Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

School of
Management and Law

AACSB ACCREDITED
Seit 2015

So kocht die Schweiz!

V-Kitchen Studie zum Kochverhalten von Schweizer Familien

Building Competence. Crossing Borders.

Befragung 04/2022

pia.furchheim@zhaw.ch, anna-maria.strässner@zhaw.ch, corina.loesch@zhaw.ch

Inhalte

1	Eckdaten zur Befragung	Seite 3
2	Allgemeine Angaben zu den befragten Familien	Seite 4
3	Kochverhalten von Schweizer Familien	Seite 5
4	Kochtypen	Seite 10
5	Bedürfnisse und Herausforderungen beim Kochen	Seite 14
6	Einkaufsverhalten	Seite 18
7	Nachhaltigkeit beim Kochen	Seite 33

Eckdaten zur Online Befragung

- Datensatz (bereinigt) mit insgesamt 300 Befragten
- Teilnahmekriterien:
  - Familien mit Kindern, die im selben Haushalt leben
  - Wohnhaft in der Schweiz
  - Personen >18 Jahren
- Befragungszeitraum: 27.-29.04.2022
- Fragenformate:
  - Geschlossene Fragen mit vorgegebenen Antwortmöglichkeiten (z.B. von 1 = stimme nicht zu, bis 5 = stimme zu)
  - Auswahlfragen mit vorgegebenen Optionen
  - Offene Fragen

zh aw School of Management and Law

Herzlich Willkommen

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit nehmen, uns bei dieser Studie zum Thema Kochverhalten von Schweizer Haushalten zu unterstützen.
Wir werden Ihnen eine Reihe an unterschiedlichen Fragen zum Thema Kochen und Einkaufsverhalten stellen. Bitte denken Sie daran, dass es keine richtigen oder falschen Antworten gibt. Wir sind daran interessiert, wie Sie und Ihre Familie kochen, wie Sie einkaufen und in welcher Art und Weise sie Rezepte verwenden.

Die Befragung dauert ca. 10 Minuten. Die gesammelten Daten werden anonym erhoben und nur in aggregierter Form ausgewertet. Dabei werden zu keiner Zeit Rückschlüsse zu Ihrer Person gemacht.

Technischer Hinweis:
Bitte versuchen Sie nicht innerhalb der Umfrage zurückzugehen. Dies kann zu technischen Problemen führen. Sollten Sie technische Probleme haben, aktualisieren Sie bitte die Browserseite.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Allgemeine Angaben zu den befragten Familien

- Region: Deutsch-Schweiz
- 195 Frauen (65%), 105 Männer (35%)
- Alter der Befragten: Mittelwert = 37.4 Jahre
- Haushaltsgrösse
  - Personen total: Mittelwert = 3.7
  - Anzahl Kinder: Mittelwert = 1.8
- Bildung:

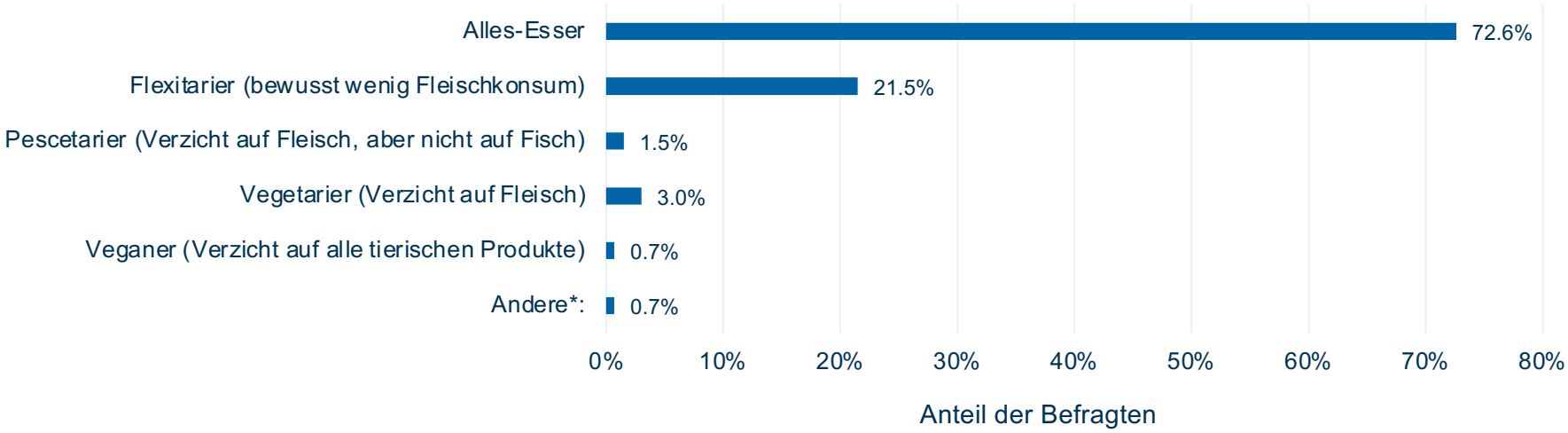
Höchste bisher abgeschlossene Ausbildung	Anzahl Befragte	Anteil der Befragten
Obligatorische Schule	12	4 %
Berufslehre	162	54 %
Matura / Berufsmatura	30	10 %
Uni / Fachhochschule (Bachelor/Master/Diplom)	83	27.7 %
PhD / Postdoc / Professur	6	2 %
Andere	7	2.3 %

Finanzielle Situation	Anzahl Befragte	Anteil der Befragten
Wir kommen alleine nicht über die Runden und müssen Hilfe von aussen beziehen (z.B. Taggelder, Sozialhilfe, Zuschüsse, etc.).	7	2.3 %
Wir kommen gerade so knapp über die Runden, müssen aber jeden Rappen umdrehen.	30	10 %
Wir kommen zurecht, aber gross etwas leisten können wir uns nicht.	53	17.7 %
Wir haben genug und es reicht auch, um sich ab und zu etwas zu gönnen.	82	27.3 %
Wir sind in einer guten finanziellen Situation und können uns vieles leisten, müssen aber schon auch aufs Geld achten.	80	26.7 %
Wir sind finanziell in einer sehr guten Situation und können uns praktisch alles leisten, was wir wollen.	38	12.7 %
Wir können uns alles leisten, was wir wollen - Geld spielt keine Rolle.	6	2 %
Ich möchte diese Frage nicht beantworten.	4	1.3 %

Wie kochen Familien in der Schweiz?

Die Mehrheit der Befragten sind "Alles-Esser" und ernährt sich weder vegetarisch noch vegan.

Welche der folgenden Ernährungsformen beschreibt Ihre Ernährung am besten?



