

Wissenschaftlicher Kongreß

der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

am 28.+29.3.1983 in Giessen

Kurzreferat (Autoreferat)

Schostok, Adelheid; Oltersdorf, U.: - Zur Speiseplangestaltung von Hausfrauen (Empirische Studie in Gießen und Schwäbisch Gmünd) -, Institut f. Ernährungswissenschaft, Justus-Liebig-Univ. Giessen.

Für Familien ist der Mittelpunkt der Verpflegung immer noch der eigene Haushalt und üblicherweise sind dafür Frauen zuständig. Sie müssen dabei Haushalts-internen Anforderungen (Präferenzen der Familienmitglieder, Einkommen, u.a.) berücksichtigen, sollten aber auch externen Ansprüchen (u.a. Ernährungsempfehlungen) nachkommen. Wie in Realität diese Aufgabe durch Hausfrauen bewältigt wird, ist nur in unzureichendem Maße erforscht. Aus diesem Grunde erfolgte im Juli/Aug. 1980 eine Erhebung bei der je 50 verheiratete Frauen in Giessen und Schwäbisch Gmünd (Quotenstichprobe, 20-60 J., Vollhausfrau/berufstätig; mündl. Interviews, strukturierter Fragebogen, 587 Items, davon ca. 480 Nahrungsmittelzubereitungen) vorallem zu folgenden Aspekten befragt wurden:

- Speiseplangestaltung während der letzten 4 Wochen;
- Lieblings Speisen der Familienmitglieder, Festtagsspeisen;
- Umfang des Rezeptrepertiors;
- Erprobung von neuen Rezepten (Häufigkeit, Problematik).

Einige Ergebnisse: 70% der Hausfrauen machen keinen Speiseplan.

Das durchschnittliche Rezeptrepertoire umfaßt 34 Speisen und 19 Gemüsezubereitungen. Junge Frauen beherrschen nur geringfügig weniger (31/17). Es besteht auch kein Unterschied in Abhängigkeit vom Grad des Interesses am Kochen und vom Ausprobieren neuer Rezepte.

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 einmal serviert; Eintopf und Süßspeisen von 2/3 und Fisch und Geflügel von der Hälfte der befragten Frauen.

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 Frauen, berufstätige Frauen, kinderlose Frauen und hessische Frauen. Ältere Frauen bevorzugen mehr traditionelle Gerichte (Braten, Eintopf, Kohlgemüse, u. a.), jüngere mehr moderne Gerichte (ausländische Speisen, Hackfleischgerichte, Paprika, ua.).

Berufstätige Hausfrauen kochen seltener. Sie wählen häufig Speisen, deren Zubereitung wenig Zeit in Anspruch nimmt.

Obwohl sehr viele Hausfrauen (82%) Rezepte sammeln und drei und mehr Kochbücher besitzen, wurden nur 3,3% der genannten Speisen als Rezeptneuheit angeboten. Anders ausgedrückt nur knapp die Hälfte probiert einmal im Monat etwas Neues aus.

Nur 14% der Frauen kochen streng nach Rezept, 29% variieren auch nicht die auswendig zubereiteten Fleischgerichte, wobei ältere Frauen dies besonders häufig unterlassen (51-60-Jährige: 56% gegenüber 16% bei 20-40-Jährigen).

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 dem Lieblingsgericht identisch. Besonders zu Weihnachten (67%) und Ostern (59%) gibt es etwas Besonderes, weniger am Geburtstag der Frau (32%). Bevorzugt werden traditionelle Fleischspeisen, die zu 3/4 die Hausfrau selbst zubereitet.

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

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 vorallem Hausmannskost umfassen.

Wie in der Realität diese Aufgabe der Speiseplangestaltung bewältigt wird, ist nur in unzureichenden 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)

Angaben zur METHODE und DURCHFÜHRUNG

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

Quoten-Stichprobe

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

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.

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%).

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.

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.

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%).

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 Kindern 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 Rezeptsammlung 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.