

Studie zur Nachhaltigkeit in der Küche: Wir handeln weniger umweltbewusst als wir denken

Zug, 4. Mai 2023 – **Wie ressourcenschonend kocht die Schweiz? Die aktuelle Studie der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW in Kooperation mit V-Kitchen, der Koch-App, welche mit intelligenten Funktionen nachhaltiges Kochen vereinfacht, zeigt auf: Nachhaltigkeit gewinnt an Bedeutung, ihre Umsetzung geht jedoch schleppend voran.**

- Für 73% der Befragten ist Nachhaltigkeit beim Kochen wichtig (2022: 69%)
- Für 83% bedeutet der Einsatz von saisonalen und regionalen Zutaten nachhaltig kochen (2022: 65%)
- Für 75% bedeutet geringe Lebensmittelverschwendung nachhaltig kochen (2022: 67%)
- Beim Thema Food Waste herrscht eine grosse Kluft zwischen Selbsteinschätzung und Wirklichkeit.
- Je höher das Alter, desto häufiger ist Fleisch auf dem Teller.
- Vegetarier, Veganer und Pescetarier machen nur rund 6% der Konsument:innen aus.

Die aktuelle Untersuchung ist repräsentativ: Es wurden 1000 Personen aus der Deutschschweiz befragt, darunter rund ein Drittel aus Familien sowie zwei Drittel aus Haushalten ohne Kinder. An der letztjährigen Studie nahmen 300 Familien teil.

Nachhaltigkeit auf dem Vormarsch

Waren es im vergangenen Jahr noch knapp 69% der Befragten, welche Nachhaltigkeit als (eher) wichtig beurteilt haben, so ist diese Zahl im laufenden Jahr auf 73% gestiegen. Bei Frauen wird dem Thema eine etwas grössere Relevanz zugeschrieben (eher wichtig - wichtig 79%) als bei Männern (eher wichtig - wichtig 68%).

Was genau zum Thema Nachhaltigkeit gehört, wird sehr individuell interpretiert: Über 83% der Befragten setzen Saisonalität und Regionalität der verwendeten Lebensmittel mit Nachhaltigkeit gleich (Vorjahr 65%). Dies freut die bekannte Bäuerin und [V-Kitchen-Partnerin Sabrina Stadelmann](#): «Für mich steht fest: Regionale und saisonale Zutaten sind das Herzstück einer gesunden und genussvollen Küche. Denn dort, wo unsere Lebensmittel entstehen, liegt auch die Quelle für den wahren Geschmack und die Nachhaltigkeit unserer Ernährung.» Mit ihren Rezepten inspiriert die Food-Bloggerin V-Kitchen-Nutzer:innen zu einer regionalen und saisonalen Küche.

Für 75% der Befragten ist eine geringe Lebensmittelverschwendung ein wichtiger Bestandteil des nachhaltigen Kochens (2022: 67%), während für 68% der Befragten auch Abfalltrennung und Recycling zu nachhaltigem Kochen dazugehören (2022: 60%).

Auch beim Standardwerk und [V-Kitchen Partner «Tiptopf»](#) wird bei der Zutatenwahl neben der Saisonalität und Regionalität das Thema Lebensmittelverschwendung berücksichtigt: «Bei unserer neuesten Überarbeitung der Rezepte haben wir uns auf Regionalität, Saisonalität, kulturelle Vielfalt und nicht zuletzt die Berücksichtigung von Verpackungsgrössen konzentriert», so Annic Berset, Inhaltliche Projektleiterin bei Tiptopf. «Diese Aspekte sind von grosser Bedeutung, da der Tiptopf

Jugendliche auf ihrem weiteren Lebensweg begleitet und somit die Schweizer Kochkultur massgeblich mitprägt.»

Nach wie vor stark unterschätzt wird von den Konsument:innen der positive Einfluss des Verzichts auf Fleisch. Nur ein Drittel der Befragten verbindet diesen Faktor mit nachhaltigem Kochen.

