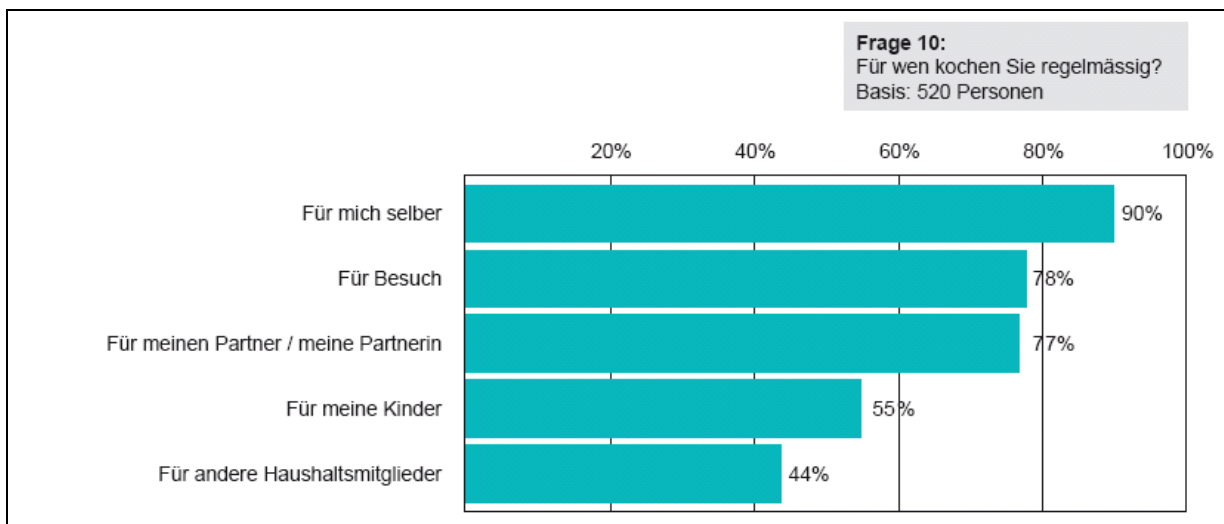


Diese Frage wurde gestützt, d.h. mit Vorgabe der Antwortmöglichkeiten, abgefragt.

Der Herd ist mit Abstand das meistbenutzte Kochgerät. Alle Befragten benützen den Herd entweder immer (73%) oder oft (27%) zum Kochen. 87% benutzen den Backofen immer oder oft, wobei Frauen den Backofen signifikant öfters benützen als Männer.

34% besitzen keinen Steamer, 55% keine Mikrowelle und 67% keine Fritteuse. Von den Personen, welche eines dieser Geräte besitzen, wird der Steamer und die Mikrowelle am häufigsten gebraucht. Die Fritteuse hat die geringste Verbreitung.

#### 4.10 Für wen kocht die Schweizer Bevölkerung regelmässig?



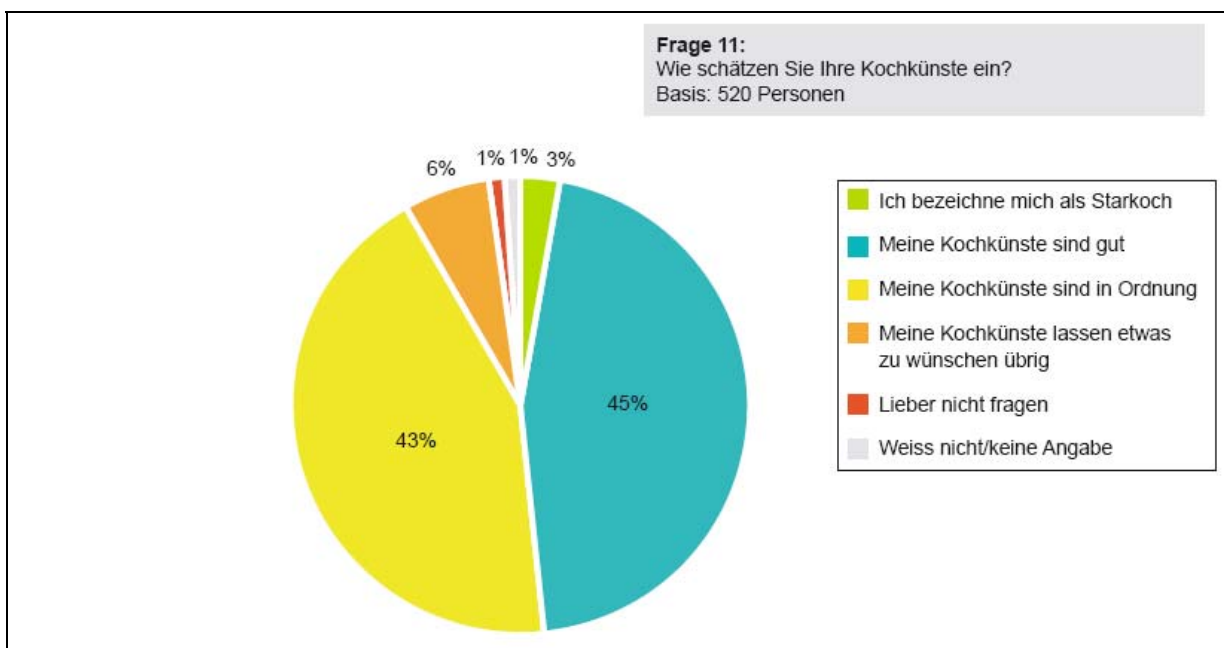
Diese Frage wurde gestützt, d.h. mit Vorgabe der Antwortmöglichkeiten, abgefragt. Mehrfachnennungen waren möglich.

