



# Kosten gesunder Ernährung

Eine Studie der Hochschule für Agrar-, Forst- und Lebensmittelwissenschaften  
Abteilung Food Science & Management  
Im Auftrag des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV)

Verfasser:  
Dr. Thomas Brunner  
Luca Casetti

Zollikofen, August 2014



## Inhaltsverzeichnis

1	Abbildungsverzeichnis	5
2	Tabellenverzeichnis	6
3	Zusammenfassung	7
3.1	Résumé	12
3.2	Riassunto	17
3.3	Summary	22
4	Ausgangslage und Zielsetzung	26
5	Methodisches Vorgehen	26
6	Die Interviews	28
6.1	Methodisches Vorgehen	28
6.1.1	Auswahl der Gesprächspartner	28
6.1.2	Ablauf der Interviews	29
6.2	Merkmale der Befragten	30
6.3	Einstiegsfragen	30
6.3.1	Spontane Äusserungen zum Thema Essen und Ernährung	30
6.3.2	Allgemeine Beurteilung der Qualität von Lebensmittel	32
6.3.3	Allgemeine Beurteilung der Preise von Lebensmittel	32
6.4	Wo wird gegessen	33
6.5	Was wird gegessen	34
6.5.1	Ausser Haus	34
6.5.1.1	Znüni und Snacks	35
6.5.1.2	Restaurant	36
6.5.2	Zu Hause	36
6.5.2.1	Frühstück	36
6.5.2.2	Typische Menüs	37
6.5.2.3	Mittagessen und Abendessen	38
6.5.2.4	Zvieri	38
6.5.2.5	Vorspeise, Dessert und Snacks zwischendurch	38
6.5.3	Getränke	39
6.5.4	Achten sie auf etwas Besonderes beim Essen?	40
6.6	Wie viel wird gegessen	40
6.7	Wie wird gekocht	41
6.7.1	Einstellung zum Kochen	41
6.7.2	Zeit fürs Kochen	41
6.7.3	Handwerk Kochen	42
6.7.4	Beim Kochen auf bestimmte Sachen achten	42
6.7.5	Resten	42
6.8	Wo, wie oft und wie wird eingekauft	43
6.8.1	Einkaufsorte und Erreichbarkeit	43
6.8.2	Häufigkeit Einkauf	43
6.8.3	Ablauf Einkauf	44
6.8.4	Kriterien beim Einkauf	44
6.8.5	Convenience-Produkte	45
6.8.6	Schlechtes Gewissen	46

6.9 Lagerung und Verluste von Lebensmitteln	47
6.10 Ausgaben für Lebensmittel	48
6.10.1 Budget und Zufriedenheit mit den Ausgaben	48
6.10.2 Vergleich mit anderen Ausgaben	49
6.10.3 Strategien für einen günstigen Einkauf / Kostentreiber bei Lebensmittel	49
6.11 Gesundheit und Essen	50
6.11.1 Was heisst gesund essen?	50
6.11.2 Einschätzungen zu den Kosten einer gesunden Ernährung	51
6.11.3 Nährwerttabelle und Lebensmittelpyramide	51
6.12 Lebenssituation	52
6.13 Befunde hinsichtlich Zusammensetzung der Warenkörbe	54
6.14 Befunde hinsichtlich Kosten und Ernährung	54
7 Die Warenkörbe	55
7.1 Methodisches Vorgehen	56
7.2 Der gesunde, frische Warenkorb	58
7.3 Der gesunde Warenkorb mit Convenience-Produkten	59
7.4 Der ungesunde Warenkorb	60
7.5 Die Kosten der Warenkörbe	61
7.6 Kosten nach Haushaltstypen und Erwerbsszenarien	63
8 Die Umfrage	69
8.1 Methodisches Vorgehen	69
8.2 Soziodemografische Merkmale	70
8.2.1 Alter und Geschlecht	70
8.2.2 Erwerbstätigkeit	70
8.2.3 Ausbildung	71
8.2.4 Wohngegend	71
8.2.5 Haushaltsgrosse und Zusammensetzung	72
8.2.6 Nationalität	72
8.2.7 Einkommen	72
8.3 Deskriptive Befunde	72
8.3.1 Art, Ort und Häufigkeit der Mahlzeiten	72
8.3.2 Verzehr der abgefragten Lebensmittel	74
8.3.3 Ausgaben für Lebensmittel	79
8.3.4 Einkaufs- und Kochzuständigkeit	80
8.3.5 Einkaufsort	80
8.3.6 Kochhäufigkeit und darauf verwendete Zeit	81
8.3.7 Kochkenntnisse	81
8.3.8 Ernährungswissen	81
8.3.9 Körpergrösse, Körpergewicht und Body-Mass-Index (BMI)	81
8.3.10 Gesundheitszustand und körperliche Aktivitäten	81
8.3.11 Kinderbetreuung	82
8.4 Vergleich der Ernährungsgewohnheiten mit den Empfehlungen der SGE	82
8.5 Befunde bezüglich Kosten der Ernährung	84
8.5.1 Potenzielle Treiber einer gesunden Ernährung und deren Kosten	84
8.5.2 Treiberanalyse bezüglich einer gesunden Ernährung	87
8.5.3 Treiberanalyse bezüglich der Kosten der Ernährung	88
8.5.4 Treiberanalyse bezüglich der berechneten Kosten der Ernährung	89
8.5.5 Treiberanalyse bezüglich der Kosten einer gesunden Ernährung	90
8.5.6 Treiberanalyse bezüglich der standardisierten Kosten einer gesunden Ernährung	91

9	Diskussion und Ausblick	93
10	Literaturverzeichnis	97
11	Anhang	99
	D.1 Getränke	126
	D.2 Gemüse und Früchte	127
	D.3 Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte	127
	D.4 Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu	128
	D.5 Öle, Fette & Nüsse	128
	D.6 Süsses, Salziges & Alkoholisches	129
	D.7 Gesamtindex einer gesunden Ernährung gemäss der Lebensmittelpyramide	130

# 1 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Konstruktion Ernährungsindex	29
Abbildung 2: Alter nach Geschlecht	70
Abbildung 3: Erwerbstätigkeit der Befragten	71
Abbildung 4: Warme Mahlzeiten zu Hause werktags und am Wochenende	73
Abbildung 5: Mahlzeiten zu Hause	73
Abbildung 6: Mahlzeiten ausser Haus	74
Abbildung 7: Verpflegung ausser Haus	74
Abbildung 8: Konsum FFQ Items Wasser bis Süssgetränke	75
Abbildung 9: Konsum FFQ Items Energy-Drinks bis Wein, Bier und alkoholische Getränke	76
Abbildung 10: Konsum FFQ Items Hülsenfrüchte bis Früchte und Beeren	76
Abbildung 11: Konsum FFQ Items Brot bis Mais	77
Abbildung 12: Konsum FFQ Items Joghurt bis Weichkäse	77
Abbildung 13: Konsum FFQ Items Eier bis Tofu	78
Abbildung 14: Konsum FFQ Items ungesalzene Nüsse bis Rapsöl	79
Abbildung 15: Konsum FFQ Items salzige Snacks bis Glace	79
Abbildung 16: Einkaufsort und Häufigkeit	80
Abbildung 17: Schweizer Lebensmittelpyramide	82
Abbildung 18: Empfehlungen zum ausgewogenen Essen und Trinken gemäss SGE 2011	83
Abbildung 19: Erfüllungsgrad der Ernährung gemäss der Lebensmittelpyramide (N=880)	83

## 2 Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Kosten der drei Warenkörbe	7
Tabelle 2: Zusammenfassung: Einflussfaktoren Ernährung und deren Kosten	10
Tabelle 3: Verteilung des Ernährungsindex (N=93)	29
Tabelle 4: Wochenübersicht - gesund und frisch	58
Tabelle 5: Wochenübersicht - gesund mit Convenience-Produkten	59
Tabelle 6: Wochenübersicht - ungesund/unausgewogen	60
Tabelle 7: Kosten der Primärwarenkörbe	61
Tabelle 8: Kalorien und Makronährstoffe der Warenkörbe	62
Tabelle 9: Kinderbetreuungstarife nach Haushaltseinkommen	64
Tabelle 10: Kostenaspekte und Ansätze	65
Tabelle 11: Kosten nach Haushaltstyp 1 bis 3	66
Tabelle 12: Kosten nach Haushaltstyp 4 und 5	67
Tabelle 13: Kosten nach Haushaltstyp 6 und 7	68
Tabelle 14: Kennzahlen der Umfrage	69
Tabelle 15: Höchste abgeschlossene Ausbildung der 25- bis 64-jährigen	71
Tabelle 16: Erfüllungsgrad insgesamt einer gesunden Ernährung gemäss LMP	84
Tabelle 17: Potenzielle Treiber	85
Tabelle 18: Treiberanalyse bezüglich einer gesunden Ernährung	87
Tabelle 19: Treiberanalyse bezüglich der Kosten der Ernährung	89
Tabelle 20: Treiberanalyse bezüglich der berechneten Kosten der Ernährung	90
Tabelle 21: Treiberanalyse der Kosten einer gesunden Ernährung	91
Tabelle 22: Treiberanalyse der standardisierten Kosten einer gesunden Ernährung	92