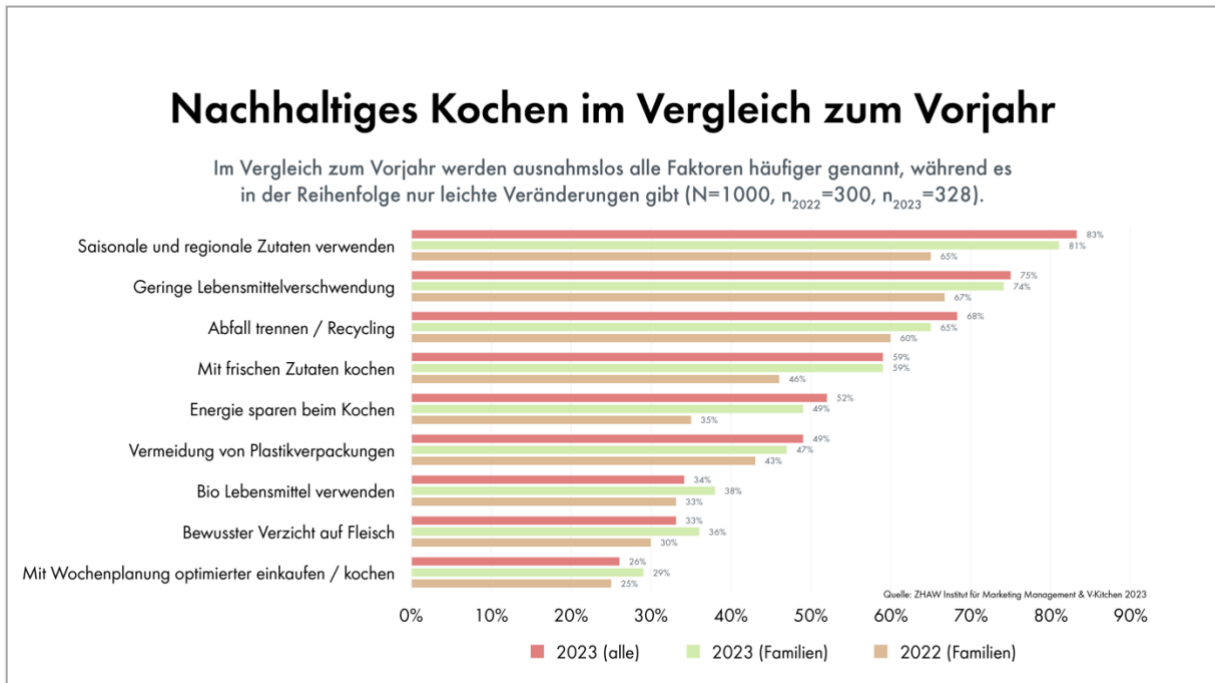


Abbildung: Massnahmen zur Nachhaltigkeit in der Küche - Auf Fleisch wollen die wenigsten verzichten (N=1000). Quelle: ZHAW Institut für Marketing Management & V-Kitchen 2023

Knapp 72% der Befragten identifizieren sich als «Alles-Esser». Vegetarier, Veganer und Pescetarier hingegen machen nach wie vor nur rund 6% aus. Bei den unter 30-jährigen liegt der Anteil an «Alles-Essern» mit 64% etwas tiefer. Dafür gibt es in dieser Gruppe rund 9%, die sich vegetarisch und rund 4%, die sich vegan ernähren. Der Anteil der Personen, welche sich ausschliesslich vegan ernähren, ist innerhalb des vergangenen Jahres über alle Altersklassen hinweg von 0.7% auf 1.6% gestiegen. Diesen Trend sehen auch die Kochbuchautoren und [Partner von V-Kitchen Joel und Muriel](#): «Wir sind überrascht von den positiven Reaktionen auf unsere veganen Rezepte, da sie von Menschen aller Altersgruppen gleichermassen kommen», so Joel Adank. «Dies signalisiert eine zunehmende Offenheit gegenüber dem Veganismus in allen Generationen.»

Bei den Frauen ist der Anteil an «Alles-Essern» deutlich geringer (65%) als bei den Männern (79%).