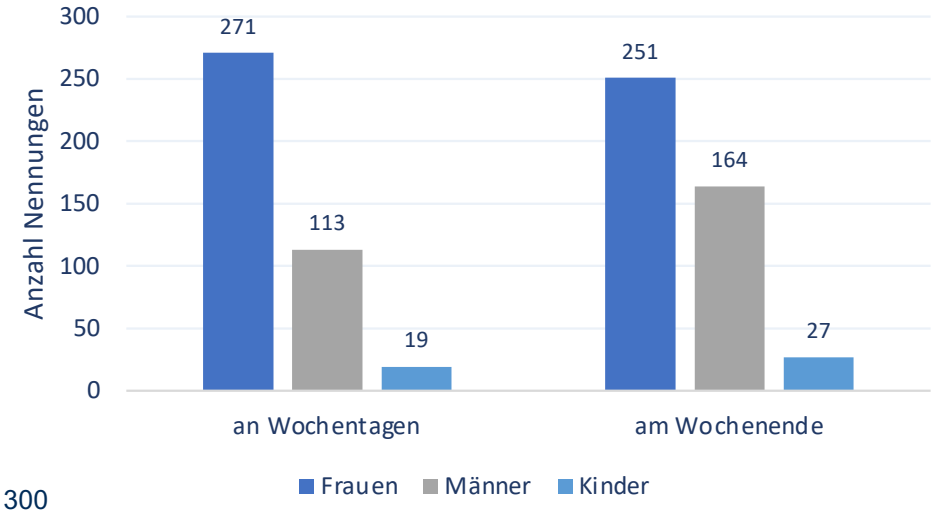
n = 300

- Die Mehrheit der Befragten bezeichnet sich als «Alles-Esser» und achtet nicht speziell darauf, den Fleisch-Konsum gering zu halten.
- Lediglich rund 5% der Befragten gab an, auf Fleisch oder auf alle tierischen Produkte zu verzichten.

*Moslem & Flexitarier: Achtet auf Helal Produkte & wenig Fleischkonsum

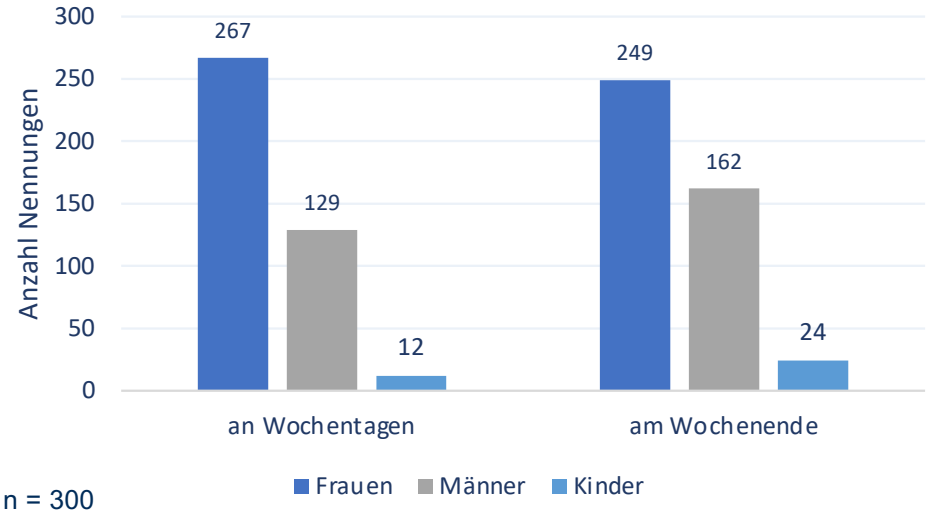
Frauen sind vorwiegend für die Menüplanung und Zubereitung der Mahlzeiten zuständig.

*Wer ist in Ihrer Familie zuständig für die **Menüplanung***?*



n = 300

*Wer ist in Ihrer Familie zuständig für die **Zubereitung der Mahlzeiten***?*

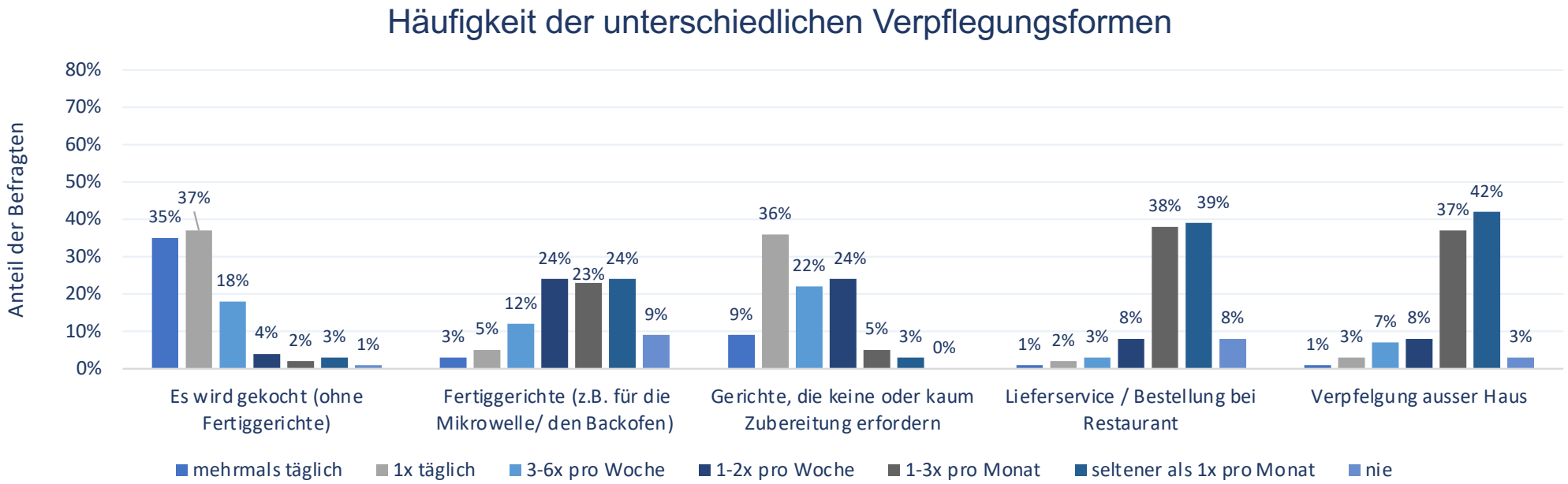


n = 300

- Sowohl an den Wochentagen als auch an den Wochenenden sind die Frauen zuständig für die Menüplanung und die Zubereitung der Mahlzeiten für die Familie.

*Mehrfachauswahl möglich

In den meisten Familien wird einmal oder mehrmals täglich frisch gekocht.