90% der Befragten geben an, für sich selber zu kochen.  
78% aller befragten Personen kochen regelmässig für Besuch und 77% für ihre Partnerin/ihren Partner. 55% kochen für die Kinder und 44% für andere Haushaltsmitglieder.

In der Westschweiz wird gegenüber der Deutschschweiz signifikant häufiger für Besuch (92% vs. 74%), für den Partner/die Partnerin (88% vs. 74%) für die Kinder (66% vs. 52%) oder für andere Haushaltsmitglieder (56% vs. 40%) gekocht.

Im Geschlechtervergleich können keine signifikanten Unterschiede festgestellt werden.

#### 4.11 Wie gut kocht die Schweizer Bevölkerung?

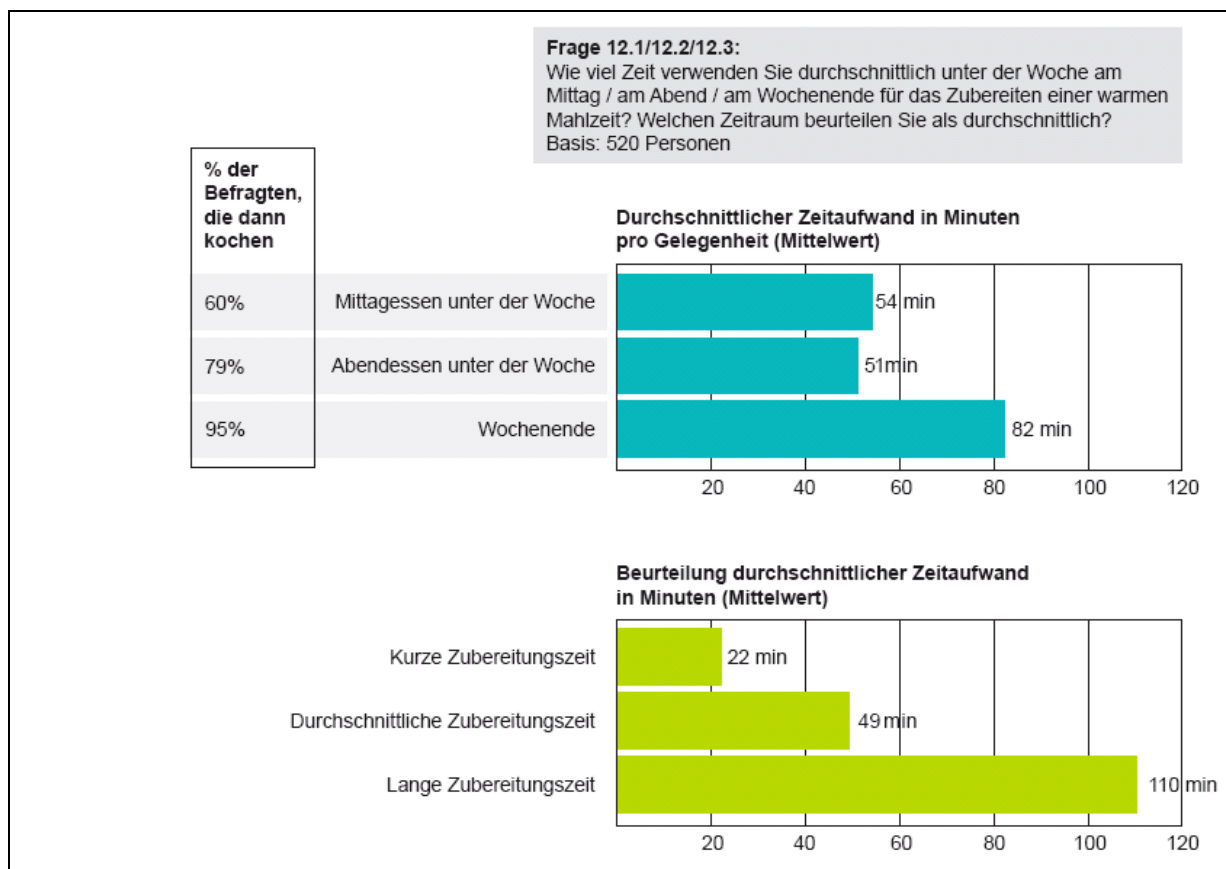


Diese Frage wurde gestützt, d.h. mit Vorgabe der Antwortmöglichkeiten, abgefragt.

88% der befragten Personen sind der Meinung, dass ihre Kochkünste gut (43%) oder in Ordnung (45%) sind. Tendenziell schätzen die Männer ihre Kochkünste als etwas besser ein als die Frauen. Dieser Unterschied ist jedoch nicht signifikant.

In der Westschweiz (9%) bezeichnen sich signifikant mehr Personen als Starkoch als in der Deutschschweiz (2%).

#### 4.12 Wie viel Zeit verwendet die Schweizer Bevölkerung zum Kochen? Und wie beurteilt sie den Zeitaufwand?



Diese Fragen wurden ungestützt, d.h. ohne Vorgabe von Antwortmöglichkeiten, den Personen gestellt, welche angegeben haben, die entsprechende Mahlzeit zu kochen. Aus den gegebenen Zeitangaben wurde die durchschnittliche Zubereitungszeit über alle Personen berechnet.