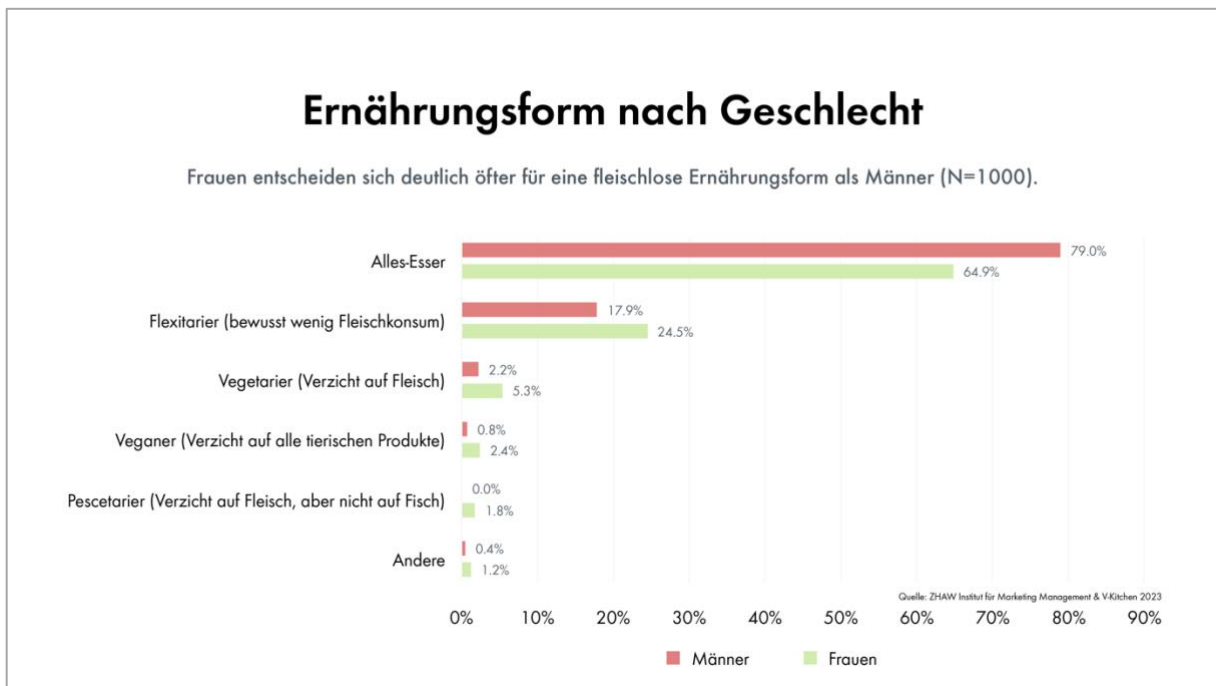


Abbildung: Ernährungsform nach Geschlecht - Bei den Frauen ist der Anteil an «Alles-Essern» deutlich geringer als bei Männern (N=1000). Quelle: ZHAW Institut für Marketing Management & V-Kitchen 2023

Auch beim Alter ist ein markanter Unterschied erkennbar. Grundsätzlich gilt: Je älter desto öfter Fleisch. Bei der Hälfte der Personen, die angegeben haben, Fleisch zu essen, kommt immerhin an ein bis zwei Tagen pro Woche kein Fleisch auf den Tisch.