### 3 Zusammenfassung

Die vorliegende Studie untersucht im Auftrag des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) die Frage nach den Kosten einer gesunden Ernährung. Ausgehend von der Tatsache, dass hohe Kosten als Hinderungsgrund einer gesunden Ernährung<sup>1</sup> ins Feld geführt werden (vgl. Bundesamt für Statistik (BFS) 2007), sollen die effektiven Kosten einer gesunden/ausgewogenen respektive einer eher ungesunden/unausgewogenen Ernährung berechnet werden. Definiertes Ziel war es drei verschiedene Warenkörbe zu berechnen: Einen ausgewogenen, frischen Warenkorb, einen ausgewogenen mit vermehrt Convenience-Produkten und einen unausgewogenen. Zudem sollten für unterschiedliche Haushaltstypen (Anzahl Erwachsene und Kinder) und Erwerbsszenarien weitere Kostenfaktoren wie Verpflegung ausser Haus, der Aufwand des Kochens und allfällige Kosten für die externe Kinderbetreuung miteinbezogen werden. Schliesslich wurde in einem zweiten Schritt eine Umfrage in der Deutsch- und Westschweiz durchgeführt, um bzgl. Kosten und Ernährungsverhalten Aussagen für die Gesamtbevölkerung zu treffen.

#### I. Die Warenkörbe

Um die Warenkörbe möglichst realitätsnah auszugestalten, wurden über eine Onlineumfrage im Konsumentenpanel der Hochschule für Agrar-, Forst- und Lebensmittelwissenschaften (HAFL) zwanzig haushalts(mit)führende Personen für qualitative Leitfadeninterviews rekrutiert. Aus den Aussagen der Interviews wurden Wochenmenüpläne entsprechend den Kriterien gesund, gesund und Convenience und ungesund zusammengestellt. Zudem wurde diese Zusammenstellung über die Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) gemäss der Schweizer Lebensmittelpyramide, die Daten aus der Onlineumfrage und Verbrauchszahlen von Lebensmitteln in der Schweiz kontrolliert und angepasst. Aus der Zutatenliste für diese Mahlzeiten wurden die Primärwarenkörbe berechnet. Sie beziehen sich auf einen Zweipersonenhaushalt mit einer Frau und einem Mann und die zeitliche Einheit einer Woche. Die Kosten dieser Primärwarenkörbe wurden mittels Storecheck im Detailhandel ermittelt, wobei immer das günstigste Produkt gewählt wurde. In einem zweiten Schritt wurden basierend auf diesen Primärwarenkörben die Warenkörbe und Gesamtkosten für die verschiedenen Haushaltstypen (Mehrkinderfamilie, alleinerziehende, etc.) entsprechend der Erwerbsszenarien und den damit verbundenen Kostenfaktoren berechnet.

Tabelle 1: Kosten der drei Warenkörbe

	<b>Der gesunde Warenkorb</b>	<b>Der gesunde Warenkorb mit Convenience</b>	<b>Der ungesunde Warenkorb</b>
Kosten pro Woche für Paarhaushalt	Fr. 108.30	Fr. 146.50	Fr. 95.10

<sup>1</sup> Wenn immer von einer gesunden Ernährung gesprochen wird, ist damit eine ausgewogene Ernährung gemäss national und international mehr oder weniger anerkannten Empfehlungen gemeint (vgl. Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV), Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) und World Health Organization (WHO)). Umgekehrt meint eine ungesunde Ernährung entsprechend eine Ernährung die gesundheitlich betrachtet unausgewogen ist und entsprechende gesundheitliche Risiken mit sich bringen kann. An sich kann ein einzelnes Lebensmittel kaum als gesund oder ungesund eingestuft werden, dies hängt jeweils stark mit dem Umfang in welchem das entsprechende Lebensmittel (im Verhältnis zu andern) konsumiert wird zusammen.

Die Warenkörbe in Tabelle 1 zeigen, dass eine gesunde/ausgewogene Ernährung nur geringfügig teurer ist als eine ungesunde/unausgewogene (rund Fr. 15.- bzw. rund 14%). Deutlich teurer ist der Convenience-Warenkorb mit Fr. 146.50. Diese Mehrkosten sind vor allem durch die Verpflegung unterwegs verursacht. So kostet ein Kaffee unterwegs gleich ein Vielfaches dessen, was er zu Hause kosten würde. Die preislichen Differenzen zwischen Halb- und Fertigprodukten wie beispielsweise gefrorenes Gemüse oder Fertigpizza und deren frisches Äquivalent sind hingegen nicht wirklich kostenrelevant, teilweise sind die Convenience-Produkte sogar günstiger. Auch beim Vergleich zwischen den Produkten und Produktkategorien des gesunden und des ungesunden Warenkorbes fällt auf, dass keine solchen identifiziert werden können, welche die Kosten in die Höhe treiben. Die Mehrkosten des gesunden Warenkorbes kommen zwar insbesondere durch den Kauf von Gemüse zustande, dies aber durch den höheren Umfang, der gekauft wird und nicht durch einen höheren Preis dieser Produktgruppe.

Im Verhältnis zu den Kosten der Warenkörbe an sich werden die Kosten der Ernährung gesamthaft insbesondere durch die Verpflegungen ausser Haus erheblich verteuert. Dies zeigte sich zum einen bereits beim Warenkorb mit Convenience-Produkten, zum anderen wird es deutlich, wenn die Verpflegungen ausser Haus in den sieben verschiedenen Haushaltstypen mit je zwei Erwerbsszenarien berücksichtigt werden. Bei einer Familie mit zwei Kindern und einem Arbeitspensum von 140% betragen die Kosten für die elf Verpflegungen ausser Haus gleichviel wie der Warenkorb für eine ganze Woche und liegen bei Fr. 132.-.

Ebenso sind die externen Betreuungskosten für Kinder im Vorschulalter ein bedeutender Kostenpunkt im Vergleich zu den Ausgaben für Lebensmittel. Mit den veranschlagten Kosten von knapp Fr. 27.- pro Halbtage bei einer Familie mit zwei Kindern und mittlerem Einkommen, übersteigen diese Kosten schnell die Kosten für die Nahrungsmittel. Wird die Vorbereitung der Mahlzeiten mit Fr. 32.60 pro Stunde berücksichtigt, so summieren sich auch hier respektable Kosten. Bei acht Mahlzeiten mit jeweils einer halben Stunde Vorbereitung sind die Kosten gleich hoch wie für den Warenkorb. Gleichzeitig ist hier zu bemerken, dass sich diese Vorbereitungskosten pro Haushaltsmitglied stark reduzieren, je mehr Personen mitessen. Beim Convenience-Warenkorb zeigt sich, dass die Gesamtkosten wegen der reduzierten Vorbereitungszeit von lediglich 10 Minuten erheblich sinken und dadurch unter den Kosten des frischen Warenkorbes fallen.

Gemäss den berechneten Warenkörben, kann die Frage nach den höheren Kosten einer gesunden bzw. ausgewogenen Ernährung verneint werden. Wenn auch die Kosten des gesunden Warenkorbes etwas über dem ungesunden/unausgewogenen liegen, so ist der Betrag deutlich unter den durchschnittlichen, monatlichen Ausgaben für Lebensmittel eines (Paar-)Haushalts (mit tiefem Einkommen) (Fr. 472.35<sup>2</sup> zu Fr. 612.30<sup>3</sup> bzw. 618.90<sup>4</sup>).

Gleichzeitig ist darauf hinzuweisen, dass erstens die Warenkorbkosten idealtypisch tief gehalten sind (konsequente Wahl der günstigsten Produkte und exakte Berechnung der Menge), was so in der Realität kaum vorkommen dürfte. Gleichwohl lässt sich dadurch überhaupt erst eine Vergleichbarkeit erreichen und schliesslich können so die Kosten einer gesunden Ernährung in extremis beurteilt werden. Zweitens wäre eine noch einsei-

<sup>2</sup> Dieser Monatsbetrag ist die Multiplikation des Wochenwarenkorb mit dem Faktor 4.333 (durchschnittliche Anzahl Wochen pro Monat: 52/12).

