

Pressemeldung Genuss-Studie 2017

Lieblingsgerichte der Deutschen sind klassische Fleischgerichte, aber Pasta holt auf

(19.12.2017 Göttingen/Berlin/Hamburg)

Traditionelle Fleischgerichte und Pasta in verschiedenen Variationen dominieren klar die Lieblingsgerichte der Deutschen. Das ist das Ergebnis der repräsentativen Studie „Was und wie genießt Deutschland?“ des Instituts für Ernährungspsychologie an der Georg-August-Universität Göttingen in Zusammenarbeit mit Deutschlands größter Online-Essensbestellplattform Lieferando.de und dem Marktforschungsunternehmen Kantar TNS.

„Das Lieblingsgericht ist meist mit positiv besetzten gemeinsamen Mahlzeiten in Kindheit und Familie verknüpft.“, erklärt Studienleiter PD Dr. med. Thomas Ellrott vom Institut für Ernährungspsychologie dieses Ergebnis, „Solche Gerichte strahlen Vertrauen, menschliche Wärme und Geborgenheit aus.“

Es gibt allerdings Unterschiede zwischen Männern und Frauen. Während bei Männern klassische Fleischgerichte wie Schnitzel, Steak und Rouladen mit deutlichem Vorsprung als Lieblingsgerichte genannt werden, steht bei Frauen Pasta in verschiedensten Varianten ähnlich hoch im Kurs. Auch junge Erwachsene nennen häufiger Pasta und Pizza als Lieblingsgerichte.

Für ein genussvolles Essen sind allerdings nicht allein der Geschmack und die Qualität der Speise oder des Lebensmittels ausschlaggebend. Ebenso häufig nannten die Befragten, dass die Situation dafür stimmen muss. Hier stehen Zeit und Ruhe zum Essen zu haben und eine entspannte Atmosphäre deutlich im Vordergrund. Frauen schätzen die Bedeutung von Umgebung, Situation und Stimmung sogar als noch wichtiger für den Genuss ein als den Geschmack einer Speise selbst. Genuss beim Essen lässt sich nicht erzwingen, wenn entweder die Situation oder das Essen selbst nicht passen.

Um den Stellenwert von Essen im Lebensalltag einschätzen zu können, wurden die Befragten gebeten, Tätigkeiten und Verhaltensweisen des Alltags nach ihrem Genusswert zu ordnen. Die Top 4 mit dem höchsten Genusswert waren: 1. Entspannen und Ausruhen, 2. Urlaub machen, 3. Zuhause toll essen und 4. Zeit mit der Familie verbringen. Essen spielt dabei oft eine große oder sogar die entscheidende Rolle. Der wesentliche Ort für Genuss beim Essen ist eindeutig „Zuhause“, denn Urlaube finden vergleichsweise selten statt. „Das ist aus unserer Sicht natürlich ein sehr interessantes Ergebnis, weil wir als Lieferdienst inzwischen beinahe jedes vom Kunden gewünschte Essen – von kalorienbewusst bis gourmet – schnell und frisch nach Hause liefern können.“ kommentiert Jörg Gerbig, Gründer und Geschäftsführer von Lieferando.de dieses Studienergebnis. So sei Genuss auch dann Zuhause möglich, wenn keine Zeit oder Möglichkeiten zum selbst Kochen vorhanden sind.

Menschen, die sich selbst als Genießer einschätzen, haben eine höhere allgemeine Lebenszufriedenheit als jene, die sich als Nicht-Genießer einschätzen. Genießer bewerten zudem ihre Ernährung im Vergleich zu Nicht-Genießern als gesünder. Sie haben beim Essen seltener ein schlechtes Gewissen, können besser kochen und bereiten auch häufiger warme Mahlzeiten selbst zu. Beim Body-Mass-Index (BMI) gibt es hingegen keinen Unterschied. Freude und Genuss beim Essen hängen nicht von der Menge und Kalorienzahl des Essens ab. Wichtiger sind Geschmack und Qualität des Essens, etwaige positive Assoziationen, eine passende Atmosphäre und soziale Gemeinschaft. Genuss beim Essen, Lebenszufriedenheit und Gesundheit seien augenscheinlich keine Widersprüche, schlussfolgert Ellrott aus den Studienergebnissen.

Das Gros der 1034 vom Marktforschungsunternehmen Kantar TNS Befragten isst besonders am Abend mit Genuss. Ebenso steht Genuss am Wochenende etwas stärker im

Vordergrund als wochentags. „Hier zeigt sich, dass neben einer entspannten Atmosphäre auch das Zusammensein mit Partner, Familie oder Freunden ein wichtiger Aspekt für Genuss beim Essen ist“, fasst Ellrott zusammen, „Ein genussvolles gemeinsames Essen ist eine Art soziales Lagerfeuer und spendet menschliche Wärme, Zuwendung und Geborgenheit. Das gilt natürlich insbesondere für Festtage, wenn Familie und Freunde aus nah und fern am festlich gedeckten Tisch zusammenkommen!“

Ansprechpartner und Adressen

Institut für Ernährungspsychologie
an der Georg-August-Universität Göttingen
Universitätsmedizin
Humboldtallee 32
37073 Göttingen
PD Dr. med. Thomas Ellrott: thomas.ellrott@gmx.com
Carolin Hauck, M.Sc: carolin.hauck@med.uni-goettingen.de
<http://www.ernaehrungspsychologie.org/>

Lieferando.de
yd. yourdelivery GmbH
Am Karlsbad 16
10785 Berlin
presse@lieferando.de
<https://www.lieferando.de>
<https://corporate.takeaway.com>

Kantar TNS
Friedensallee 11 - Zeisehof
22765 Hamburg
E-Mail: beatrice.richert@kantartns.com
<https://www.tns-infratest.com>