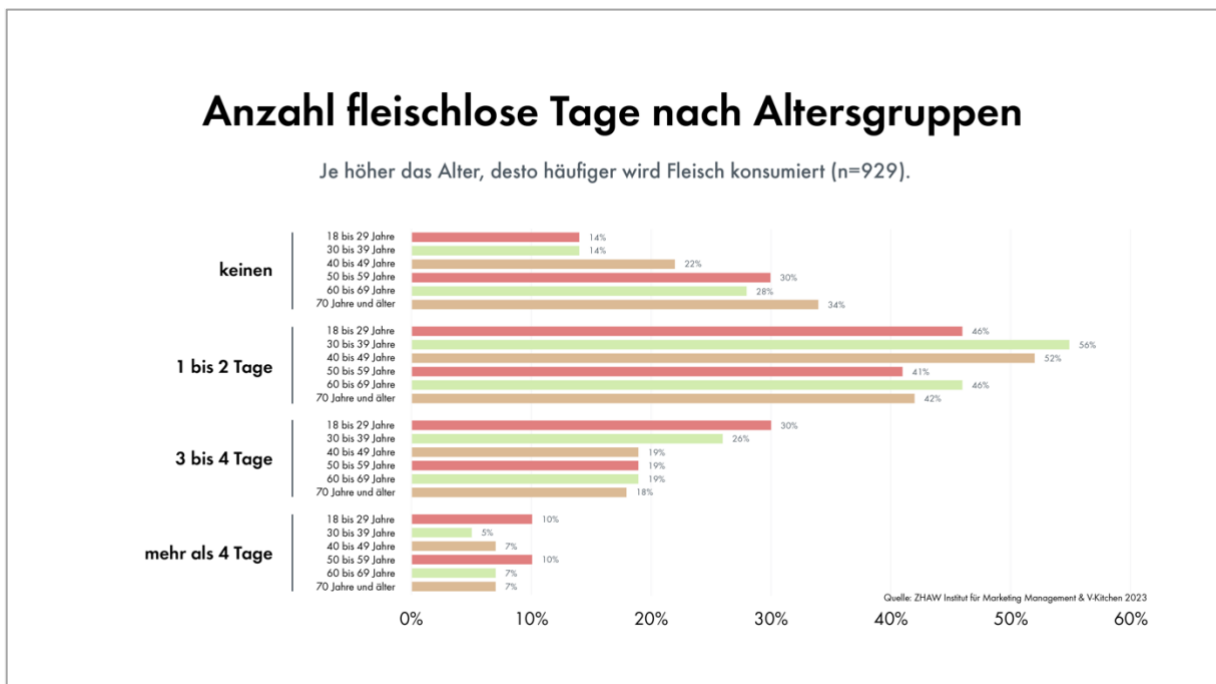


Abbildung: Anzahl fleischlose Tage nach Altersgruppen - Von den Personen, die angegeben haben, Fleisch zu essen, legt knapp die Hälfte ein bis zwei vegetarische Tage pro Woche ein. Nur gut ein Viertel

der Fleisch-Esser ernährt sich an drei oder mehr Tagen pro Woche fleischlos (n=929). Quelle: ZHAW Institut für Marketing Management & V-Kitchen 2023

Es wird 'zu viel' gekocht

Geht es ums Thema Food Waste, dann sehen sich Herr und Frau Schweizer in einem positiven Licht: Gerade mal 16% der Haushalte geben an, wöchentlich mindestens eine Handvoll an Essensresten in Form von zubereiteten Speisen zu entsorgen. Am zweithäufigsten wird Brot und Gebäck entsorgt: 15% geben an, dass dies mindestens einmal pro Woche der Fall ist. Vergleicht man diese Aussagen mit den [Zahlen vom Bundesamt für Umwelt BAFU](#), so verschwenden Schweizer Haushalte massiv höhere Mengen an Lebensmitteln, als von den Befragten angegeben wird.