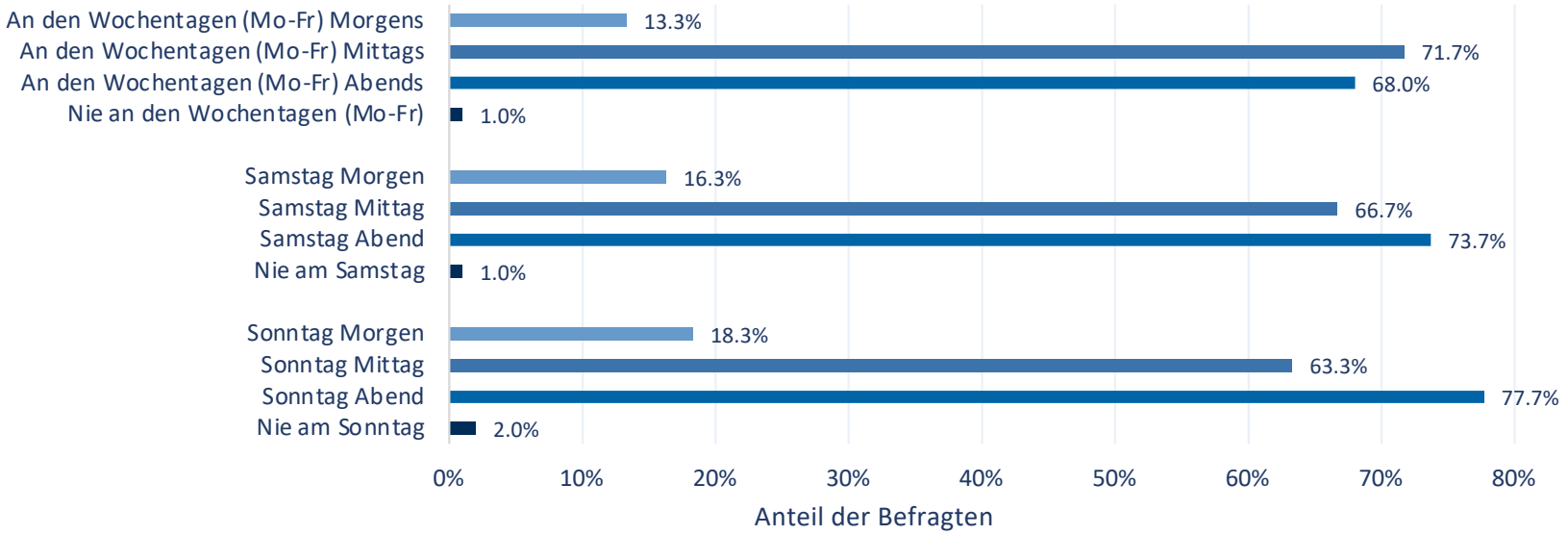


n = 300

- In den meisten Familien werden bis zu 1-2x pro Woche Gerichte gegessen, die kaum oder keine Zubereitung erfordern.
- Lieferservices oder Verpflegung ausser Haus (z.B. Restaurant) wird von den meisten Befragten 1-3x pro Monat oder seltener genutzt.

Während unter der Woche etwas mehr am Mittag gekocht wird, kochen die Familien an den Wochenenden etwas häufiger am Abend.

*Zu welchen Tageszeiten wird in Ihrer Familie in der Regel **frisch gekocht***?*



n = 300

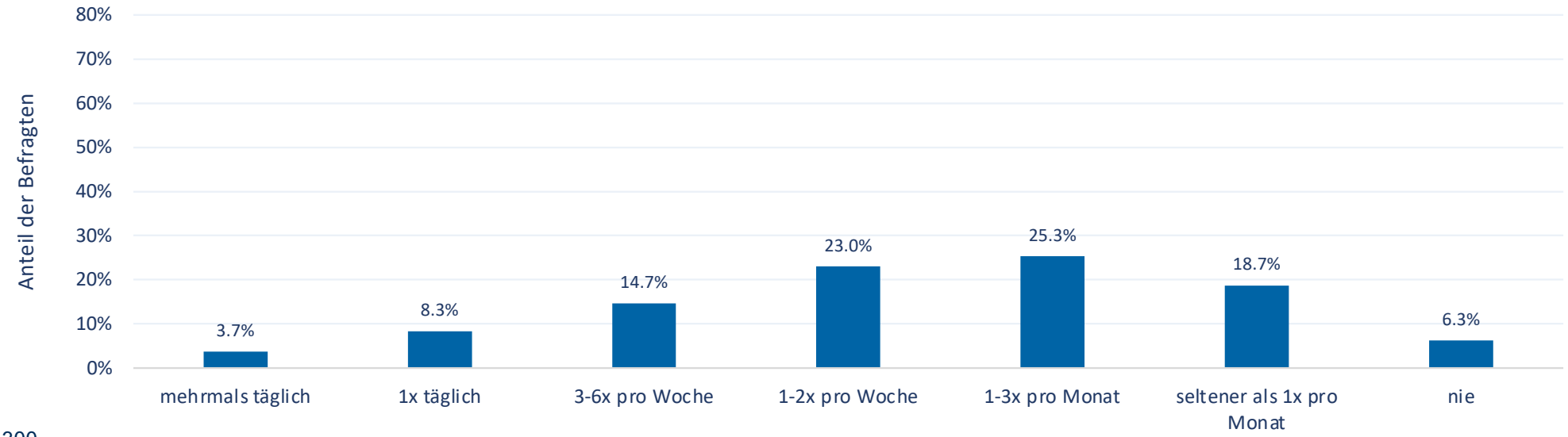
- Fast alle Befragten gaben an, mindestens 1x pro Tag frisch zu kochen, wobei an Sonntagen insgesamt etwas häufiger gekocht wird als an Wochentagen.
- An den Wochenenden wird häufiger am Morgen gekocht als unter der Woche (Montag – Freitag).

*Mehrfachauswahl möglich

Welche unterschiedlichen Kochtypen gibt es?

In den meisten Familien wird zwischen 1-3x pro Monat und 1-2x pro Woche nach Rezept gekocht.

Wie häufig...wird in Ihrer Familie nach den Vorgaben eines Rezepts gekocht?



n = 300

- Lediglich 12% der Befragten nutzt mindestens täglich ein Rezept zum Kochen.
- Ein Viertel der Befragten gab an, selten oder nie ein Rezept zum Kochen zu verwenden.

Die Mehrheit der Befragten nutzt nur Rezepte zum Kochen, wenn sie etwas Neues ausprobieren möchten oder bei der Zubereitung unsicher sind.

*Welcher **Kochtyp** beschreibt Sie (bzw. die für das Kochen zuständige Person in Ihrer Familie) am besten?*

n = 300

- Nur rund 11% der Befragten kochen regelmässig nach Rezept. Viele nutzen Rezepte, wenn sie etwas Neues ausprobieren möchten oder zur Inspiration.

Die meisten Familien kochen nach einem groben Plan oder spontan mit vorhandenen Zutaten.

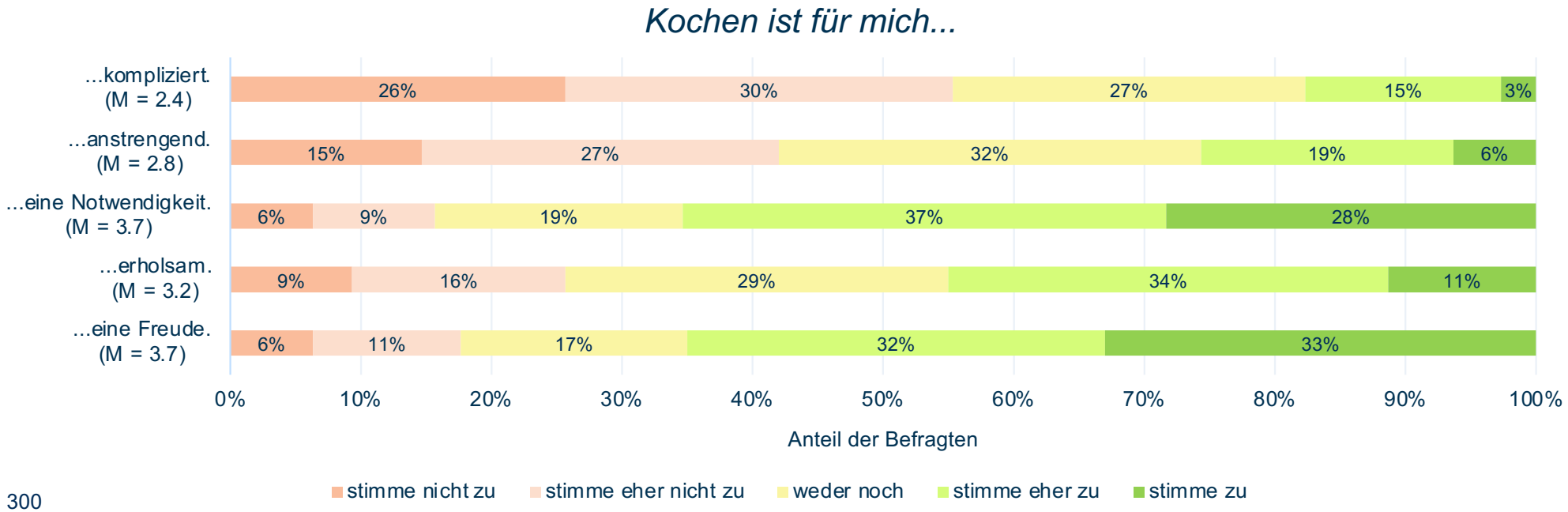
*Welcher **Planungs-Typ** beschreibt Sie (bzw. die für das Planen zuständige Person in Ihrer Familie) am besten?*

