

ZUR SPEISEPLAN-GESTALTUNG VON HAUSFRAUEN
(EMPIRISCHE STUDIE IN GIESSEN
UND SCHWÄBISCH-GMÜND)
ADELHEID SCHOSTOK ULRICH OLTERS DORF
INSTITUT FÜR ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFT
DER JUSTUS-LIEBIG-UNIVERSITÄT GIESSEN

Angaben zur METHODE und DURCHFÜHRUNG

mündliches Interview, strukturierter
Fragebogen (587 Items, davon ca.480
Nahrungsmittelzubereitungen)

Quoten-Stichprobe

deutsche verheiratete Frauen		(N=100)
regionale	Hessen (Gießen)	(N = 50)
Unterscheidung	Baden-Württemberg (Schwäbisch-Gmünd)	(N= 50)
altersmäßige	20-30 Jahre	(N= 23)
Unterscheidung	31-40 Jahre	(N= 27)
	41-50 Jahre	(N= 25)
	51-60 Jahre	(N= 25)
Unterscheidung	ganztags	(N= 26)
nach Berufs-	halbtags	(N= 18)
tätigkeit	keine	(N= 56)
Unterscheidung	mit Kindern	(N= 64)
nach Kindern	ohne Kinder	(N= 36)

Zeitraum der Durchführung:

Juli und August 1980

Auswertung: Hochschulrechenzentrum der
Justus-Liebig-Universität
Gießen

SPSS - Statistical Package
for the Social Sciences

AUFGABENSTELLUNG

Rund 3/4 aller Hausfrauen bereiten werktags eine warme Mahlzeit zu - stellte der Ernährungsbericht 1980 fest. Für Familien ist noch immer der eigene Haushalt der Mittelpunkt für die Verpflegung und üblicherweise ist die Frau dafür zuständig. Sie entscheidet über die Auswahl und bereitet die Speisen zu. Diese Entscheidung wird nicht nur durch ihre Präferenzen, sondern auch durch eine Vielzahl von internen und externen Faktoren beeinflusst: z.B. Präferenzen der Familienmitglieder, dem Einkommen, dem Ernährungswissen, dem breiten Rezeptangebot und auch im starkem Maße von ihren Kochkenntnissen, die häufig durch die Mutter vermittelt wurden und somit vor allem Hausmannskost umfassen.

Wie in der Realität diese Aufgabe der Speiseplangestaltung bewältigt wird, ist nur in unzureichendem Maße erforscht.

So sollte die vorgestellte empirische Studie Auskunft zu folgenden Aspekten geben:

- Speiseplangestaltung der letzten 4 Wochen
- Lieblingsspeisen der Familienmitglieder
- Umfang des Rezeptrepertoires
- Festtagsspeisen
- Erprobung von neuen Rezepten (Häufigkeit, Problematik)

Speiseplan

- 7% der Frauen planen das Essen eine ganze Woche voraus
- 23% planen nur für ein paar Tage
- 70% erstellen keinen Speiseplan

Speiseplan-Rhythmus

Die Speisefolge wird nur von wenigen Frauen geplant, doch bei 24% gibt es einen gewissen Rhythmus - besonders freitags und samstags wiederholen sich Speisen; Fleischspeisen und Eintöpfe werden häufig einem bestimmten Tag zugeordnet.

Vorkochen von Speisen

- 29% kochen oft für einen oder mehrere Tage vor
- 39% kochen manchmal vor
- 6% nur in Ausnahmefällen
- 26% bereiten jede Mahlzeit neu zu
- Jüngere Frauen bereiten häufiger jede Mahlzeit neu zu (39%) als ältere Frauen (8%).

Speiseplangestaltung der letzten 4 Wochen

Zahl der zubereiteten Speisen	Zahl der Hausfrauen
3 - 10	9
11 - 15	13
16 - 20	20
21 - 25	32
26 - 30	28

Es wurden insgesamt 2180 Speisen genannt, die sich aus 312 verschiedenen Komponenten zusammensetzten.

Daraus ergab sich ein durchschnittlicher Speisezettel:

Fleischgerichte	67%
Eintöpfe, Aufläufe, Eierspeisen, Pfannengerichte	24%
Süßspeisen	7%
Gemüse	31%
Salat	31%
Kartoffeln, Nudeln, Reis, Knödel, Brot	66%

2/3 aller Speisen bestehen aus Kombinationen von Fleisch/Kartoffel, Nudel, Reis/Gemüse, Salat. Kurzgebratenes und gebratenes Fleisch, sowie Hackfleisch werden von über 80% der Frauen innerhalb von 4 Wochen mindestens ein Mal serviert; Eintopf und Süßspeisen von 2/3 und Fisch und Geflügel von der Hälfte der befragten Frauen.

Abwechslung im Speiseplan

21% der Hausfrauen servieren innerhalb eines Monats jeden Tag etwas anderes. In 50% der Haushalte gibt es jeden 5. Tag und häufiger ähnliche oder gleiche Gerichte; in 7% der Haushalte ist gar nur die Hälfte der Gerichte verschieden.