<sup>3</sup> HABE 2011: Paarhaushalte unter 65 Jahren unter Fr. 7'631 Bruttoeinkommen.

<sup>4</sup> HABE 2011: Paarhaushalte ab 65 Jahren unter Fr. 4'470 Bruttoeinkommen.

tigere Ernährungsweise mit günstigen Produkten (bspw. hauptsächlich Teigwaren) nochmals deutlich günstiger. Da eine solche aber nicht den realen ungesunden/unausgewogenen Ernährungsmustern entspricht, wurde auf eine entsprechende Berücksichtigung bewusst verzichtet.

## II. Bevölkerungsbefragung

Der zweite Teil der Untersuchung bezweckte, Daten der Bevölkerung bezüglich ihrer Ess- und Ernährungsgewohnheiten zu sammeln und anhand dieser die Einflussfaktoren einer gesunden Ernährung und deren Kosten weiter zu ergründen.

Dazu wurden zufällig aus dem Schweizer Telefonbuch ausgewählte Haushalte in der Deutschschweiz (n=2000) und der französischen Schweiz (n=1000) angeschrieben und aufgefordert den mitgeschickten Fragebogen auszufüllen. 929 Fragebogen wurden retourniert. Dies entspricht bei 147 unzustellbaren Fragebogen einer Rücklaufquote von 32.6%. Neben einem ausführlichen Food Frequency Questionnaire (FFQ), welcher der Erhebung der verzehrten Lebensmittel diente, beinhaltete der Fragebogen einen weiteren ausführlichen Teil zu Einstellungen bezüglich der Ernährung, des Einkaufens und des Kochens - sogenannte potenzielle Treiber. Diese waren zentraler Bestandteil der Analysen in Bezug auf eine gesunde Ernährung und deren Kosten. Zudem wurden unter anderem Fragen zur Nutzung verschiedener Einkaufsorte, zu den Kosten für die Ernährung, zum Ernährungswissen und den Kochkenntnissen gestellt. Aufgrund unvollständiger Angaben beim FFQ mussten Fälle ausgeschlossen werden. Insgesamt wurden für die Analyse N=880 Fälle berücksichtigt.

Rund zwei Drittel der Teilnehmenden waren weiblich, was auf den Umstand zurückzuführen ist, dass sich die Umfrage explizit an haushalts(mit)führende Personen richtete, um an die notwendigen Informationen zu kommen. Das Alter und Einkommen liegt etwas über dem Durchschnitt für die Schweizer Gesamtbevölkerung.

Die Umfrage liefert zunächst wertvolle deskriptive Erkenntnisse welche Lebensmittel in der Schweizer Bevölkerung in welchem Umfang konsumiert werden (Kapitel 8.3). Diese konsumierten Lebensmittel wurden entsprechend den Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide (Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) 2011) kategorisiert und der Erfüllungsgrad einer ausgewogenen Ernährung wurde ermittelt (Kapitel 8.4).

Schliesslich wurden aus den potenziellen Treibern (unabhängige Variablen) und dem Erfüllungsgrad (abhängige Variable) mittels linearen Regressionsanalysen Einflussfaktoren identifiziert (Kapitel 8.5):

1. die eine gesunde Ernährung fördern bzw. hemmen,
2. die die Kosten der Ernährung erhöhen bzw. senken,
3. die die Kosten einer gesunden Ernährung erhöhen bzw. senken.

Mit für alle Produktkategorien konstanten Preisen entsprechend den Berechnungen der Warenkörbe aus dem ersten Teil, konnten die Ernährungsmuster aus der Umfrage zusätzlich auf einen Zusammenhang zwischen Ausgewogenheit und (standardisierten) Kosten der Ernährung untersucht werden.

Gerademal knapp 10% der Befragten ernähren sich zu weniger als 40% gemäss den Empfehlungen. Rund ein Drittel der Befragten ernährt sich zu 60% oder mehr gemäss den

Empfehlungen der Lebensmittelpyramide. Ein hundertprozentiger Erfüllungsgrad wurde von keiner befragten Person erreicht. Insbesondere süsse und salzige Snacks sowie Süssgetränke - die Spitze der Lebensmittelpyramide - werden von vielen Befragten (rund 38%) mehr als empfohlen konsumiert.

Bei den Analysen der Einflussfaktoren auf eine ausgewogene Ernährung zeigte sowohl der Stellenwert der Gesundheit wie auch derjenige einer gesunden Ernährung keinen Einfluss auf das Ernährungsverhalten. Hingegen hatte der Stellenwert der Ernährung an sich und die Konsultation von Nährwerttabellen einen positiven Effekt auf eine gesunde Ernährungsweise. Auch zeigten sich Effekte von bestimmten häufig genutzten Einkaufsorten. So ernähren sich Leute die häufig im Weltladen, Reformhaus oder in der Landi einkaufen ausgewogener.

Die persönlichen Kosten der Ernährung werden insbesondere durch die auswärtige Verpflegung in Restaurants gesteigert und Personen mit höherem Einkommen, haben höhere Ausgaben für Lebensmittel und Ernährung. Dagegen reduziert die Haushaltsgrösse die Kosten für die Ernährung (pro Kopf wohl bemerkt) wie auch ein hohes Ernährungswissen und gute Kochkenntnisse.

Bei den Kosten einer gesunden Ernährung, also dem Verhältnis zwischen der gesunden Ernährung und dem dafür aufgewendeten Geldbetrag, haben das Einkommen und die Verpflegung in einem Restaurant einen negativen Effekt. Leute mit hohem Einkommen ernähren sich unausgewogener, je mehr sie für die Ernährung ausgeben. Umgekehrt steigert die Haushaltsgrösse die ausgewogene Ernährung mit jedem Franken der für Lebensmittel aufgewendet wird. Tabelle 2 zeigt einen Überblick über die Einflussfaktoren und nennt einige Faktoren, welche keine Effekte aufwiesen.

Tabelle 2: Zusammenfassung: Einflussfaktoren Ernährung und deren Kosten

Einflussfaktoren	auf eine ausgewogene Ernährung	auf die Kosten der Ernährung	auf die Kosten einer ausgewogenen Ernährung
fördernd	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reformhaus/Weltladen</li> <li>• Index Nährwert</li> <li>• Kinder</li> <li>• Index Ernährung</li> <li>• Landi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Restaurantbesuche</li> <li>• Haushaltseinkommen</li> <li>• Fachgeschäft (Beck, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Restaurantbesuche</li> <li>• Haushaltseinkommen</li> </ul>
hemmend	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discounter</li> <li>• Index Fertigprodukte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haushaltsgrösse</li> <li>• Ernährungswissen</li> <li>• Kochkenntnisse</li> <li>• Zeitdruck</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haushaltsgrösse</li> <li>• Index Tierwohl</li> </ul>
kein Effekt (Auswahl)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haushaltseinkommen</li> <li>• Ausgaben für Lebensmittel</li> <li>• Index Preis</li> <li>• Index Gesundheit</li> <li>• Index Stellenwert einer gesunden Ernährung</li> <li>• Index Gesund=teuer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Index Preis</li> <li>• Index Gesundheit</li> <li>• Index Stellenwert einer gesunden Ernährung</li> <li>• Index Saison</li> <li>• Index Schweiz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Index Bio</li> <li>• Index Saison</li> <li>• Index teurer</li> </ul>

Werden die Ergebnisse explizit auf die Ausgangsfrage nach den Kosten als Hinderungsgrund für eine gesunde, ausgewogene Ernährung interpretiert, so kann festgehalten werden, dass keine solche Einflüsse festgestellt werden konnten. Weder gab es ökonomische

mische Prädiktoren, die eine ausgewogene Ernährung positiv beeinflussen, noch umgekehrt gesundheitliche Aspekte, welche die Ausgaben für Nahrungsmittel erhöhen. Als einzige signifikante, ökonomische Einflussgrösse, zeigte sich das Haushaltseinkommen. Ein höheres Einkommen führt sowohl zu höheren Ausgaben, als auch zu höheren Kosten einer gesunden Ernährung. Umgekehrt formuliert bedeutet das, dass Leute oder Haushalte mit einem tieferen Einkommen weniger ausgeben, für einen höheren Erfüllungsgrad der Ernährungsempfehlungen.

Die Analyse der Ernährungsmuster mit den hinterlegten Preisen aus den Warenkörben ergab, dass je mehr die Ernährung den Empfehlungen entspricht, umso günstiger ist sie.