n = 300

- Die meisten Befragten (40.3 %) gaben an, sich einen ungefähren Plan zum Kochen zurecht zu legen und danach einzukaufen. Ein fixer Wochenplan wird jedoch nur von 10.3 % der Familien genutzt.
- Die wenigsten Familien (3.3 %) kaufen spontan und kurzfristig ein.

Was sind die wichtigsten Bedürfnisse & Herausforderungen beim Kochen?

Rund zwei Drittel der Befragten empfinden Kochen als eher angenehm.

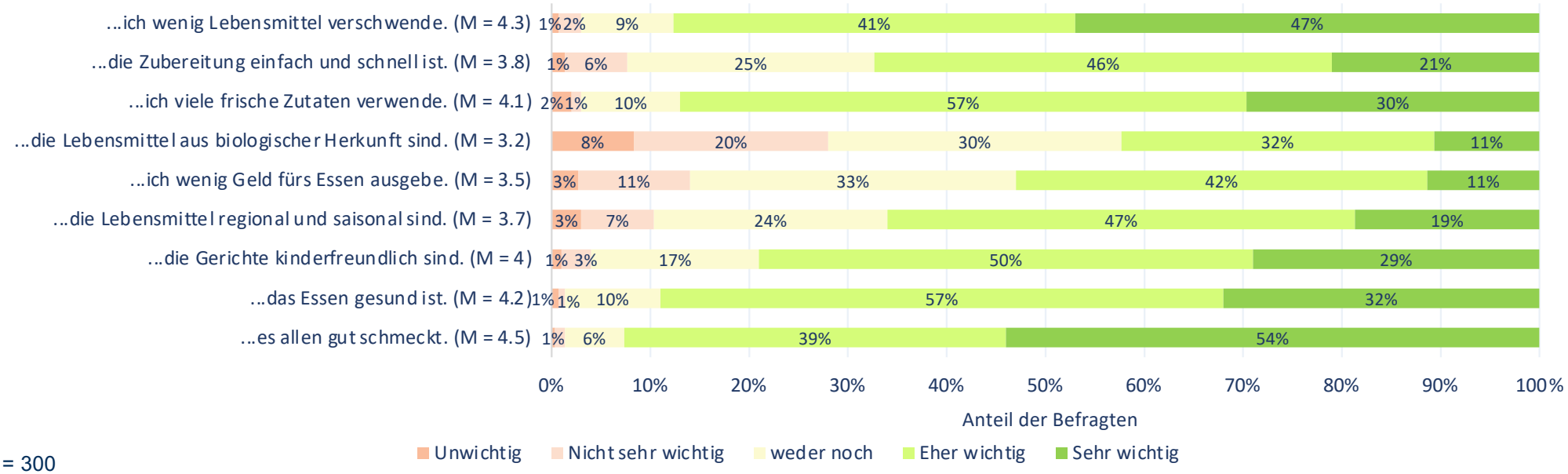


n = 300

- Obwohl die Mehrheit der Befragten Kochen als **Freude** und sogar als eher **erholsam** empfindet, wird es dennoch auch als eine **Notwendigkeit** empfunden.
- Den Aussagen Kochen sei **anstrengend oder kompliziert** stimmen **weniger als ein Viertel** der Befragten zu oder eher zu.

Die beiden wichtigsten Aspekte beim Kochen sind, dass es allen gut schmeckt und wenig Lebensmittel verschwendet werden.

Beim Kochen ist mir besonders wichtig, dass ...

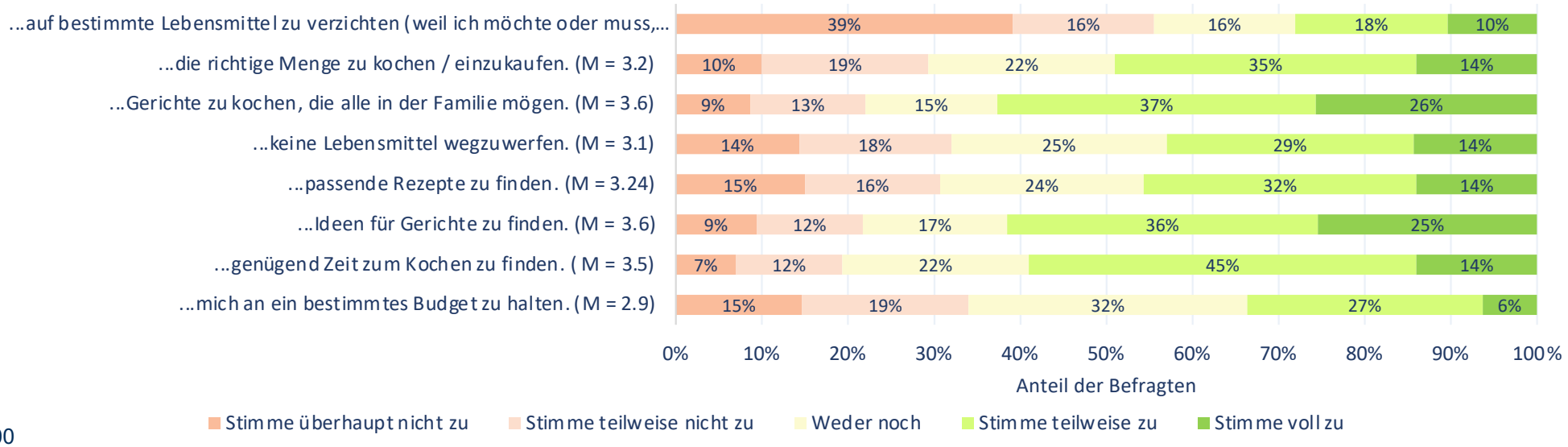


n = 300

- Wichtig ist den Familien auch, dass das Essen **gesund** ist und viele **frische Zutaten** verwendet werden.
- Die Aspekte, denen am **wenigsten Bedeutung** zugeschrieben werden, sind die **biologische Herkunft** der Lebensmittel und die **Kosten**. Auch diese Aspekte werden im Mittel aber noch immer **neutral bis eher wichtig** bewertet.

Die grössten Herausforderungen für die befragten Familien sind, Gerichte zu kochen, die alle mögen und Ideen für Gerichte zu finden.