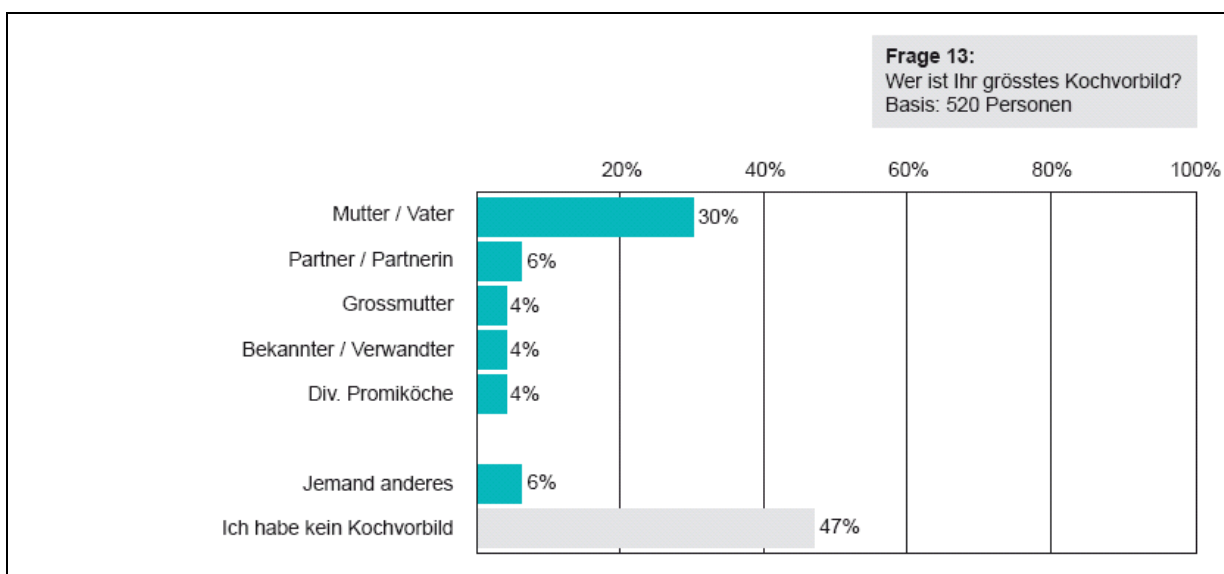
Für ein Mittagessen werden durchschnittlich 54 Minuten, für ein Abendessen 51 Minuten und für ein Essen am Wochenende 82 Minuten aufgewendet.

In der durchschnittlichen Zubereitungszeit der Mahlzeiten kann zwischen den Regionen und Geschlechtern kein signifikanter Unterschied festgestellt werden.

40% der Befragten kochen zu Hause kein Mittagessen, 21% kein Abendessen und 5% kochen nicht am Wochenende. Signifikant mehr Deutschschweizer als Westschweizer (26% vs. 6%) kochen kein Abendessen. Beim Mittagessen sind es deutlich mehr Männer als Frauen (45% vs. 35%), die nicht kochen.

Im Durchschnitt werden 22 Minuten als kurz, rund 49 Minuten als durchschnittlich und 110 Minuten als lang für das Zubereiten einer warmen Mahlzeit beurteilt. Zwischen kurzer und durchschnittlicher Zubereitungszeit können bezüglich Geschlecht und Region keine Unterschiede festgestellt werden. Bei den Frauen ist eine lange Zubereitungszeit eine Viertelstunde länger als bei den Männern.

#### 4.13 Wer ist das grösste Kochvorbild der Schweizer Bevölkerung?



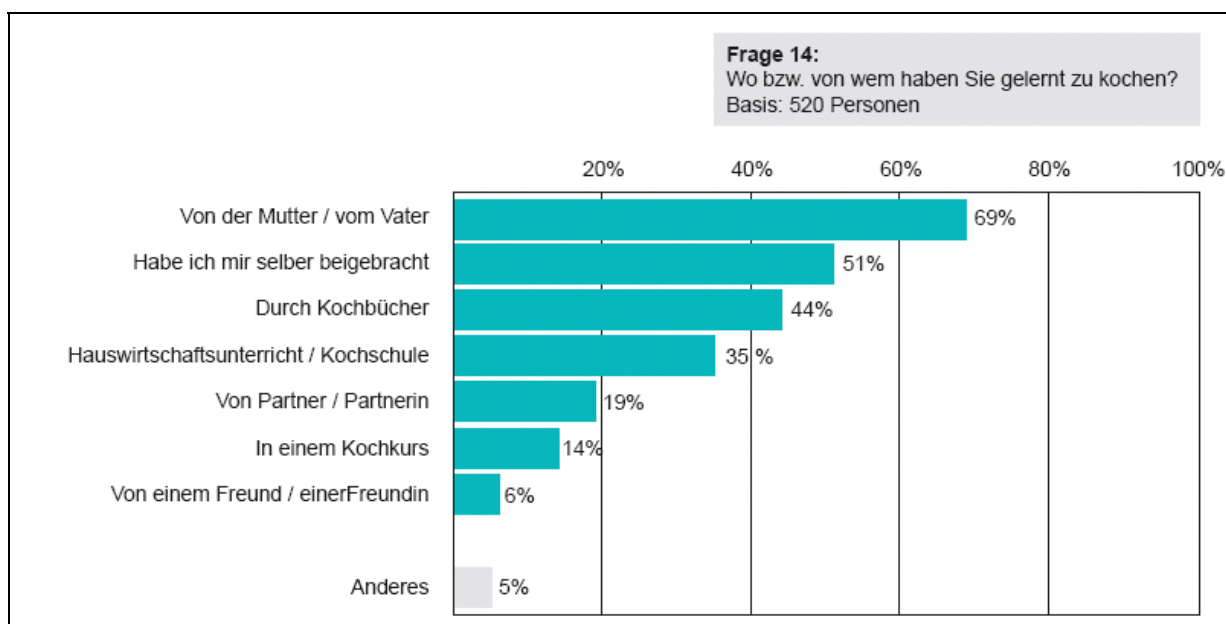
Diese Frage wurde gestützt, d.h. mit Vorgabe der Antwortmöglichkeiten, abgefragt.