### III. Quintessenz

Sowohl die Warenkörbe, als auch die Ergebnisse der Bevölkerungsbefragung kommen zum Schluss, dass Kostenaspekte kein Kriterium einer gesunden Ernährung sind. So ist der gesunde, ausgewogene Warenkorb nur geringfügig teurer als der ungesunde und vor allem weit unter den durchschnittlichen Ausgaben für Lebensmittel in schweizer Haushalten mit tiefem Einkommen. Soweit in der Analyse berücksichtigt, relativieren andere im Haushalt anfallende Kosten die Ausgaben für Lebensmittel (bspw. Verpflegung auswärts oder externe Kinderbetreuung). In den Daten der Bevölkerungsbefragung liessen sich keinerlei Hinweise finden, dass eine gesunde Ernährung kostspieliger ist oder, dass Mehrausgaben zu einer gesünderen Ernährung führen.

### 3.1 Résumé

La présente étude, réalisée sur mandat de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) analyse les coûts d'une alimentation saine<sup>5</sup>.

Les coûts élevés d'une telle alimentation étant suspectés de constituer un obstacle empêchant de se nourrir de manière équilibrée (cf. Office fédéral de la statistique (OFS) 2007), les coûts effectifs d'une alimentation saine/équilibrée ainsi que ceux d'une alimentation plutôt malsaine/déséquilibrée ont été calculés.

Selon les objectifs définis, l'étude a consisté à calculer le prix de trois paniers-types différents: un panier équilibré et frais, un panier équilibré contenant une part importante de produits convenance et un panier non équilibré. D'autres facteurs de coûts tels que les repas pris hors domicile, le travail fourni pour cuisiner et les éventuels frais liés à la garde externe des enfants ont également été pris en compte pour différents types de ménage (nombre d'adultes et d'enfants) et structures de revenu. Dans un deuxième temps, une enquête a été réalisée en Suisse alémanique et en Suisse romande en vue de tirer des conclusions concernant le comportement alimentaire de la population globale et les coûts s'y rapportant.

#### I. Les paniers-types

Dans le but de composer des paniers-types aussi proches que possible de la réalité, 20 personnes (co)responsables de leur ménage ont été sélectionnées au moyen d'une enquête en ligne réalisée auprès du panel de consommateurs de la Haute école des sciences agronomiques, forestières et alimentaires (HAFL) pour participer à des entretiens qualitatifs semi-directifs.

A partir des informations récoltées lors de ces entretiens, des plans de menus hebdomadaires correspondant aux critères sain, sain et convenance ou malsain ont été créés. Ces propositions ont ensuite été contrôlées et adaptées en tenant compte de la pyramide alimentaire suisse et des recommandations de la société suisse de nutrition (SSN), des données provenant de l'enquête en ligne ainsi que des chiffres de consommation des denrées alimentaires en Suisse.

Des paniers-types primaires, correspondant aux besoins d'un ménage de deux personnes (homme et femme) pour une semaine, ont finalement été composés à partir des ingrédients nécessaires à la préparation des menus figurant dans les plans hebdomadaires finaux.

Les coûts de ces paniers-types primaires ont alors été établis à l'aide d'analyses de référencement (storechecks) réalisées dans le commerce de détail. Le choix des produits retenus pour le calcul s'est systématiquement porté sur l'option la moins chère disponible sur le marché.

Dans un second temps, les coûts des paniers-types et les coûts totaux de l'alimentation pour les différents types de ménages considérés (familles avec plusieurs enfants, familles monoparentales, etc.) ont été calculés en fonction des structures de revenu et des facteurs de coûts correspondant.

<sup>5</sup> La notion d'alimentation saine se rapporte dans ce rapport à une alimentation équilibrée selon les recommandations nationales et internationales plus ou moins reconnues (cf. Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV), Société Suisse de nutrition (SSN) et World Health Organisation (WHO)). A l'inverse, une alimentation malsaine fait référence à une alimentation non équilibrée impliquant de ce fait certains risques potentiels pour la santé. Une denrée alimentaire en soi ne peut pratiquement pas être étiquetée comme étant saine ou malsaine, cette classification dépendant fortement de la mesure dans laquelle le produit considéré est consommé (par rapport à d'autres aliments).

Tableau 1: Coûts des trois paniers-types

	Panier-type sain	Panier-type sain et convenance	Panier-type malsain
Coûts hebdomadaires pour un ménage de deux personnes	Fr. 108.30	Fr. 146.50	Fr. 95.10

Les paniers-types présentés dans le tableau 1 montrent qu'une alimentation saine/équilibrée n'est qu'à peine plus coûteuse qu'une alimentation malsaine/déséquilibrée (env. Fr.15.-, soit quelque 14%). Les coûts du panier-type convenance (Fr. 146.50.-) s'avèrent en revanche nettement plus élevés, ce qui s'explique principalement par les repas pris hors du domicile. Le prix d'un café consommé à l'extérieur atteint en effet plusieurs fois celui de la même boisson faite maison.

Les différences de prix entre les produits semi-finis et finis tels que par exemples légumes surgelés ou pizzas prêtes à consommer, et leurs équivalents frais n'ont par contre que peu d'influence sur les coûts. Les produits convenance sont parfois même meilleur marché.

La comparaison entre les paniers-types sains et malsains montre également qu'aucun produit ou groupe de produits ne peut être identifié comme responsables d'une augmentation des coûts. Les coûts supplémentaires du panier-type sains sont certes principalement liés aux légumes, mais ils s'expliquent par les plus grands volumes achetés et non par les prix supérieurs des produits.

Par rapport aux coûts des paniers-types en soi, les coûts de l'alimentation en général sont principalement tirés vers le haut par les repas pris hors domicile. Déjà constaté dans le cas du panier-type convenance, ce fait devient évident lorsque les repas pris hors domiciles dans les sept types de ménages analysés sont calculés pour chaque fois deux structures de revenu différentes. Pour une famille de deux enfants et un taux d'occupation total de 140%, les coûts des 11 repas consommés à l'extérieur, se montant à Fr. 132.-, sont équivalents à ceux d'un panier-type hebdomadaire.

Les frais de garde des enfants en âge préscolaire constituent également un poste de dépense non négligeable par rapport aux coûts des seules denrées alimentaires. Les coûts estimés à près de Fr. 27.- par demi-journée pour une famille de deux enfants disposant d'un revenu moyen dépassent rapidement ceux des produits. Enfin, la prise en compte du temps de préparation des repas, à hauteur de Fr. 32.60.- par heure, implique encore une fois des sommes considérables. Huit repas préparés en chacun une demi-heure coûtent ainsi aussi cher que le contenu d'un panier-type. On constate ici également que les coûts de préparation par membre du ménage se réduisent considérablement avec l'augmentation du nombre de convives. Dans le cas du panier-type convenance, les coûts totaux sont fortement réduits grâce au temps de préparation se limitant à 10 minutes, ce qui a pour effet de faire passer les coûts totaux en-dessous de ceux du panier-type frais.

Sur la base des paniers-types calculés, l'hypothèse selon laquelle une alimentation saine/équilibrée coûte plus cher qu'une alimentation malsaine/déséquilibrée peut être rejetée. Même si les coûts du panier sain sont légèrement supérieurs à ceux du panier

malsain, le montant total de Fr. 472.35.<sup>6</sup> reste clairement en-deçà des dépenses mensuelles moyennes d'un ménage de deux personnes à faible revenu, s'élevant à Fr. 612.30.<sup>7</sup> ou Fr. 618.90.<sup>8</sup>.

Il ne faut pas perdre de vue que, d'une part, les coûts des paniers-types pris en compte sont ici idéalement bas (choix systématique des produits les moins chers et calcul exacte des quantités), ce qui n'est pratiquement pas compatible avec la réalité. Cela a toutefois l'avantage de permettre la comparaison, et l'évaluation in extremis des coûts d'une alimentation saine. D'autre part, une alimentation encore moins variée, composée principalement de produits bon marché (par exemple des pâtes) serait évidemment moins chère que tous les résultats calculés ici. Une telle alimentation ne correspondant à aucun schéma alimentaire malsain/déséquilibré réel, cette option a volontairement été écartée.

## II. Enquête auprès de la population

La seconde partie de l'étude avait pour objectif de récolter auprès de la population des données concernant ses habitudes alimentaires afin de pouvoir analyser de manière plus approfondie les facteurs d'influence et les coûts d'une alimentation saine. Pour ce faire, des ménages sélectionnés au hasard dans l'annuaire en Suisse alémanique (n=2000) et en Suisse romande (n=1000) ont été contactés et priés de remplir le questionnaire joint au courrier reçu. 929 questionnaires ont été retournés, ce qui correspond, 147 questionnaires n'ayant pu être distribués, à 32.6%. En plus d'un Food Frequency Questionnaire (FFQ) détaillé visant à recenser les aliments consommés, le questionnaire comprenait une seconde partie relevant les attitudes vis-à-vis des trois leviers potentiels que sont l'alimentation, les achats et les habitudes culinaires. Ces derniers ont constitué des éléments essentiels pour les analyses relatives à l'alimentation saine et à ses coûts. Enfin, des questions portant sur la fréquentation des différents lieux d'achat, sur les coûts liés à l'alimentation, sur les connaissances en matière d'alimentation et sur les capacités culinaires ont également été posées. Certains documents retournés ayant dû être exclus en raison de données incomplètes dans la partie FFQ, l'analyse finale a été réalisée sur une base de N=880 cas.