Welches sind Ihre grössten Herausforderungen beim Kochen? Beim Kochen fällt mir besonders schwer,...



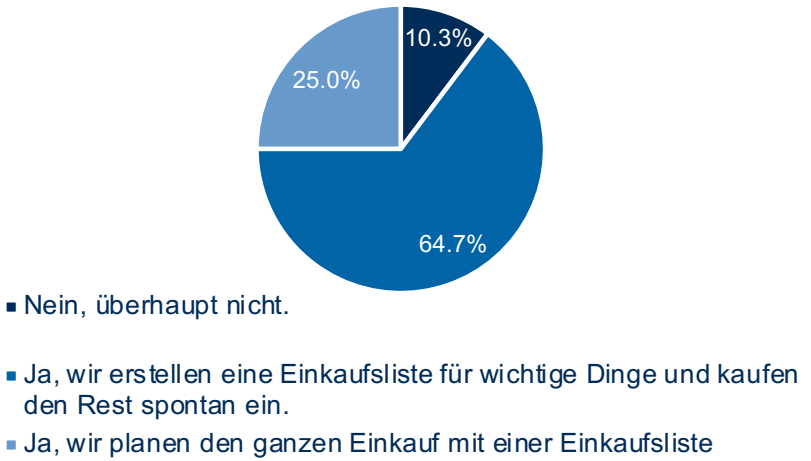
n = 300

- Eine weitere Herausforderung für die Familien ist es, **genügend Zeit zum Kochen** zu finden und die **richtige Menge** zu kochen/ einzukaufen.
- Am wenigsten als Herausforderung beim Kochen wird der Verzicht auf bestimmte Lebensmittel, beispielsweise aufgrund von Unverträglichkeiten, empfunden.

Wie und wo wird eingekauft?

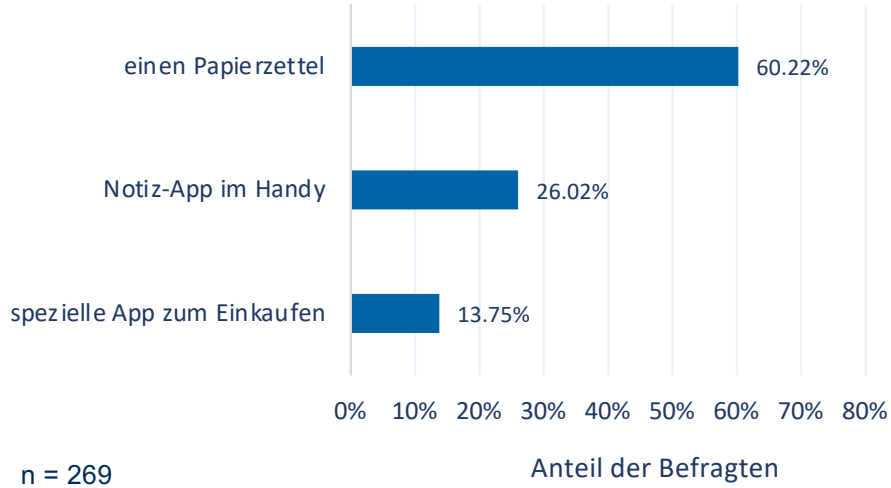
Rund 90% der Befragten nutzen eine Einkaufsliste zum Einkaufen – davon jedoch lediglich 12% in Form einer App.

Verwenden Sie Einkaufslisten für Ihren Einkauf?



n = 300

Was nutzen Sie in der Regel für Ihre Einkaufsliste?

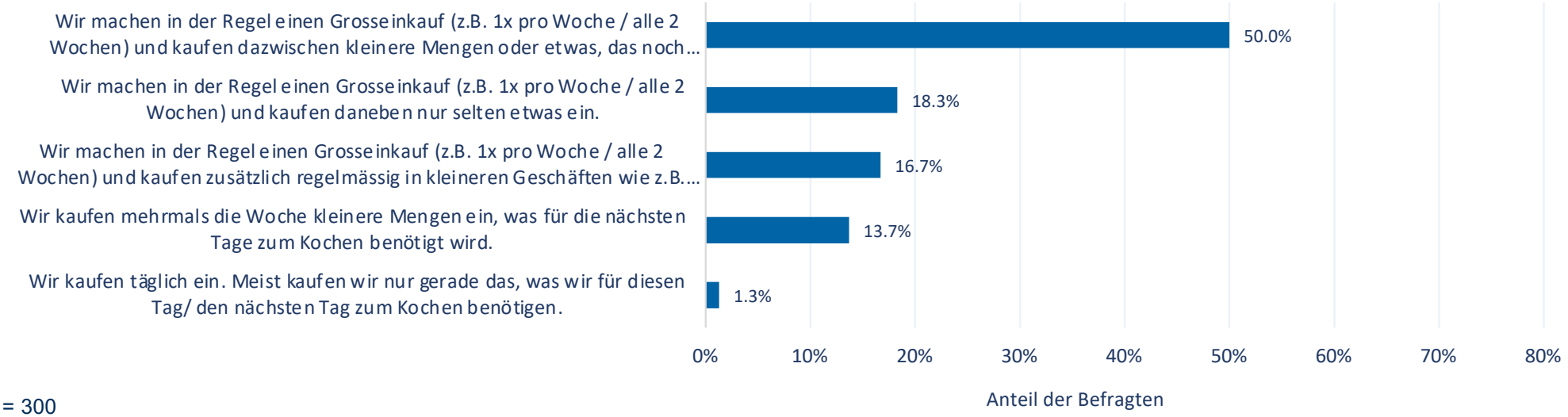


n = 269

- Von den Personen, die angegeben haben, eine App zu nutzen, verwendet die Mehrheit «Bring» (n=23), gefolgt von der «Migros App» (n=8) und einer Kombination aus «Migros und Coop App» (n=2). Weiter werden «Die Einkaufsliste» (n=1) und «Familywall» (n=1) verwendet.

Die Hälfte der Befragten macht einen Grosseinkauf (1x pro Woche/ alle 2 Wochen) und kauft ergänzend kleinere Mengen ein.

Welches Einkaufsverhalten beschreibt Sie (bzw. die für das Einkaufen zuständige Person in Ihrer Familie) am besten?