44% aller Befragten nennen als Kochvorbild jemanden aus dem Verwandten- bzw. Bekanntenkreis. Für 30% der Befragten ist die Mutter oder der Vater das grösste Kochvorbild. Fast die Hälfte aller Befragten geben an, kein Koch-Vorbild zu haben. Prominente Köche wie Jamie Oliver, Ivo Adam, Sybille Sager, Andreas Studer oder Andreas Caminada sind nur für ganz wenige die Kochvorbilder.

Sowohl im Regionen- als auch im Geschlechtervergleich gibt es bezüglich Kochvorbildern keine signifikanten Unterschiede.

Je älter die Befragten, desto mehr haben kein Kochvorbild. Mutter/Vater wird um so öfters genannt, je jünger die Befragten sind.

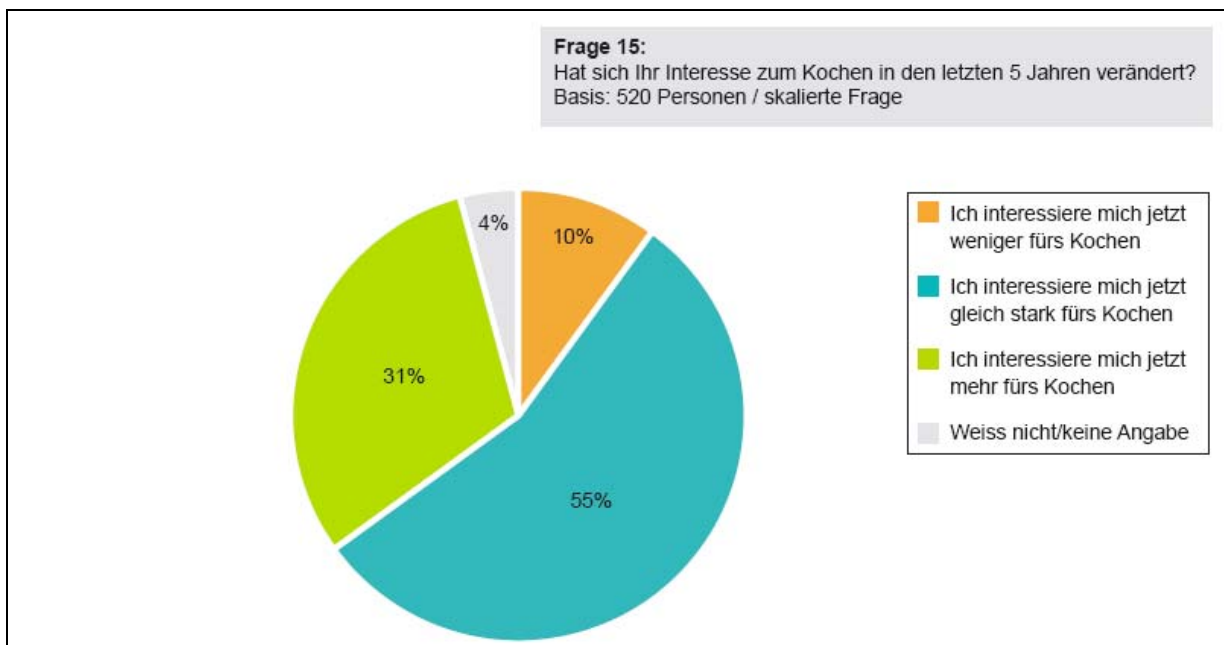
#### 4.14 Wie hat die Schweizer Bevölkerung das Kochen gelernt?



Diese Frage wurde gestützt, d.h. mit Vorgabe der Antwortmöglichkeiten, abgefragt. Mehrfachnennungen waren möglich.

Fast 70% aller Befragten geben an, von der Mutter/dem Vater das Kochen gelernt zu haben, 51% haben es sich selber beigebracht und 44% haben es durch Kochbücher erlernt. 35% haben das Kochen in dem Hauswirtschaftsunterricht /der Kochschule gelernt. Dies wird signifikant öfter von den Deutschschweizern (38% vs. 24%) und Frauen (47% vs. 21%) genannt. Von dem Partner / von der Partnerin haben 19% das Kochen erlernt, 14% in einem Kochkurs und 6% von einem Freund/einer Freundin. Signifikant mehr Männer als Frauen geben an, das Kochen von dem Partner/ der Partnerin (28% vs. 11%), in einem Kochkurs (18% vs. 10%) oder von einem Freund /einer Freundin (9% vs. 3%) gelernt zu haben.

#### 4.15 Liegt Kochen im Trend?



Diese Frage wurde gestützt, d.h. mit Vorgabe der Antwortmöglichkeiten, abgefragt.