Environ deux tiers des questionnaires retournés l'ont été par des femmes, ce qui s'explique par le fait que l'enquête ait été explicitement adressée aux personnes (co)responsables de leur ménage, au mieux en mesure de fournir les informations souhaitées. L'âge et le revenu des participants se situent légèrement au-delà de la moyenne par rapport à la population suisse totale.

L'enquête a tout d'abord livré des résultats descriptifs importants concernant les denrées alimentaires consommées par la population suisse (chapitre 8.3). Celles-ci ont ensuite été classifiées d'après les catégories de la pyramide alimentaire suisse (Société suisse de nutrition (SSN) 2011), et le degré de correspondance avec une alimentation saine selon les recommandations en vigueur a été relevé (chapitre 8.4).

Finalement, des analyses de régression réalisées à partir des leviers potentiels (variable indépendante) et du degré de correspondance de l'alimentation avec les recommanda-

<sup>6</sup> Montant mensuel obtenu par multiplication du panier type hebdomadaire par 4.333 (nombre moyen de semaines par mois: 52/12).

<sup>7</sup> EBM 2011: couple de moins de 65 ans, revenu brut < Fr. 7'631.

<sup>8</sup> EBM 2011: couple 65 ans et plus, revenu brut < Fr. 4'470.

tions en vigueur (variable dépendante) ont permis d'identifier des facteurs d'influence (chapitre 8.5):

1. favorisant ou faisant obstacle à une alimentation saine
2. influençant les coûts de l'alimentation en général vers le haut ou vers le bas
3. influençant les coûts d'une alimentation saine vers le haut ou vers le bas

A l'aide des prix constants issus pour chaque catégorie de produits des calculs de paniers-types réalisés dans la première partie de l'étude, les schémas alimentaire résultant de l'enquête ont également pu être analysés du point de vue de la relation entre l'aspect équilibré et les coûts (standardisés) de l'alimentation.

Près de 10% des personnes interrogées ont une alimentation correspondant pour moins de 40% aux recommandations. Environ un tiers respecte la pyramide alimentaire à hauteur de 60% ou plus. Aucune des personnes interrogées n'a atteint une correspondance parfaite avec les recommandations. Les snacks sucrés et salés ainsi que les boissons sucrées – constituant le sommet de la pyramide alimentaires – sont consommés au-delà des recommandations par de nombreux participants (env. 38%).

Dans le cadre de l'analyse des facteurs influençant le comportement alimentaire, aucune influence significative de la valeur accordée à la santé ou à une alimentation saine n'a pu être mise en évidence. En revanche, un effet positif a pu être démontré pour l'importance accordée à l'alimentation de manière générale ainsi que pour la consultation de tableaux de valeurs nutritives. De même, la fréquentation régulière de certains lieux d'achat s'avère efficace. Les personnes effectuant habituellement leurs achats dans les magasins de commerce équitable, les magasins de produits diététiques ou les Landi se nourrissent en effet de manière plus équilibrée.

Les coûts individuels de l'alimentation augmentent principalement du fait des repas consommés au restaurant, et les personnes disposant de revenus supérieurs ont également des dépenses plus élevées pour les denrées alimentaires et l'alimentation. A l'inverse, la taille du ménage, de même que des connaissances approfondies sur le sujet de l'alimentation et de bonnes compétences culinaires réduisent les coûts (par personne) liés à l'alimentation.

L'importance du revenu et la fréquentation de restaurants exercent une influence négative sur les coûts d'une alimentation saine (autrement dit sur le rapport entre les coûts de l'alimentation et son degré de correspondance avec les recommandations). Chez les personnes disposant d'un revenu élevé, plus les dépenses alimentaires sont importantes, moins l'alimentation est équilibrée. À l'inverse, la taille du ménage exerce une influence positive. Plus un ménage est grand, plus chaque franc dépensé pour l'alimentation contribue à augmenter son aspect équilibré. Le tableau 2 présente un aperçu des facteurs d'influence et mentionne quelques-uns des paramètres pour lesquels aucun effet n'a pu être démontré.

Tableau 2: Résumé: facteurs d'influence et coûts de l'alimentation

Influence	sur une alimentation équilibrée	sur les coûts de l'alimentation	sur les coûts d'une alimentation équilibrée
augmente	<ul style="list-style-type: none"> <li>magasins de commerce équitable/de produits diététiques</li> <li>Index valeur nutritive</li> <li>Enfants</li> <li>Index alimentation</li> <li>Landi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fréquentation de restaurants</li> <li>Revenu du ménage</li> <li>Commerces spécialisés (boulangeries, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fréquentation de restaurants</li> <li>Revenu du ménage</li> </ul>
limite	<ul style="list-style-type: none"> <li>Discounting</li> <li>Index produits finis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Taille du ménage</li> <li>Connaissances en matière d'alimentation</li> <li>Compétences culinaires</li> <li>Manque de temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Taille du ménage</li> <li>Index bien-être des animaux</li> </ul>
Aucun effet (éléments choisis)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Revenu du ménage</li> <li>Dépenses pour les denrées alimentaires</li> <li>Index prix</li> <li>Index santé</li> <li>Index valeur (d'une alimentation saine)</li> <li>Index sain=cher</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Index prix</li> <li>Index santé</li> <li>Index valeur (d'une alimentation saine)</li> <li>Index saison</li> <li>Index Suisse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Index Bio</li> <li>Index saison</li> <li>Index sain=cher</li> </ul>

L'interprétation des résultats du point de vue de la question initiale des coûts constituant un obstacle possible à une alimentation saine n'a permis de mettre en évidence aucune influence de ce genre. Il n'existe ni indicateurs économiques exerçant une influence positive sur le comportement alimentaire, ni inversement de facteur santé augmentant les dépenses alimentaires. La seule dimension économique significative s'avère être le revenu des ménages. Un meilleur revenu implique à la fois des dépenses alimentaires plus importantes et une augmentation des coûts d'une alimentation équilibrée. Autrement dit, cette affirmation signifie que les personnes ou les ménages disposant de revenus plus faibles dépensent moins pour une alimentation plus proche des recommandations en vigueur.

L'analyse des schémas alimentaires en lien avec les prix des paniers-types a montré que plus l'alimentation respecte les recommandations en vigueur plus son coût est faible.

### III. Quintessence

Aussi bien le calcul des paniers-types que les résultats de l'enquête réalisée auprès de la population arrivent à la conclusion que les aspects financiers ne constituent pas un critère valable pour le choix d'une alimentation saine ou plutôt malsaine. Le panier-type sain et équilibré n'est ainsi qu'à peine plus onéreux que le panier malsain, et son coût est surtout nettement en dessous des dépenses alimentaires moyennes des ménages suisses à faibles revenus. Les autres frais éventuels pris en compte dans l'analyse (p.ex. repas pris hors domicile ou garde des enfants) permettent de relativiser les dépenses liées aux denrées alimentaires elles-mêmes. Les données issues de l'enquête réalisée auprès de la population ne contiennent aucune information indiquant qu'une alimentation saine soit plus coûteuse qu'une alimentation malsaine, ou que des dépenses plus élevées permettent de se nourrir mieux.

### 3.2 Riassunto

Il presente studio esamina su incarico dell'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV) il problema dei costi alla base di una sana alimentazione.

Partendo dal fatto che costi elevati sono considerati un ostacolo per una sana alimentazione<sup>9</sup> (cfr. Ufficio federale di statistica (UFS) 2007), devono essere calcolati i costi effettivi di un'alimentazione sana ed equilibrata, rispettivamente di un'alimentazione non sana e non equilibrata. L'obiettivo che il presente studio si propone è quello di determinare e calcolare tre panieri diversi: un paniere equilibrato con prodotti freschi, un paniere equilibrato con un maggior numero di prodotti e piatti pronti, e un paniere non equilibrato. Per le diverse tipologie di nuclei familiari (numero di adulti e di bambini) e le diverse situazioni lavorative si deve inoltre tener conto di altri fattori di costo, quali il vitto fuori casa, le spese sostenute in cucina ed eventuali spese per la custodia dei bambini in strutture extrafamiliari.

