

Repräsentative Ernährungsstudie im Auftrag der Heinz Lohmann Stiftung

## **Genießen während Corona: Rund ein Viertel kocht häufiger**

**Bewährte Gerichte kommen bei 81 Prozent auf den Tisch / Frisches Gemüse und vegetarische Kost liegen bei geändertem Kochverhalten im Trend**

Rechterfeld, 7. Mai 2020. Die Corona-Krise und die damit einhergehenden Ausgangsbeschränkungen verändern das Leben der Deutschen in vielerlei Hinsicht. Auch das Kochverhalten der Haushalte von Kiel bis Konstanz wird von der andauernden Pandemie geprägt, wie eine aktuelle repräsentative Befragung des Marktforschungsinstitutes Kantar im Auftrag der Heinz Lohmann Stiftung herausfand: Jeder vierte Deutsche hat in den vergangenen Wochen häufiger als in der Zeit vor Corona gekocht. Auf den Tisch kommen bei vier von fünf Befragten bewährte Gerichte. Lediglich 18 Prozent änderten im Zuge der Beschränkungen ihr Kochverhalten. Bei diesen Haushalten lässt sich ein klarer Trend zu gesünderer Kost beobachten: Frisches Gemüse und vegetarische Gerichte liegen bei den Veränderungen auf den Spitzenplätzen.

Vor der derzeitigen Corona-Krise gaben zwei Fünftel der befragten Haushalte an, täglich zu kochen (41 Prozent). Fünf bis sechs Mal die Woche schwangen 19 Prozent der Teilnehmer den Kochlöffel, während rund ein Viertel (24 Prozent) drei bis vier Mahlzeiten jede Woche kochte. 13 Prozent waren vor den Ausgangsbeschränkungen echte Kochmuffel und warfen nur ein bis zwei Mal pro Woche den Herd an. Diese Kochfrequenz hat sich bei rund einem Viertel der Befragten im Zuge der Corona-Pandemie erhöht: 24 Prozent gaben an, häufiger zu kochen, während dieser Wert bei 73 Prozent konstant blieb und bei nur 2 Prozent sank. Zu echten Koch-Fans wandelten sich die 40 bis 49-Jährigen (36 Prozent kochen häufiger). Im deutschlandweiten Vergleich stehen die Berliner am begeistertsten am Herd (37 Prozent kochen häufiger) während die Baden-Württemberger sparsamer mit ihren Kocheinsätzen umgehen (17 Prozent kochen häufiger). „Die Ergebnisse zeigen, dass die Deutschen in der Krise an ihren Kochgewohnheiten festhalten – vor allem die älteren. Die jüngeren waren experimentierfreudiger“, kommentiert Dagmar von Cramm, stellvertretende Kuratoriumsvorsitzende und Ernährungsexpertin.

### **Mehr Zeit und Homeoffice-Tätigkeit sind Top-Gründe für mehr Kochen**

Ebenfalls Bestandteil der Untersuchung war die Frage „Warum haben Sie in Ihrem Haushalt mehr gekocht?“ Mehr als die Hälfte der Teilnehmer geben das Mehr an vorhandener Zeit (56 Prozent) oder die Arbeit im Homeoffice (52 Prozent) als Grund dafür an. Ähnlich viele Befragte nennen die derzeit geschlossenen Restaurants (48 Prozent), während vier von zehn Haushalten

(41 Prozent) das Kochen als gemeinsame Aktion mit der Familie schätzen. Jeder Dritte bezeichnet die Freude am Kochen (34 Prozent) oder den Wunsch, gesünder zu essen (30 Prozent) als ausschlaggebend. Auf dem letzten Platz liegt die fehlende Gemeinschaftsverpflegung durch die geschlossenen Kitas und Schulen mit 25 Prozent.

Interessant: Diejenigen Mehrpersonenhaushalten, die häufiger gekocht haben als vor Corona, gaben als Hauptbegründung „als gemeinsame Aktion mit der Familie“ an. Anders ausgedrückt: Das gemeinsame Kochen war bei rund 75 Prozent der Befragten Mehrpersonenhaushalte der Ersatz für den Familienausflug.