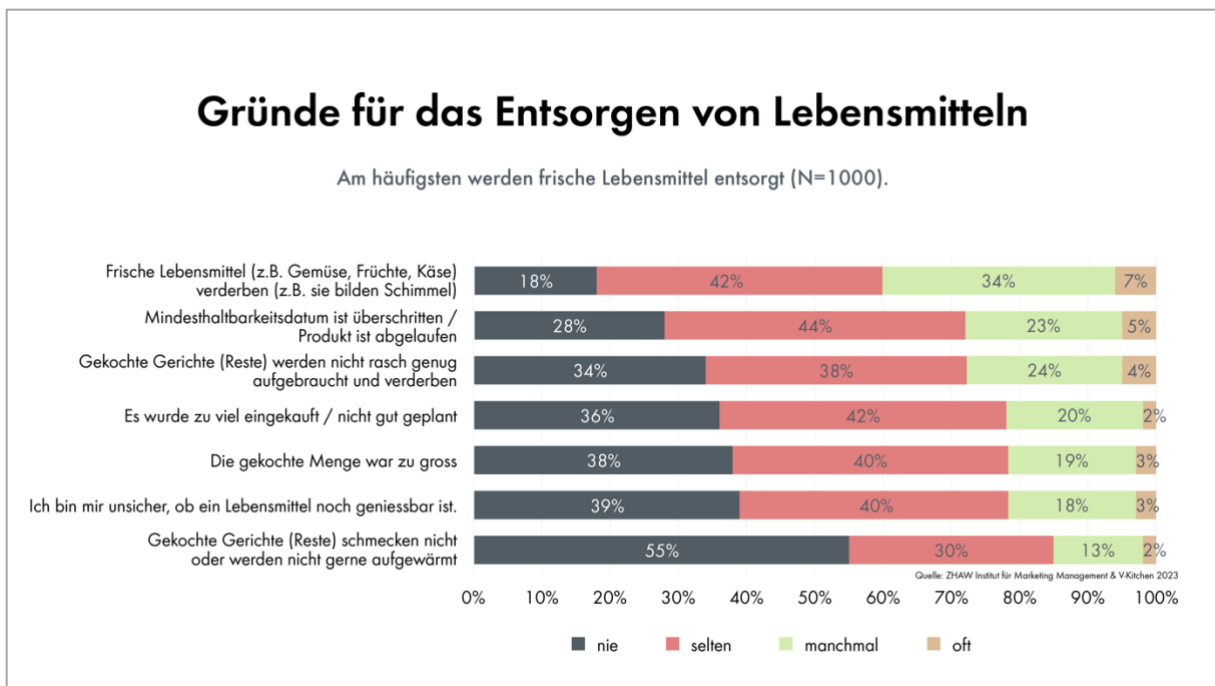


Abbildung: Gründe für das Entsorgen von Lebensmitteln - Am häufigsten werden frische Lebensmittel entsorgt, da diese verderben (41%), gefolgt von Produkten mit abgelaufenem Mindesthaltbarkeitsdatum (28%) sowie von gekochten Gerichten, welche nicht schnell genug verbraucht werden und verderben (28%) (N=1000). Quelle: ZHAW Institut für Marketing Management & V-Kitchen 2023

Wie Nachhaltigkeit beim Kochen besser umsetzen?

Wie können Konsument:innen bewusster mit ihren Essgewohnheiten umgehen und bessere Entscheidungen treffen? Gewohnheiten ändern sich nicht von heute auf morgen; es braucht Unterstützung und bewusste Entscheidungen. Genau hier setzt die V-Kitchen App an: Sie liefert Inspiration, Tipps und Tricks für eine abwechslungsreiche, nachhaltige Ernährung und unterstützt mittels [Wochenplan](#) bei der Vermeidung von Abfall und der Einführung von mehr fleischlosen Tagen. «Uns ist es ein Anliegen, dass sich nachhaltiges Kochen einfach umsetzen lässt», so Roman Bleichenbacher, Head von V-Kitchen, einem Intra-Startup der V-ZUG AG. «Unsere Plattform V-Kitchen bietet Qualitätsinhalte aus unserem einzigartigen Netzwerk von Foodexperten und intelligente Funktionen wie Resteverwertung, schnelle Wochenplanung und regionale Zutatenbestellung erleichtern den Alltag für eine umweltfreundlichere Küche, die allen schmeckt.»

Über V-Kitchen – Die innovative Koch-App

Nachhaltiger kochen und geniessen mit intelligenten Features wie persönliche Menüplanung, Resteverwertung und KI basierter Rezept-Inspiration. Vom kuratierten oder automatisch generierten Wochenplan hin zur Einkaufsliste und online Zutatenbestellung in einem Klick. Bereits 30 namhafte Schweizer Partner:innen wie Tiptopf, Joel und Muriel, Sabrina Stadelmann und Alnatura sorgen bei V-Kitchen für eine einzigartige Sammlung an Schritt-für-Schritt Rezepten, die garantiert schmecken.

Jetzt ausprobieren: www.v-kitchen.ch

Pressekontakt:

BMQ Partners AG für V-Kitchen
Altgasse 43
CH-6340 Baar

Catherine B. Crowden
Tel. +41 76 426 15 30
catherine.crowden@bmqpartners.com