In una seconda fase, è stata condotta un'indagine in tutta la Svizzera tedesca e occidentale per stabilire i costi e i comportamenti alimentari della popolazione complessiva.

#### I. I panieri

Per allestire i panieri nel modo più conforme possibile alla realtà, sono state selezionate 20 persone responsabili della gestione (e facenti parte) di un nucleo familiare su un campione (panel) di consumatori della Scuola Universitaria Professionale di scienze agrarie, forestali e dell'alimentazione (HAFL), per partecipare a interviste qualitative e semi-direttive.

Sulla base dei colloqui durante le interviste sono stati programmati dei menu settimanali secondo i criteri: sano, sano e già pronto, non sano. L'allestimento dei menu è stato controllato per essere conforme alle raccomandazioni alimentari della Società Svizzera di Nutrizione (SSN) basate sulla piramide alimentare svizzera, ai dati dell'indagine online e alle cifre concernenti il consumo di prodotti alimentari in Svizzera.

Sulla base della lista degli ingredienti per i pasti sono stati calcolati i panieri di riferimento. Essi riguardano un nucleo di due persone - costituito da una donna ed un uomo - nell'intervallo di tempo di una settimana. I costi di questi panieri di riferimento sono stati determinati per mezzo di Store Check nell'ambito del commercio al dettaglio, scegliendo sempre il prodotto più economico. In una seconda fase, basandosi su questi panieri di riferimento, sono stati calcolati i panieri e i costi complessivi per le diverse tipologie di nuclei familiari (famiglia con più figli, monoparentale, ecc.) conformemente alle diverse situazioni lavorative e ai fattori di costo ad esse associati.

Tabella 1: Costo dei tre panieri

	<b>Il paniere sano</b>	<b>Il paniere sano con piatti pronti</b>	<b>Il paniere non sano</b>
Costi a settimana per una coppia	Fr.108.30	Fr.146.50	Fr.95.10

<sup>9</sup> Quando si parla di una sana alimentazione, si intende un'alimentazione equilibrata secondo raccomandazioni nazionali e internazionali più o meno riconosciute (cfr. Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV), Società Svizzera di Nutrizione (SSN) e Organizzazione mondiale della sanità (OMS)). Viceversa un'alimentazione non sana presuppone un'alimentazione considerata non equilibrata e che può comportare rischi inerenti alla salute. Di per sé un singolo prodotto alimentare non può essere classificato né come sano né come non sano. È la proporzione in cui esso è consumato di volta in volta in rapporto ad altri elementi che garantisce una sana alimentazione.

I panieri della tabella 1 indicano che un'alimentazione sana ed equilibrata comporta una differenza di prezzo minima (circa Fr. 15.- ossia circa il 14%) rispetto ad un'alimentazione non sana e non equilibrata. Notevolmente più caro è il paniere sano con piatti pronti di Fr. 146.50. Queste spese aggiuntive sono dovute soprattutto alla ristorazione fuori casa. Il costo di un caffè in un locale pubblico supera varie volte quello di un caffè consumato a casa. Le differenze di prezzo fra prodotti semi-preparati e già pronti, come ad esempio degli ortaggi congelati o una pizza precotta, e i prodotti equivalenti freschi, di fatto, non sono rilevanti; talvolta i piatti pronti sono addirittura meno cari. Anche dal confronto fra prodotti e categorie di prodotti del paniere sano e rispettivamente del paniere non sano colpisce l'impossibilità di identificare un prodotto o una categoria particolare responsabile dell'aumento dei costi. I costi supplementari del paniere sano provengono soprattutto dall'acquisto di ortaggi, poiché sono acquistati in proporzioni maggiori e non a causa del prezzo più alto di questo gruppo di prodotti.

Rispetto ai costi dei panieri in sé, i costi complessivi dell'alimentazione sono resi considerabilmente più onerosi dai pasti consumati fuori casa. Questo da un lato era già stato rivelato dal paniere con piatti pronti, dall'altro lato è chiaro, quando si considera la ristorazione fuori casa nelle sette diverse tipologie di nuclei familiari e le due differenti situazioni lavorative (per ciascun nucleo). In una famiglia con due bambini e un carico di lavoro del 140%, il costo delle undici ristorazioni fuori dalle mura domestiche è pari a quello del paniere per un'intera settimana e ammonta a Fr. 132.-.

Allo stesso modo il costo per la custodia dei bambini in età prescolastica al di fuori della famiglia è una spesa più rilevante in confronto a quelle relative all'acquisto di generi alimentari. I costi stimati, di appena Fr. 27.- per una mezza giornata, per una famiglia con due bambini e un reddito medio, eccedono facilmente le spese per i prodotti alimentari. Se si tiene conto della preparazione dei pasti per un importo presumibile di Fr. 32.60 all'ora, le spese aumentano notevolmente. Con otto pasti e mezz'ora di preparazione per ciascuno di essi, i costi sono uguali a quelli del paniere. Va inoltre osservato che i costi di preparazione dei pasti per ogni membro del nucleo familiare si riducono notevolmente quante più persone partecipano al pasto.

Nel caso del paniere con piatti pronti si nota una riduzione sensibile dei costi dovuta alla riduzione di soli 10 minuti del tempo di preparazione, coperta dai costi inferiori nel paniere di prodotti freschi.

Secondo i panieri calcolati, alla domanda se i costi di un'alimentazione sana ed equilibrata siano più elevati, si deve rispondere in modo negativo. Anche se i costi del paniere sano sono poco superiori a quelli del paniere non sano e non equilibrato, l'importo è chiaramente inferiore alla spesa mensile media di una coppia con basso reddito (Fr. 472.35<sup>10</sup> rispettivamente Fr. 612.30<sup>11</sup> e 618.90<sup>12</sup>).

Occorre notare che in primo luogo i costi dei panieri sono idealmente contenuti (in seguito alla scelta dei prodotti più a buon mercato e dell'esatto calcolo delle quantità), situazione che nella realtà potrebbe verificarsi molto raramente. Tuttavia, soltanto in questo modo si può di fatto ottenere una comparabilità e valutare in extremis i costi di una sana alimentazione. In secondo luogo un tipo di alimentazione ancora più scadente a base di prodotti poco costosi (per esempio, di pasta) sarebbe chiaramente ancora più

<sup>10</sup> Questo importo mensile è dato dalla moltiplicazione del paniere settimanale con il fattore 4.333 (numero medio di settimane al mese: 52/12).

<sup>11</sup> HABE 2011: coppie di età inferiore a 65 anni, con un reddito lordo inferiore a Fr. 7631.

<sup>12</sup> HABE 2011: coppie a partire dai 65 anni di età, con un reddito lordo inferiore a Fr. 4470.

economico. Nondimeno, poiché una tale alimentazione non corrisponde ai modelli alimentari reali (di non sano e non equilibrato), si è rinunciato volutamente a prenderla in considerazione.

## II. L'indagine presso la popolazione

La seconda parte della ricerca mirava a raccogliere dati sulle abitudini alimentari e nutritive della popolazione e ad approfondire ulteriormente, alla luce di queste informazioni, i fattori che influenzano una sana alimentazione e i suoi costi.

Per questo ci si è rivolti per iscritto a nuclei familiari della Svizzera tedesca (n= 2000) e della Svizzera romanda (n= 1000), scelti a caso nell'elenco telefonico, pregandoli di compilare il questionario allegato. Sono ritornati compilati 929 questionari, corrispondenti ad un tasso di risposta del 32,6% (non è stato possibile recapitare al destinatario 147 questionari). Oltre ad un Questionario Alimentare Abbreviato ("Food Frequency Questionnaire" (FFQ)) che serviva a individuare i cibi consumati, l'inchiesta comprendeva una parte dettagliata sulla propria posizione nei confronti della nutrizione, del fare la spesa e del cucinare - i cosiddetti potenziali driver. Queste domande rivestono un ruolo importante per l'analisi nell'ambito di una sana alimentazione e dei suoi costi. Sono state poste domande sulle abitudini nel frequentare i diversi luoghi d'acquisto, sui costi per l'alimentazione, sulle conoscenze nutrizionali e culinarie. In seguito alla consegna di dati incompleti per il Questionario Alimentare Abbreviato, alcuni casi hanno dovuto essere esclusi. Complessivamente sono stati presi in considerazione per l'analisi N= 880 casi.

Circa due terzi dei partecipanti erano di sesso femminile; ciò si deve al fatto che l'indagine era rivolta esplicitamente alle persone che gestiscono (e fanno parte) del nucleo familiare, così da poter aver accesso alle informazioni necessarie. L'età e il reddito sono leggermente superiori alla media della popolazione svizzera complessiva.