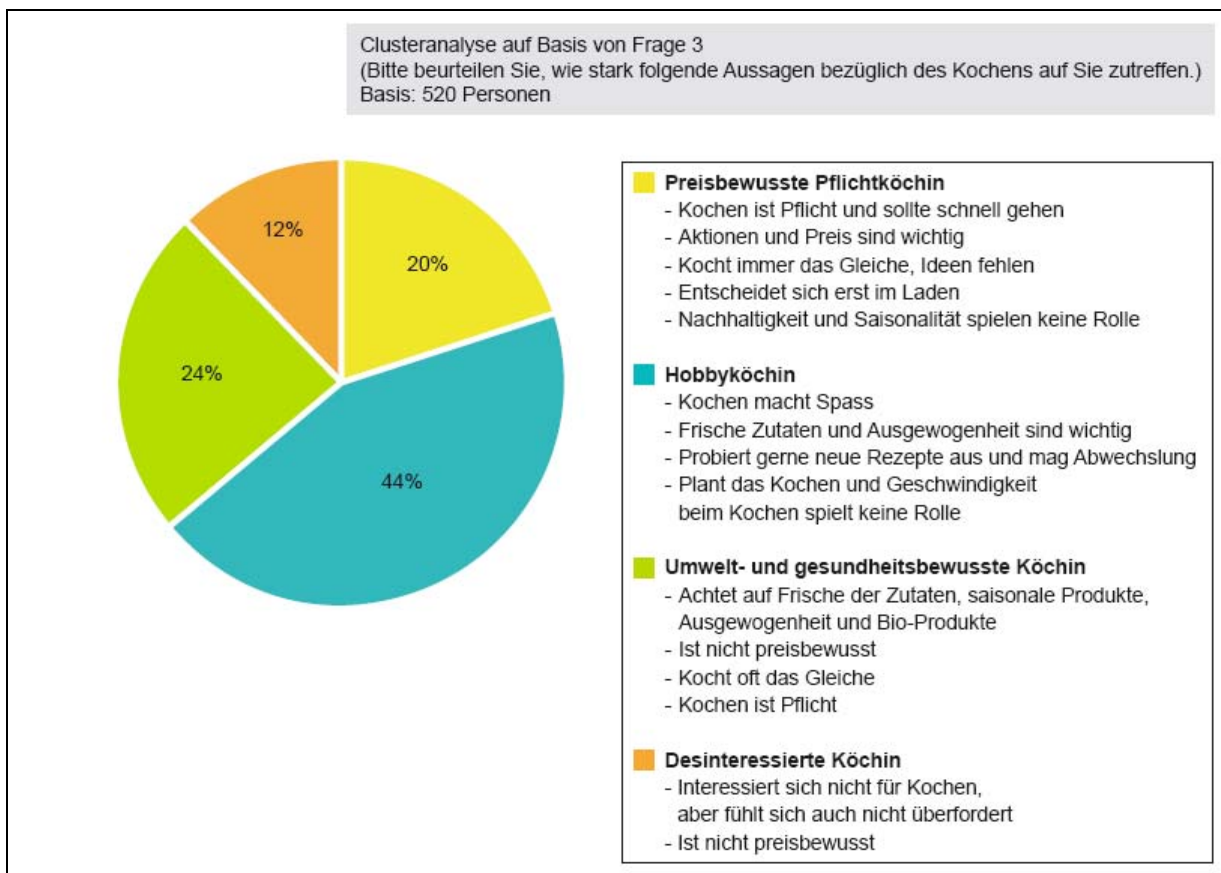
Ein Drittel der Befragten gibt an, sich jetzt mehr fürs Kochen zu interessieren als noch vor 5 Jahren. Bei 10% hat das Interesse abgenommen. Über die Hälfte der Befragten stellt keine Veränderung fest.

In der Deutschschweiz geben tendenziell mehr Personen an, sich jetzt mehr fürs Kochen zu interessieren als in der Westschweiz. In der Westschweiz interessiert man sich eher gleich stark fürs Kochen wie früher.

Im Geschlechtervergleich sind keine signifikanten Unterschiede feststellbar.

Im Vergleich der Alterskategorien hat bei den unter 30-Jährigen (38%) das Interesse fürs Kochen in den letzten fünf Jahren deutlich mehr zugenommen als bei den 50- bis 74-Jährigen (29%).

#### 4.16 Segmentierung der Schweizer Kochtypen



Wenn man die Antworten bezüglich der Kocheinstellung und des Kochverhaltens von allen Befragten untereinander vergleicht (mittels Clusteranalyse), können 4 unterschiedliche Kochtypen identifiziert werden. In der Bezeichnung wurde die weibliche Form verwendet, da gemäss Studienergebnissen deutlich mehr Frauen täglich kochen. Die männlichen Köche sind natürlich mitgemeint.

Die Graphik zeigt die wichtigsten Punkte, in welchen sich die verschiedenen Schweizer Kochtypen im Vergleich miteinander unterscheiden. Die Benennungen der unterschiedlichen Kochtypen („Hobbyköchin“, „Umwelt- und gesundheitsbewusste Köchin“, „Preisbewusste Köchin“ und „Desinteressierte Köchin“) wurden aufgrund des Antwortverhaltens als zusammenfassende Beschreibung frei gewählt. Unterschiede zeigen sich auch in weiteren Kriterien. Die in der nachfolgenden Tabelle ausgewiesenen Merkmale sind so zu verstehen, dass die Ausprägung im Vergleich zu den anderen Kochtypen eher stark bzw. eher schwach ist.

Knapp die Hälfte der Schweizer Bevölkerung, die mindestens ein Mal pro Woche kocht, gehört zu den sogenannten „Hobbyköchinnen“. Für sie ist Kochen ein Hobby und sie probieren gerne neue Rezepte aus. Frische Produkte, aber auch Aktionen spielen eine wichtige Rolle beim Kochen. Sie kochen gerne nach Rezept und nutzen dann auch viele verschiedene Quellen, um an ihre Rezepte zu kommen. Sie schätzen ihre Kochkünste als gut ein und kochen eher als die anderen Kochtypen für ihre Partner und für Besuch. Tendenziell leben die „Hobbyköchinnen“ in einer festen Beziehung und haben eine höhere Ausbildung.