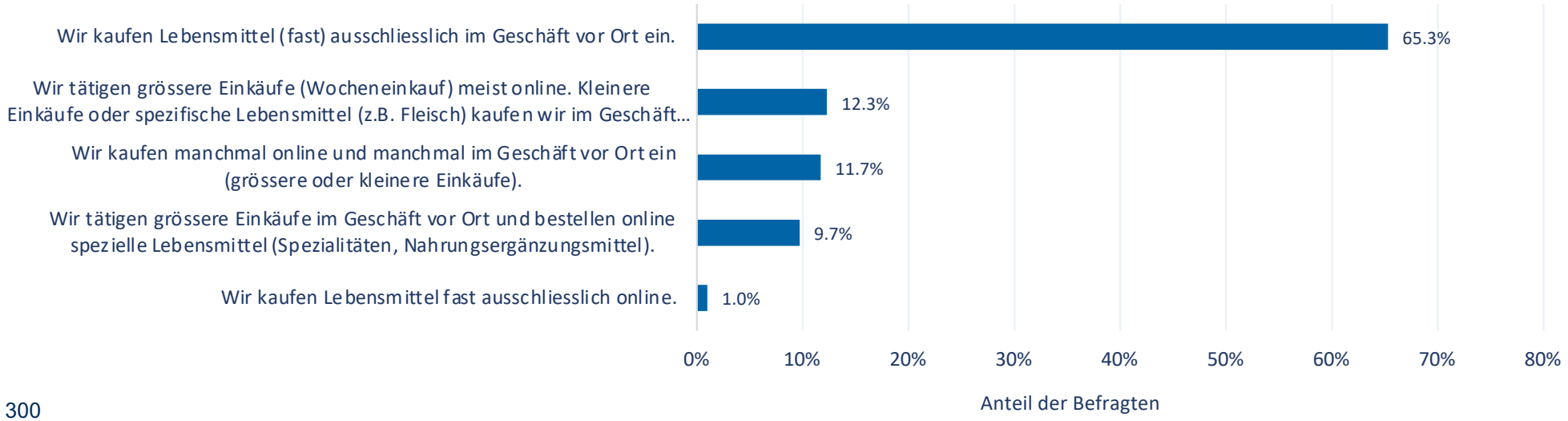


n = 300

- Die grosse Mehrheit der Befragten (85%) macht regelmässig einen Grosseinkauf. Bei rund 18% der Familien reicht dieser Einkauf aus, 67% geben an, zusätzlich kleinere Mengen oder in kleineren Geschäften einzukaufen.

Über die Hälfte der Befragten kauft in der Regel vor Ort im Geschäft ein.

Wo kaufen Sie Ihre Lebensmittel in der Regel ein?

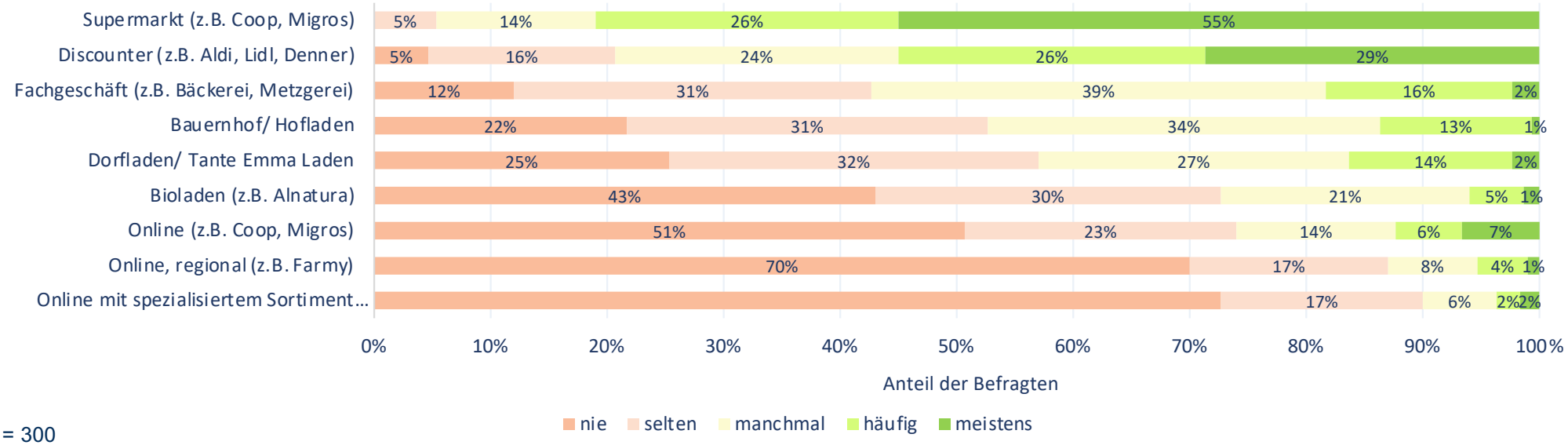


n = 300

- Nur 1% der Befragten kauft Lebensmittel ausschliesslich online ein. Knapp ein Drittel tätigt entweder grössere Einkäufe oder den Kauf spezifischer Lebensmittel online oder kauft regelmässig sowohl online als auch im Geschäft ein.

Die Mehrheit der Befragten geht meistens im Supermarkt oder Discounter einkaufen, seltener bis nie in spezialisierten Onlineshops.

Wie häufig kaufen Sie in den folgenden Geschäften ein?

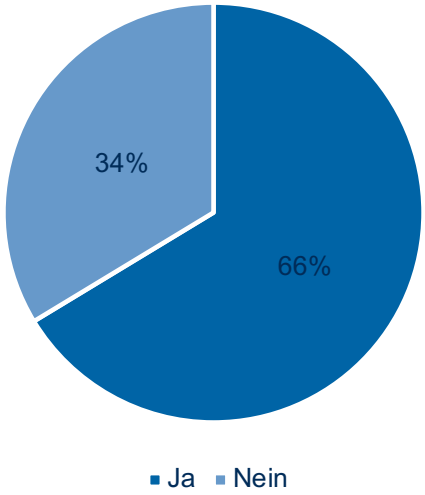


n = 300

- Fast nie kaufen die Befragten in Onlineshops mit einem spezialisierten Sortiment (z.B. Nahrungsergänzungsmittel, meat4you) ein, genauso wie Online bei regionalen Shops wie z.B. Farmy.ch.

Zwei Drittel der Befragten achtet darauf, ein bestimmtes Budget beim Einkauf einzuhalten.

Achten Sie beim Einkauf von Lebensmitteln darauf, ein bestimmtes Budget einzuhalten?

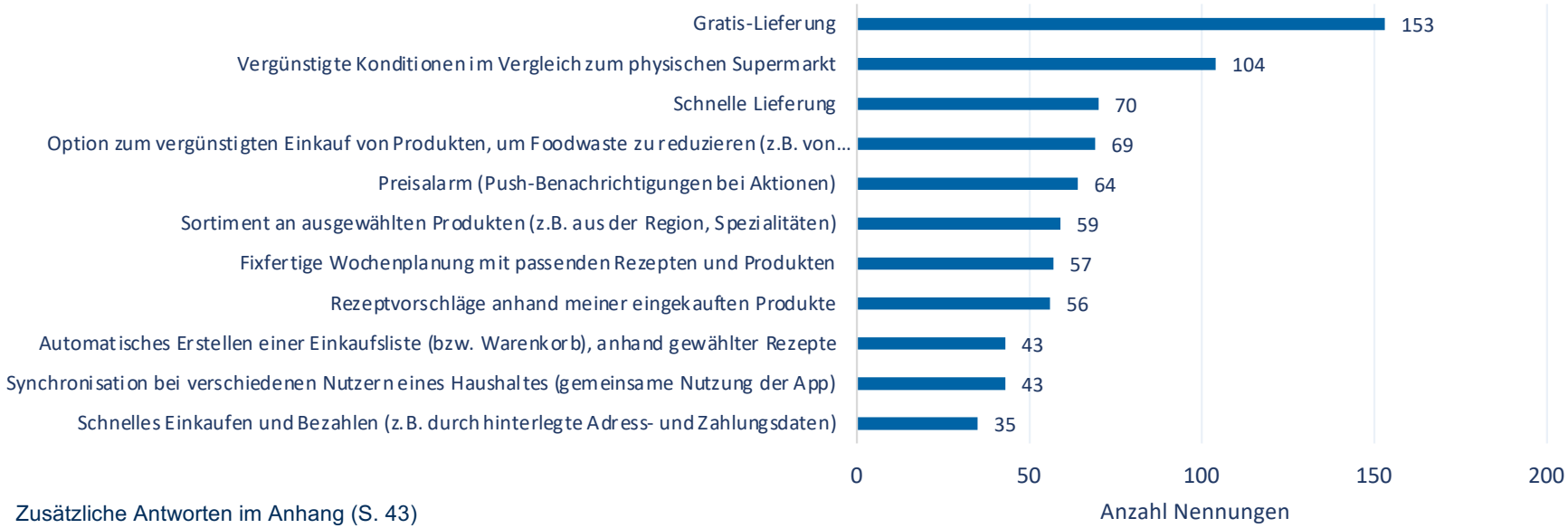


n = 300

- Etwa ein Drittel der Befragten setzt sich kein bestimmtes Budget beim Einkauf.