L'indagine fornisce anzitutto preziose informazioni descrittive su quali prodotti alimentari siano consumati dalla popolazione svizzera e in quale misura (capitolo 8.3.).

I prodotti sono stati classificati conformemente alle raccomandazioni della piramide alimentare svizzera (Società Svizzera di Nutrizione (SSN) 2011) ed è stato determinato il grado di conformità ad un'alimentazione equilibrata (capitolo 8.4).

Infine dai potenziali driver (variabili indipendenti) e dal grado di conformità ad un'alimentazione sana (variabile dipendente) mediante delle analisi di regressione lineari sono stati individuati i fattori d'influenza (capitolo 8.5.):

1. che promuovono e rispettivamente ostacolano una sana alimentazione
2. che aumentano e rispettivamente riducono i costi dell'alimentazione
3. che aumentano e rispettivamente riducono i costi di una sana alimentazione

Con i prezzi costanti per tutte le categorie di prodotti, in linea con i calcoli dei panieri della prima parte del nostro studio, è stato possibile analizzare i modelli alimentari dell'indagine anche per quanto riguarda il rapporto fra equilibrio e costi (standardizzati) della nutrizione.

Appena il 10% delle persone intervistate si nutre per meno del 40% in modo conforme alle raccomandazioni della piramide alimentare. Circa un terzo degli intervistati si nutre per il 60% o più secondo queste raccomandazioni. Un grado di conformità alle norme

del 100% non è stato raggiunto da nessun partecipante all'inchiesta. Snack salati e dolci come pure bevande zuccherate – gli alimenti situati al vertice della piramide alimentare – sono consumati da molte persone intervistate (circa il 38%) in quantità maggiore di quanto consigliato.

Dalle analisi dei fattori che possono influenzare un'alimentazione equilibrata, risulta che l'importanza della salute e di una nutrizione sana non hanno influsso sul comportamento alimentare. L'importanza dell'alimentazione in se stessa e la consultazione di tabelle sui valori nutrizionali degli alimenti invece influenzano positivamente la scelta di una dieta sana. Sono pure venuti alla luce gli effetti positivi di determinati luoghi d'acquisto frequentati abitualmente. Chi va spesso a fare la spesa in negozi specializzati del commercio equo e solidale, in negozi di prodotti dietetici e naturali oppure nei negozi Landi si nutre in modo più equilibrato.

I costi personali dell'alimentazione sono accresciuti innanzitutto dai pasti consumati fuori casa, nei ristoranti; le persone con un reddito più elevato effettuano spese maggiori per i prodotti alimentari e la nutrizione. La dimensione del nucleo familiare invece riduce i costi dell'alimentazione (pro capite), così come pure vi contribuiscono delle buone conoscenze nutrizionali e culinarie.

Sui costi di una sana alimentazione, ossia sul rapporto tra una dieta sana e le spese sostenute a tale scopo, il reddito e i pasti al ristorante incidono negativamente. Coloro che hanno un alto reddito si nutrono in modo meno equilibrato, quanto più spendono per l'alimentazione. Inversamente le dimensioni del nucleo familiare contribuiscono a rafforzare una dieta equilibrata per ogni franco speso in prodotti alimentari. La tabella 2 offre una sintesi dei fattori d'influenza ed elenca alcuni fattori senza incidenza.

Tabella 2: Riassunto: fattori d'influenza dell'alimentazione e suoi costi

Fattori d'influenza	su un'alimentazione equilibrata	sui costi dell'alimentazione	sui costi di un'alimentazione equilibrata
promuovono	<ul style="list-style-type: none"> <li>Negozi commercio equo/prodotti naturali</li> <li>Indice valori nutrizionali</li> <li>Bambini</li> <li>Indice alimentazione sana</li> <li>Negozi Landi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Consumo al ristorante</li> <li>Reddito nucleo familiare</li> <li>Negozi specializzati (panetteria ecc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Consumo al ristorante</li> <li>Reddito nucleo familiare</li> </ul>
ostacolano	<ul style="list-style-type: none"> <li>Discount</li> <li>Indice piatti pronti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dimensioni nucleo familiare</li> <li>Conoscenze nutrizionali</li> <li>Conoscenze culinarie</li> <li>Problemi di tempo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dimensioni nucleo familiare</li> <li>Indice benessere degli animali</li> </ul>
nessun effetto (selezione)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reddito nucleo familiare</li> <li>Spese per alimentari</li> <li>Indice prezzi</li> <li>Indice salute</li> <li>Indice importanza (di un'alimentazione sana)</li> <li>Indice sano=caro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indice prezzi</li> <li>Indice salute</li> <li>Indice importanza (di un'alimentazione sana)</li> <li>Indice prodotti stagionali</li> <li>Indice prodotti svizzeri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indice bio</li> <li>Indice prodotti stagionali</li> <li>Indice sano=caro</li> </ul>

Se si interpretano i risultati per rispondere esplicitamente alla domanda di fondo, se i costi siano d'impedimento ad una sana ed equilibrata alimentazione, emerge che non si è potuto riscontrare nessuno di questi influssi. Non ci sono stati né predittori economici che influenzassero positivamente un'alimentazione equilibrata, né aspetti della salute che aumentassero le spese per i prodotti alimentari. L'unico fattore d'influenza d'ordine economico significativo è risultato essere il reddito del nucleo familiare.

Un reddito più alto porta a spese maggiori e a costi più elevati per una sana alimentazione. In altre parole, ciò significa che persone o nuclei familiari con un reddito meno elevato spendono meno per un più alto grado di adempimento delle raccomandazioni nutrizionali.

L'analisi dei modelli alimentari con i prezzi stabiliti nei panieri ha rivelato che quanto più l'alimentazione corrisponde alle raccomandazioni nutrizionali, tanto più essa è a buon mercato.

### III. Punti chiave

Sia i panieri che i risultati dell'indagine presso la popolazione giungono alla conclusione che l'aspetto dei costi non è un criterio determinante per una sana alimentazione. Il paniere sano ed equilibrato presenta una differenza di prezzo minima ed insignificante rispetto al paniere non sano ; il suo costo è soprattutto molto inferiore alla spesa media per i prodotti alimentari in un nucleo familiare con basso reddito. Per quanto è stato considerato nella nostra analisi, altri costi sostenuti dal nucleo familiare relativizzano le spese per i prodotti alimentari (per esempio: la ristorazione e la custodia dei bambini fuori casa). Nessuno dei dati emersi dall'indagine presso la popolazione indica che un'alimentazione sana sia più costosa o che spese più elevate conducano ad un'alimentazione più sana.

### 3.3 Summary

This study, carried out on behalf of the Federal Food Safety and Veterinary Office (FSVO), examines the cost of a healthy diet<sup>13</sup>. The cost is a popular reason that consumers give when asked why they do not eat healthier foods (cf Swiss Federal Statistical Office (FSO) 2007). Therefore, the real costs of a healthy/balanced diet and a rather unhealthy/unbalanced diet should be calculated. The goal was to add up the total of three different shopping carts: one with balanced, fresh ware, one reflecting a balanced diet, but including convenience food, and one with an unbalanced selection of food. Additional cost factors were considered to account for the differing types of households (number of adults and children) and work scenarios: these extra factors included meals outside the home, the work involved in cooking, and other costs for external child care. Finally, in a second step, a survey was carried out in the German- and French-speaking parts of Switzerland to draw conclusions concerning costs and nutritional behaviour for the entire population.

#### I. The Shopping Carts

In order to design the shopping carts as realistically as possible, an online survey was drawn up by a consumer panel of the School of Agricultural, Forest and Food Sciences (HAFL) and used to recruit twenty people for qualitative, guided interviews. On the basis of statements made in the interviews, weekly menu plans were put together to meet the criteria of three diets: healthy, healthy and convenience, and unhealthy. This compilation was checked and adapted to meet the recommendations of the Swiss Society for Nutrition (SGE) according to the Swiss food pyramid, data from the online survey, and food consumption figures in Switzerland. The primary carts were put together from the list of ingredients for these meals. The point of reference was a two-person household with one man and one woman, and a timeframe of one week. The costs of these primary carts were determined via Storecheck in retail shops, and the cheapest products were always chosen. In a second step and based on these primary carts, the shopping carts and overall costs for the different household types (families with several children, single parents, etc.) were calculated according to work scenarios and related cost factors.