Zu den „Umwelt- und gesundheitsbewussten Köchinnen“ gehört ein Viertel der Schweizer Bevölkerung, die mindestens ein Mal pro Woche kocht. Diese Köchinnen achten vor allem auf frische Produkte, Saisonalität, Ausgewogenheit und Nachhaltigkeit beim Kochen und sind sehr seriös damit beschäftigt. Zudem kochen sie überdurchschnittlich oft vegetarisch und besitzen nicht so oft eine Mikrowelle. Die „Umwelt- und gesundheitsbewussten Köchinnen“ sind mehrheitlich Frauen mit einer höheren Ausbildung, die Teilzeit arbeiten.

Ein Fünftel der Schweizer Bevölkerung, die mindestens ein Mal pro Woche kocht, gehört zu den sogenannten „preisbewussten Pflichtköchinnen“. Für sie spielen Aktionen und Preise die wichtigste Rolle beim Kochen und sie fühlen sich tendenziell überfordert. Ausserdem muss kochen für sie schnell gehen und sie betrachten es als eine Pflicht. Sie kochen sehr spontan, weil sie spontan über die Einkäufe entscheiden und auch beim Kochen oft kein Rezept benutzen. Sie benutzen gerne Fertigprodukte. Die „preisbewussten Pflichtköchinnen“ sind mehrheitlich Frauen mit einer mittleren Ausbildung, die für ihre Familie sorgen und nicht arbeiten.

Die kleinste Gruppe der Schweizer Bevölkerung, die mindestens ein Mal pro Woche kocht, gehört zu den sogenannten „desinteressierten Köchinnen“. Sie kochen, weil sie müssen. Sie fühlen sich aber nicht überfordert wie die Pflichtköchinnen, es macht ihnen aber auch nicht so viel Spass wie den Hobbyköchinnen. Die Gruppe der „desinteressierten Köchinnen“ sollte eher „desinteressierte Köche“ heissen, da dazu mehrheitlich Männer gehören, die alleine wohnen und nicht sehr viele Gerichte im Repertoire haben. Sie kochen kaum nach Rezept und greifen auch gerne mal zu Fertiggerichten.

Tabelle: Weitere Merkmale der Schweizer Kochtypen

	Hobbyköchin	Umwelt- und gesundheitsbewusste Köchin	Preisbewusste Pflichtköchin	Desinteressierte Köchin
Präferenzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Folgt eher Rezept</li> <li>• Macht eher traditionelle und asiatische Gerichte</li> <li>• Kocht eher vegetarisch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kocht eher vegetarisch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Macht eher traditionelle Gerichte</li> <li>• Kocht eher nie nach Rezept</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kocht eher nie nach Rezept</li> </ul>
Koch-einschätzung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kochkünste gut</li> <li>• 11 bis 20 Gerichte im Repertoire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kochkünste in Ordnung</li> <li>• 11 bis 20 Gerichte im Repertoire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kochkünste in Ordnung</li> <li>• 5 bis 10 Gerichte im Repertoire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kochkünste in Ordnung</li> <li>• 5 bis 10 Gerichte im Repertoire</li> </ul>
Info-Quelle	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Betty Bossi-Kochbücher</li> <li>• Andere Kochbücher</li> <li>• Von Familie/Bekannten</li> <li>• Eigene Rezepte</li> <li>• Internet</li> <li>• Eigene Notizen</li> <li>• Wochenzeitungen</li> <li>• Kochshows</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Betty Bossi-Kochbücher</li> <li>• Andere Kochbücher</li> <li>• Von Familie/Bekannten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Betty Bossi-Kochbücher</li> <li>• Andere Kochbücher</li> <li>• Von Familie/Bekannten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Betty Bossi-Kochbücher</li> <li>• Andere Kochbücher</li> <li>• Internet</li> </ul>
Convenience	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suppe</li> <li>• Kartoffelstock</li> <li>• Pizza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizza</li> <li>• Suppe</li> <li>• Kartoffelstock</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kartoffelstock</li> <li>• Pizza</li> <li>• Suppe</li> <li>• Pastasauce</li> <li>• Salat</li> <li>• Salatsauce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pastasauce</li> <li>• Suppe</li> <li>• Kartoffelstock</li> <li>• Pizza</li> </ul>
Sonstiges	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kocht mehr für Partner und Besuch</li> <li>• Kochen darf länger dauern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nur die Hälfte hat eine Mikrowelle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etwa die Hälfte hat im Hauswirtschaftsunterricht kochen gelernt</li> </ul>	
Einkauf	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entscheidet zu Hause über Einkäufe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entscheidet zu Hause über Einkäufe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entscheidet spontan über Einkäufe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entscheidet zu Hause über Einkäufe</li> </ul>
Sozio-demografie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paare</li> <li>• Höhere Schule</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frauen</li> <li>• Höhere Schule</li> <li>• Teilweise Erwerbstätig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frauen</li> <li>• Familien</li> <li>• Berufsschule</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Männer</li> <li>• Single</li> <li>• Berufsschule</li> </ul>
	<p>Für diese Personen macht kochen Spass und es darf auch etwas länger dauern. Sie probieren gerne neue Rezepte aus, die sie aus unterschiedliche Quellen holen. Dabei achten sie auf Frische und Ausgewogenheit, aber auch Aktionen spielen eine wichtige Rolle. Vor allem Pärchen mit einer höheren Ausbildung, die füreinander und Besuch kochen.</p>	<p>Für diese Personen ist kochen eine seriöse Sache. Sie achten dabei auf Frische, Saisonalität, Nachhaltigkeit und Ausgewogenheit. Raum für neue Rezepte oder Spontaneität gibt es nicht. Diese vor allem teilweise erwerbstätigen Frauen mit einem höheren Abschluss, sind nicht preissensitiv, aber sehen kochen als Pflicht.</p>	<p>Diese Personen finden kochen eine Pflicht und benutzen Fertiggerichte, um Zeit und Mühe zu sparen. Sie kochen oft das Gleiche und entscheiden spontan. Sie fühlen sich überfordert, da sie auch noch auf den Preis achten. Sie schauen nicht auf Bio oder Saisonalität. Es sind vor allem Frauen, die mit einem beschränkten Budget für ihre Familie kochen.</p>	<p>Diese Personen interessieren sich nicht fürs Kochen. Es gehört nun mal dazu, aber Spass macht es nicht. Sie fühlen sich aber nicht überfordert, obwohl sie gerne mal zu Fertiggerichten greifen. Sie sind nicht preissensitiv. Es sind mehrheitlich Männer, die alleine wohnen.</p>
<p>Angaben im Vergleich zu den anderen Segmenten Basis: 520 Personen</p>				