Damit die Befragten ihren Einkauf über eine App erledigen, müssten vor allem die Preise (für Lieferung und Produkte) ansprechend sein.

Was müsste eine App bieten, damit Sie über diese online Ihren Einkauf tätigen würden?*



n = 300

Zusätzliche Antworten im Anhang (S. 43)

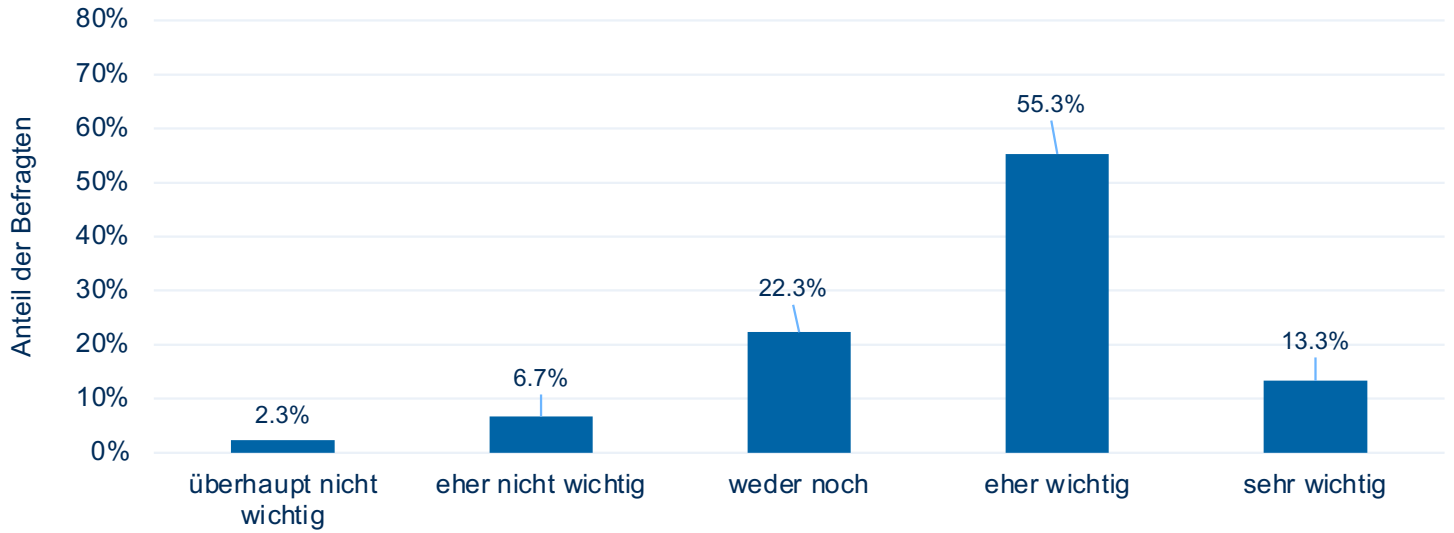
- Die Lieferung (schnell & kostenlos) sowie vergünstigte Produkte (allgemein, um Foodwaste zu verhindern oder bei Aktionen) werden am häufigsten als Funktionen genannt, die den Einkauf über die App attraktiv machen.

* Mehrfachauswahl (max. 3 Funktionen) möglich

Wie relevant ist das Thema Nachhaltigkeit beim Kochen?

Für über die Hälfte der Befragten ist Nachhaltigkeit beim Kochen ein eher wichtiges Thema.

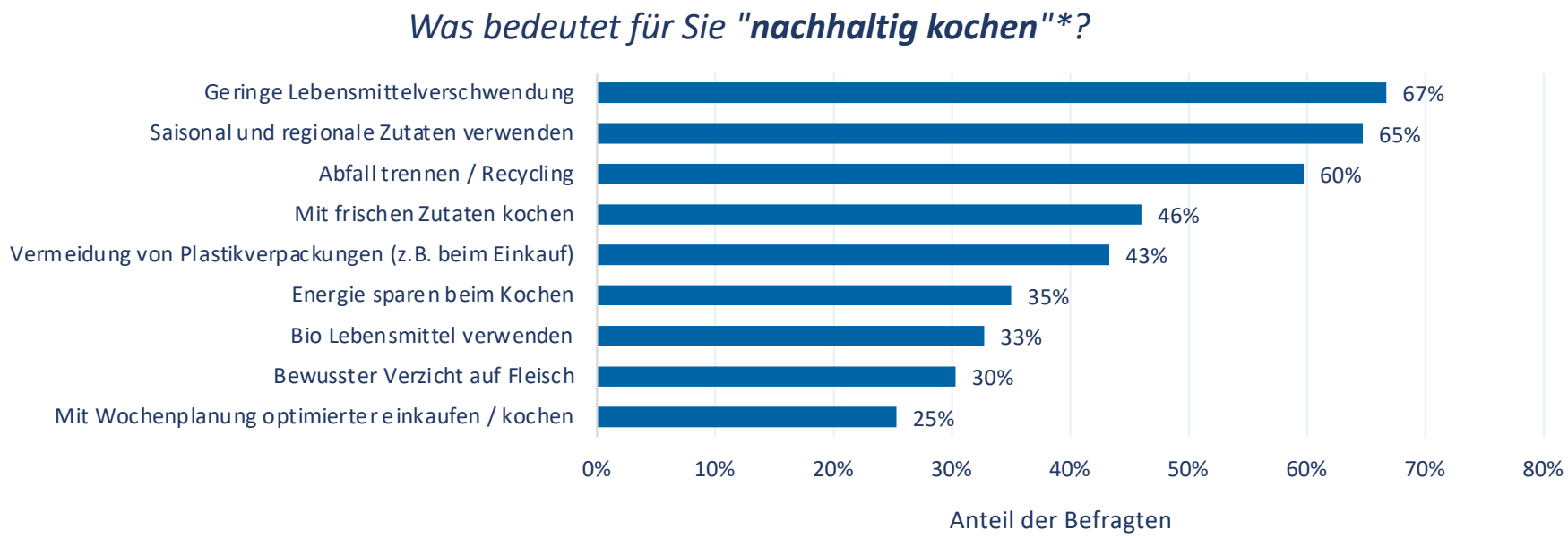
Wie wichtig ist Ihnen Nachhaltigkeit beim Kochen?



N = 300

- Etwa 13% der Befragten gab an, dass ihnen Nachhaltigkeit beim Kochen sogar sehr wichtig sei.