Weniger Wiederholungen wurden bei folgenden Gruppen bemerkt:

- ältere Hausfrauen
- berufstätige Frauen (die aber insgesamt seltener kochen)
- kinderlose Hausfrauen
- hessische Hausfrauen

Ältere Frauen bevorzugen mehr traditionelle Gerichte, wie Braten, Eintopf, Kohlgemüse. Jüngere Frauen bevorzugen moderne Speisen, wie ausländische Gerichte, Hackfleischgerichte, Paprika und Tomaten.

Berufstätige Hausfrauen kochen seltener, bereiten häufig die Kombination Fleisch/Beilage/Gemüse, Salat zu. Sie wählen häufig Speisen, deren Zubereitung wenig Zeit in Anspruch nimmt.

Das durchschnittliche Rezeptrepertoire umfaßt 34 Speisen und 19 Gemüsezubereitungen. Junge Frauen beherrschen nur geringfügig weniger (31 / 17). Es besteht auch kein Unterschied vom Grad des Interesses am Kochen und vom Ausprobieren neuer Rezepte. Das Rezeptrepertoire hängt weitgehend von der Praxis und Erfahrung der Frauen ab. Es umfaßt bei allen Personenkreisen sämtliche Gerichtegruppen.

Gerichte aus Rind- und Schweinefleisch werden von allen Frauen auswendig zubereitet (sie beherrschen davon durchsch. 6-7 Gerichte). Auch Geflügel, Fisch- und Hackfleischgerichte kochen über 90% der Frauen ohne Rezeptvorlage. Bei Kalbfleischgerichten sind es 73%, bei Wild rund 50% und bei Lammfleisch ca. 1/3. Eintöpfe werden von 90% der Frauen, Aufläufe und Süßspeisen von 80% auswendig gekocht.

Mindestens ein Lieblingsgericht wurde innerhalb der letzten 4 Wochen in 89% der Haushalte serviert. In 1/4 gibt es jeden 4. Tag und häufiger ein Lieblingsgericht. Dies tun besonders jüngere und berufstätige Frauen.

Hinsichtlich ihres Lieblingsgerichtes werden die Haushaltsmitglieder gleichmäßig behandelt.

Lieblingsgerichte stammen meist aus dem Bereich der Alltagskost.

Festtagsgerichte sind nicht mit Lieblingsgerichten identisch.

An folgenden Festtagen gibt es etwas besonderes:

Weihnachten	67%
Ostern	59%
Geburtstag der Frau	32%

Bevorzugt werden traditionelle Fleischspeisen wie Rinder- und Schweinebraten, Wild und Geflügel. Dazu gibt es neben einer Beilage Gemüse, Salat und zu Weihnachten meist ein Kohlgemüse. Eintöpfe, Pfannengerichte, Aufläufe und Süßspeisen gibt es so gut wie gar nicht. Zum Geburtstag der Frau gibt es meist Alltagskost.

3/4 der Frauen bereiten die Festtagsspeisen selbst zu; besonders Ältere, Frauen mit Kinder und Voll-Hausfrauen.

ZUSAMMENFASSUNG

Das Rezeptrepertoire von 34 Speisen und 19 Gemüsezubereitungen ist gerade ausreichend, um 1 Monat lang jeden Tag etwas anderes zuzubereiten.

Obwohl die Frauen eine umfangreiche Rezept-sammlung haben, werden diese kaum benützt und so wächst das Repertoire auch nur geringfügig mit dem Alter an.

In 20% der Haushalte gibt es während eines Monats keine Wiederholungen, aber in 50% werden häufig ähnliche Gerichte serviert. Bevorzugt wird die Kombination Fleisch/Beilage/Gemüse, Salat.

Ältere Frauen kochen eher traditionelle Gerichte, probieren und verändern weniger. Jüngere Frauen verwenden modernere Speisen; sie sind etwas innovationsfreundlicher.

Nur insgesamt 3,3% der Speisen werden nach Rezept gekocht.

Zu Feiertagen gibt es etwas Besonderes, dabei stehen traditionelle Fleischgerichte im Vordergrund.

Die Lieblingsgerichte entstammen der Alltagskost, sie werden in den meisten Familien regelmäßig angeboten.

Sehr viele Frauen (82%) sammeln Rezepte und besitzen drei und mehr Kochbücher. Dies ist unabhängig von ihrem Alter, der Berufstätigkeit und Familiengröße.

Aber nur 26% der Hausfrauen kochten innerhalb der letzten 4 Wochen einmal nach einem neuen Rezept. Bei nur 3.3% der 2180 genannten Speisen wurde ein Rezept als Vorlage benützt:

Gerichtegruppe	alle Speisen (N=2180)	nach Rezept (N= 72)
kurzgebratenes Fleisch	12%	18%
gebratenes Fleisch	15%	6%
kleine Fleischstücke	4%	12%
Hackfleisch	11%	3%
ausländische Gerichte	2%	18%
Kartoffel	39%	19%
Reis	7%	21%

Junge Frauen und Frauen mit Kindern benutzen Rezepte relativ am häufigsten.

Nur 14% der Frauen kochen streng nach Rezept, 29% variieren auch nicht das auswendig zubereitete Fleischgericht, wobei ältere Frauen dies besonders häufig tun (z.B. 51-60 jährige: 56% gegenüber 20-40 jährige: 16%).