## 5. Die wichtigsten Punkte zusammengefasst

Bei der Mehrheit der Schweizer Bevölkerung scheint das Kochen einen hohen Stellenwert zu haben.

Mehr als die Hälfte der Befragten kocht mindestens einmal pro Tag eine warme Mahlzeit. In der Westschweiz scheint das Zubereiten warmer Mahlzeiten gewohnter zu sein als in der Deutschschweiz. Die wenigen, die nie kochen, sind vor allem Männer.

Erstaunlich hoch ist die Zeitdauer, die für das Kochen verwendet wird. Knapp eine Stunde wird unter der Woche für die Zubereitung des Mittag- oder Abendessens verwendet, am Wochenende sind dies gar über 80 Minuten. Eine durchschnittliche Zubereitungszeit liegt in den Augen der Befragten bei rund 50 Minuten.

Kochen scheint der Schweizer Bevölkerung Spass zu machen: Mehr als die Hälfte der Befragten gibt an, dass kochen für sie ein Hobby ist. Nur gerade ein Sechstel der Befragten sieht im Kochen eine Pflicht.

Gut die Hälfte der Befragten achtet bei der Menüplanung auf Aktionen bzw. gibt an, dass der Preis bei der Planung eine Rolle spielt. Auch entscheidet mehr als die Hälfte der Schweizer Bevölkerung erst im Laden, was sie kochen wird.

Drei Viertel der Befragten geben an, dass ihnen frische Zutaten beim Kochen wichtig sind. Wichtig sind ihnen auch saisonale Produkte und ausgewogenes Kochen. Dies ist vor allem den Personen aus der Westschweiz wichtig. Zudem achtet knapp die Hälfte der Befragten bei den Produkten auf eine nachhaltige Produktion.

Beim Kochen gibt fast die gesamte Schweizer Bevölkerung an, oft oder immer frische Zutaten zu verwenden. Nur gut ein Viertel der Befragten sagt, dass sie oft Fertiggerichte aufwärmen. Ein Viertel der Schweizer Bevölkerung achtet auf ein figurbewusstes Kochen, wobei dies mehr Befragte der Deutschschweiz sind. Diese kochen auch öfter vegetarisch und wärmen öfter Fertiggerichte auf. Die Befragten der Westschweiz hingegen probieren deutlich öfter neue Rezepte aus und haben auch signifikant mehr Rezepte in ihrem Kochrepertoire. Zudem bereiten sie Salatsauce, Pastasauce, Suppe und Kartoffelstock öfter selber zu. Und sie bezeichnen sich deutlich öfter als Starkoch als die Befragten aus der Deutschschweiz.

Generell scheint die Schweizer Bevölkerung experimentierfreudig zu sein, denn gut über die Hälfte der Befragten probieren immer oder oft neue Rezepte aus. Gut drei Viertel kochen häufig traditionelle Gerichte. Noch mehr Personen kochen allerdings häufig italienische Gerichte. Teigwaren sind die am häufigsten genannten selbstgekochten Gerichte überhaupt.

Gekocht wird hauptsächlich am Herd oder mit dem Backofen. Ein Drittel der Haushalte besitzt keinen Steamer, mehr als die Hälfte der Haushalte hat keine Mikrowelle.