### **Bewährte Gerichte sind während der Corona-Krise beliebt**

Was landete in den vergangenen Wochen auf Deutschlands Tellern? Für den Großteil der Teilnehmer musste es in dieser Zeit mit vielen Neuerungen etwas Bewährtes sein. 81 Prozent der Befragten geben an, während der Corona-Ausgangssperre wie gewohnt gekocht und gebacken, das heißt ähnliche Gerichte und Speisen wie vor der Pandemie zubereitet zu haben. Experimentierfreudig zeigen sich 18 Prozent, die auch neue Rezepte getestet und andere Zutaten verwendet haben. Besonders die 18- bis 29-Jährigen sind offen für Neues: In dieser Alterskohorte probierten 33 Prozent andere kulinarische Kreationen aus. Bewährtes kommt vor allem bei den über 60-Jährigen auf den Tisch, bei denen nur 11 Prozent neue Speisen testeten. Im deutschlandweiten Vergleich zeigen sich die Berliner am offensten (30 Prozent kochen andere Gerichte), während deren direkte Nachbarn aus Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern und Sachsen-Anhalt am stärksten an bewährten Gerichten festhalten (9 Prozent kochen andere Gerichte). Allgemein gilt: Wer während der Ausgangssperre mehr kocht, der probiert gern neues aus. Von diesen Befragten geben 39 Prozent an, neue Speisen gekocht zu haben.

### **Frisches Gemüse und vegetarische Kost liegen bei verändertem Kochverhalten im Trend**

Was hat sich nun konkret im Kochverhalten der Haushalte verändert? Dafür befragten die Marktforscher die Teilnehmer, die angaben, im Zuge der Corona-Pandemie ihr Kochverhalten geändert zu haben. Die Spitzenplätze belegen die Verwendung von frischem Gemüse bei 7 von 10 Teilnehmern und vegetarisches Kochen bei rund der Hälfte der Haushalte (48 Prozent). Doch nicht nur gesund, sondern auch süß ist angesagt: 38 Prozent der Haushalte mit verändertem Kochverhalten geben an, mehr gebacken zu haben, während 36 Prozent Süßspeisen selbst zubereitet haben. Neue Fleischgerichte standen bei einem Viertel der Befragten (25 Prozent) auf der Speisekarte. Ganz auf tierische Produkte verzichtet und vegane Gerichte ausprobiert haben 22 Prozent. Das Schlusslicht bilden Konserven und Fertigprodukte, rund jeder fünfte Teilnehmer (18 Prozent) gibt an, diese während der Ausgangsbeschränkungen verwendet zu haben.

### **Die Waage lügt nicht: Männer mit stärkeren Gewichtsschwankungen als Frauen**

Während der Corona-Ausgangsbeschränkungen müssen viele Deutsche auf einen Tapetenwechsel verzichten und viel mehr Zeit in den eigenen vier Wänden verbringen – klar, dass da das Sofa gerne als Aufenthaltsort dient. Führten diese Umstände zu Änderungen im Körpergewicht? Von allen Teilnehmern verneinen 73 Prozent diese Frage und geben an, dass sich ihr Gewicht nicht verändert hat. 14 Prozent der Befragten haben Kilos zugelegt, während ein Zehntel abgesehen hat. Männer schwankten während den Ausgangsbeschränkungen stärker im Gewicht: Von den Herren der Schöpfung geben 64 Prozent an, ihr Gewicht gehalten zu haben, während das bei den Frauen vier von fünf (82 Prozent) vermelden. In beiden Gruppen nahmen weniger Befragte ab (Frauen: 7 Prozent, Männer: 14 Prozent) als zu (Frauen: 10 Prozent, Männer: 19 Prozent). Besonders stark schwankt die Alterskohorte der 18 bis 29-Jährigen, von denen lediglich die Hälfte (52 Prozent) gleichbleibendes Körpergewicht angibt.

### **Über die Untersuchung:**

Auftraggeber: Heinz Lohmann Stiftung, Rechterfeld

Repräsentative telefonische Befragung durch Kantar TNS, Bielefeld

Erhebungsphase: Ende April 2020 bis 4. Mai

Projektdesign: CATI Omnibus, Befragungszielgruppe: Deutschsprachige Bevölkerung in Privathaushalten ab 18 Jahren, 1.000 Fälle

#### Für weitere Informationen:

Frank Schroedter  
Engel & Zimmermann AG  
Schloss Fußberg, Am Schlosspark 15, 82131 Gauting  
Tel. 089 / 893 563 3  
Fax: 089 / 89 39 84 29  
info@engel-zimmermann.de

#### Über die Heinz Lohmann Stiftung:

*Die PHW-Gruppe, der die Lohmann & Co. Aktiengesellschaft (Rechterfeld) angehört, gründete 1997 die gemeinnützige Heinz Lohmann Stiftung GmbH mit Sitz in Rechterfeld, südwestlich von Bremen. Die Stiftung fördert die Wissenschaft und Forschung über die Zukunft der Ernährung und des Ernährungsverhaltens sowie die Publikation ihrer Ergebnisse. Die Stiftungsgesellschaft dient ausschließlich und unmittelbar gemeinnützigen Zwecken.*

*Die Stiftung vergibt ernährungswissenschaftliche Aufgaben an Diplomanden und Doktoranden. Sie unterstützt die wissenschaftliche Forschung an Hochschulen und Instituten und organisiert internationalen Wissenstransfer zu Stiftungsthemen.*