Die meistgenannten Aspekte von nachhaltigem Kochen sind die geringe Lebensmittelverschwendung und die Verwendung regionaler / saisonaler Zutaten.

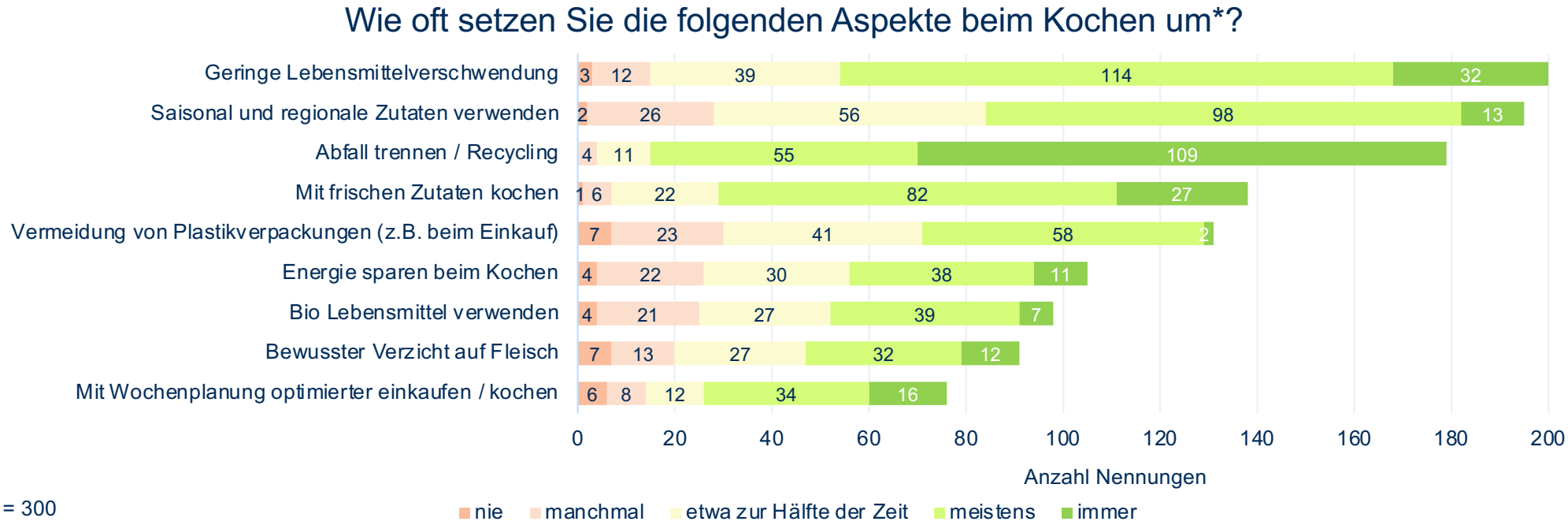


N = 300

- Mit einer Wochenplanung optimierter einkaufen / kochen wird am wenigsten mit "nachhaltigem Kochen" in Verbindung gebracht.

*Mehrfachauswahl möglich

Die meisten Befragten gaben an, beim Kochen immer ihren Abfall zu trennen bzw. zu recyceln.



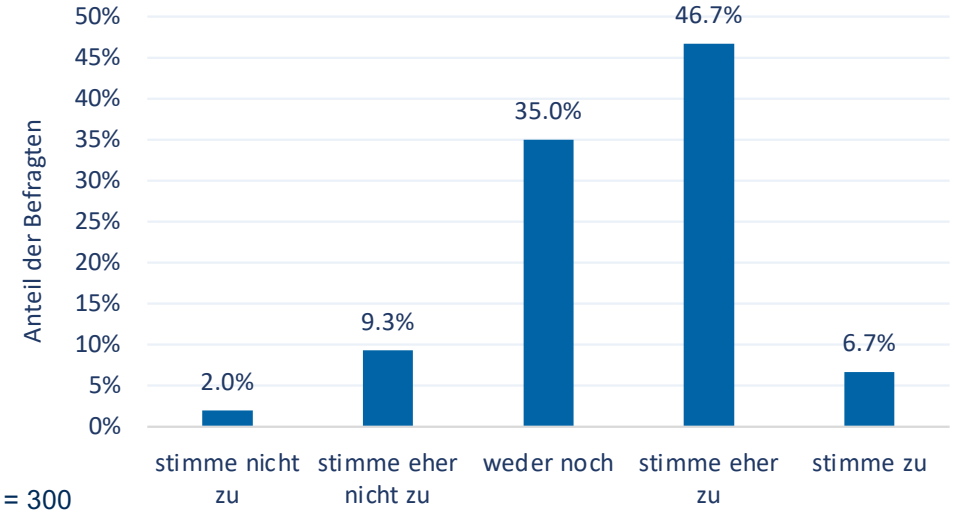
N = 300

- Ausserdem achten viele Befragte (n=114) meistens darauf, beim Kochen wenig Lebensmittel zu verschwenden, saisonale und regionale Zutaten beim Kochen zu verwenden (n=98) und mit frischen Zutaten zu kochen (n=82).

*Abgefragt, falls in vorheriger Frage als Kriterium für Nachhaltiges Kochen ausgewählt

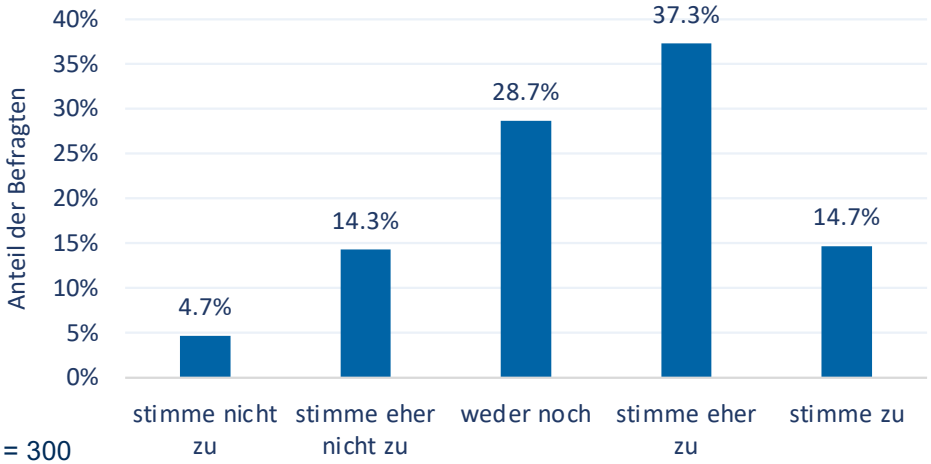
Fast die Hälfte der Befragten fühlt sich in Bezug auf Nachhaltigkeit beim Kochen gut informiert, wünscht sich aber dennoch Tipps & Tricks zum Thema.

Ich fühle mich in Bezug auf Nachhaltigkeit beim Kochen gut informiert.



N = 300

Ich würde mir mehr Tipps & Tricks zum Thema Nachhaltigkeit beim Kochen wünschen.



n = 300

- Über 50% der Befragten stimmt der Aussage, dass sie sich in Bezug auf Nachhaltigkeit beim Kochen gut informiert fühlen, eher zu oder voll und ganz zu.
- Fast 15% der Befragten wünscht sich ausdrücklich mehr Tipps & Tricks zum Thema Nachhaltigkeit beim Kochen.