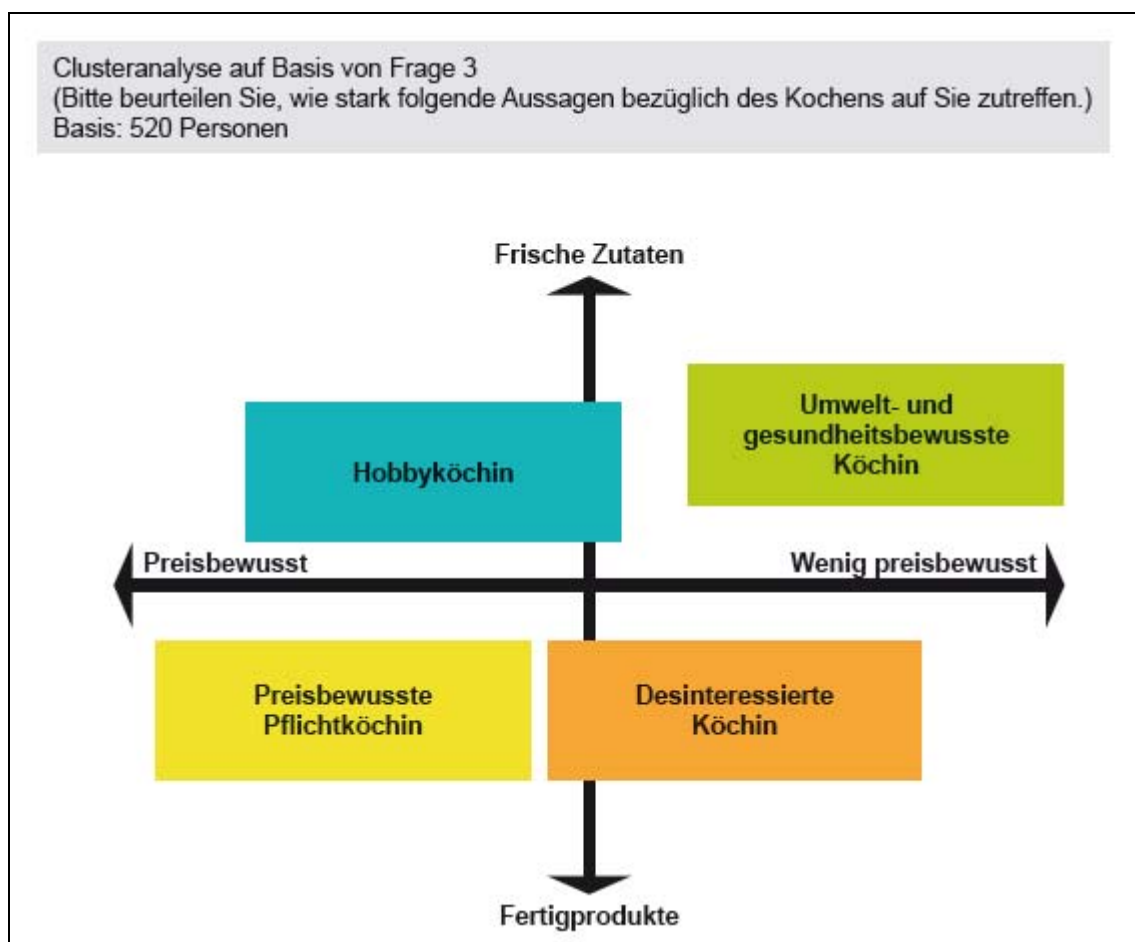
Kochen gelernt hat die Schweizer Bevölkerung hauptsächlich von der Mutter oder vom Vater. Diese sind für ein Drittel der Bevölkerung auch die grössten Kochvorbilder. Erstaunlicherweise sind Promiköche für kaum jemanden ein Vorbild. Gut ein Drittel der Befragten hat im Hauswirtschaftsunterricht oder in der Kochschule kochen gelernt. Wobei dies mehr die Deutschschweizer Bevölkerung und die Frauen sind.

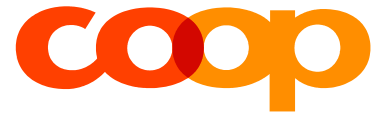
Ihre Rezepte nimmt die Schweizer Bevölkerung am häufigsten aus den Betty Bossi-Kochbüchern, aber doch jede dritte Person sucht sich die Rezepte im Internet.

Das Interesse am Kochen scheint sich in den letzten fünf Jahren nicht gross verändert zu haben, denn nur ein Drittel der Befragten gibt an, dass sich ihr Interesse vergrössert hat. Wobei dies hauptsächlich bei den unter 30-Jährigen der Fall ist.

Bei der Gruppierung der Befragten aufgrund ihres Kochverhaltens und der Einstellung zum Kochen können vier verschiedene „Kochtypen“ identifiziert werden. Diese werden in der weiblichen Form beschrieben, da deutlich mehr Frauen täglich eine warme Mahlzeit kochen. Die Männer sind natürlich auch miteinbezogen. Zusammengefasst unterscheiden sich die verschiedenen Kochtypen nach zwei Hauptaspekten: Preisbewusstsein und die Abwägung zwischen frischen Zutaten und Fertigprodukten (siehe Abbildung unten).

Nicht preisbewusst sind die „desinteressierten Köchinnen“ und vor allem die „Umwelt- und gesundheitsbewussten Köchinnen“. Preisbewusst dagegen sind die „preisbewussten Pflichtköchinnen“ wie auch die „Hobbyköchinnen“. Auf frische Zutaten achten am meisten die „umwelt- und gesundheitsbewussten Köchinnen“ und die „Hobbyköchinnen“. Fertigprodukte sind vor allem wichtig für die „preisbewussten Pflichtköchinnen“ und die „desinteressierten Köchinnen“.





## 6. Weitere Informationen

### **Coop Fachstelle Ernährung**

Thiersteinallee 14, Postfach 2550  
4002 Basel  
E-Mail [ernaehrung@coop.ch](mailto:ernaehrung@coop.ch)  
Coop Info-Tel. 0848 888 444  
[www.coop.ch/esstrends](http://www.coop.ch/esstrends)

### **Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE**

#### **NUTRINFO® Informationsdienst für Ernährungsfragen**

Schwarztorstrasse 87, Postfach 8333  
3001 Bern  
Tel. 031 385 00 08 (8.30–12.00 Uhr)  
E-Mail [nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch)  
[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

Publikation nur mit folgender Quellenangabe gestattet: Coop-Studie Ess-Trends im Fokus „So kocht die Schweiz“ 2010.