Table 1: Cost of the three shopping carts

	<b>The healthy shopping cart</b>	<b>The healthy shopping cart and convenience products</b>	<b>The unhealthy shopping cart</b>
Cost per week per couple	CHF 108.30	CHF 146.50	CHF 95.10

The shopping carts in Table 1 show that a healthy/balanced diet is only slightly more expensive than an unhealthy/unbalanced one (approximately CHF 15.- more, or about 14%). At CHF 146.50, the convenience shopping cart is considerably more expensive, and eating outside the home is the main source of these extra costs. A coffee out costs a lot more than one at home. On the other hand, differences in price between semi- and finished products, such as frozen vegetables or ready-made pizza make no great differ-

<sup>13</sup> When one talks about a healthy diet, what is meant is a balanced diet according to more or less recognised, national, and international recommendations (cf Federal Food Safety and Veterinary (FSVO), the Swiss Society for Food and the World Health Organization (WHO)). Conversely, an unhealthy diet refers to a diet which is seen as unbalanced and which can carry health risks. A single food item cannot really be judged as healthy or unhealthy. It all depends on how much and in what proportions (compared to other food items) the food is consumed.

ence when compared with their fresh equivalents: convenience products are even sometimes cheaper. Also, when comparing products and product categories of the healthy and unhealthy shopping carts, it is clearly impossible to identify one single item which is responsible for driving up the costs. The healthy shopping cart is more expensive due to the purchase of vegetables, but this is because of the greater quantities of vegetables, and not because this product group costs more.

With regard to the different totals of the shopping carts, food costs overall are pushed up by refreshment taken outside the home. This was already apparent with the shopping cart with convenience products. However it becomes clear in the seven different types of households and two work scenarios each when meals or snacks taken outside of the house are included. Eating out eleven times for a family with two children and a 140% workload equals a shopping cart for a whole week, that is CHF 132.-.

Similarly, expenses for external care for pre-school children are a significant cost factor when compared to money spent on food. With the estimated costs of barely CHF 27.- per half-day for a family with two children and a mid-range income, these costs rapidly exceed the costs for food. If the rate of CHF 32.60 per hour is calculated for preparing the meals, this, too, adds up. The cost for eight meals, with a preparation time of half an hour for each meal, equals the amount of the shopping cart.

At the same time, these preparation costs are greatly reduced per household member, the bigger the household. A preparation time of only 10 minutes lowers the overall cost of the convenience shopping, making it cheaper than the fresh-food shopping cart.

According to the calculated shopping carts, the answer to the question of whether or not a healthy diet entails higher costs is clearly “no”. Even if the costs of a healthy shopping cart are slightly above those of an unhealthy/unbalanced one, the amount is significantly lower than the amount spent on food on average every month by a household (of two) (with a low income: CHF 472.35<sup>14</sup> to CHF 612.30<sup>15</sup> or 618.90<sup>16</sup>).

At the same time, it must be pointed out that ideally the cost of the products placed in the shopping cart are kept low (the cheapest products are consistently chosen and amounts are calculated exactly). This is unlikely to happen in real life. However, a first comparison can be made, making it possible to assess the costs of a healthy diet “*in extremis*”. Secondly, a more one-sided diet with inexpensive products (for example, mainly pasta) would be even cheaper. However, as such a diet does not coincide with real, unhealthy/unbalanced dietary patterns, this was not taken into consideration.

## II. Population Poll

The purpose of the second part of the study was to collect data among the population on eating and nutritional habits, and to use this data to investigate the factors which influence a healthy diet and its costs.

For this, a random selection of households in German-speaking (n=2000), and French-speaking parts of the country (n=1000) was made from the Swiss telephone book. Ques-

<sup>14</sup> This monthly amount is arrived at by multiplying the weekly shopping cart by 4.333 (the average number of weeks per month: (52/12))

<sup>15</sup> HABE 2011: Two-person households under 65 years of age with a net income of less than CHF 7,631.

<sup>16</sup> HABE 2011: Two-person households over 65 with a net income of less than CHF 4,470.

tionnaires were mailed to these households which the families were asked to fill out and return. 929 questionnaires were returned. With 147 undeliverable questionnaires, this works out to a response rate of 32.6%. In addition to a detailed Food Frequency Questionnaire (FFQ), which recorded the food eaten, the questionnaire also included a detailed section concerning attitudes to nutrition, shopping, and cooking – so-called potential drivers. These were the central components of the analysis. Questions were also asked concerning visits to various shopping locations, the cost of nutrition, knowledge about nutrition, and cooking skills. Due to incomplete information in the FQQ, some cases had to be excluded. A total of N=880 cases were considered for the analyses.

Approximately two-thirds of the participants were female, as in order to tap the necessary information, the survey was aimed explicitly at the household's (co-)leading person. Age and income were slightly above the Swiss average.

The survey revealed valuable initial descriptive findings concerning what food, and in what quantities, is consumed by the Swiss population (Chapter 8.3). These findings were categorised according to recommendations of the Swiss food pyramid (Swiss Society for Nutrition (SGE) 2011), and used to determine how balanced the diet was (Chapter 8.4).

In a final step, of the potential drivers (independent variables) and the degree of fulfillment (dependent variable), a linear regression analysis was applied to identify the influencing factors (Chapter 8.5): Factors

1. which encourage or inhibit a healthy diet,
2. which raise or lower the cost of the food,
3. which raise or lower the cost of a healthy diet.

With constant prices for all product categories according to the calculations of the shopping carts from the first section, dietary patterns in the survey were also examined to find a relationship between balance and (standardised) costs of nutrition.

Barely 10% comply with less than 40% of the recommendations of the food pyramid. Around a third of the respondents feed themselves at 60% or more. None of the respondents reached 100%. Respondents consumed more sweet and salty snacks and soft drinks – items appearing at the top of the pyramid - than is recommended.

When the factors influencing a balanced diet were analysed, neither the importance of health nor the importance of a healthy diet were shown to affect eating habits. However, the importance of nutrition itself and consulting nutrition tables had a positive effect on healthy eating habits. In addition, certain frequently visited shopping locations clearly have a positive effect: people who often shop at Fair Trade outlets, health food stores or the *Landi*, (a chain of agriculture shops in Switzerland) enjoy a more balanced diet.

Going to restaurants raises personal costs for food, and people with higher incomes spend more on food and nutrition. However, the size of the household reduces costs for food (per head, *nota bene*), as does sound knowledge about nutrition, and good cooking skills.

When considering the cost of a healthy diet, the relationship between a healthy diet and the amount of money needed for this diet, income and restaurant food have a negative effect. The more money high earners spend on food, the more unbalanced their diet. On

the other hand, the size of the household raises the quality of the diet for every franc spent on food. Table 2 shows an overview of the influencing factors and identifies those factors which show no effect.

Table 2: Summary: Factors influencing diet and costs

Factors influencing	...a balanced diet	...the cost of the diet	...the cost of a balanced diet
encouraging	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Health food stores</li> <li>• Index Nutritional value</li> <li>• Children</li> <li>• Index Nutrition</li> <li>• <i>Landi</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Going to restaurants</li> <li>• Household income</li> <li>• Specialty shops (bakery, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Going to restaurants</li> <li>• Household income</li> </ul>
inhibiting	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discount shop</li> <li>• Index Readymade products</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Size of household</li> <li>• Nutrition knowledge</li> <li>• Cooking skills</li> <li>• Time pressures</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Size of household</li> <li>• Animal welfare index</li> </ul>
no effect (selection)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Household income</li> <li>• Money spent on food</li> <li>• Price index</li> <li>• Health index</li> <li>• Index Importance of a healthy diet</li> <li>• Index Healthy=expensive</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Price index</li> <li>• Health index</li> <li>• Index Importance of a healthy diet</li> <li>• Season index</li> <li>• Swiss index</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organic index</li> <li>• Season index</li> <li>• Index Healthy=expensive</li> </ul>

If we return to our initial question of whether cost affects a healthy, balanced diet, no such influences were observed. There were no economic predictors positively influencing a balanced diet. Nor were there health aspects pushing up expenditures on food. The only economic factor of any significance is the household income. A higher income leads both to higher spending and higher costs for healthy food. Put the other way round, this means that people or households with a lower income spend less, yet achieve a higher degree of compliance with dietary recommendations.

The analysis of the dietary patterns, using prices from the shopping cart, showed that the more the diet met the recommendations, the cheaper it was.

### III. Conclusion

Both the shopping carts and the results of the population poll indicate that cost considerations are not a criterium for a healthy diet. The healthy, balanced shopping cart is only slightly more expensive than the unhealthy one, and, *nota bene*, it is well below the average expenditure on food in Swiss households with low incomes. As far as was included in the analysis, expenditures on food are relativised by other, falling costs in the household (e.g. eating out or external child care). There was no indication in the population poll that a healthy diet is more expensive or that if more money is spent, this will lead to a healthier diet.

## 4 Ausgangslage und Zielsetzung

In Umfragen im Kontext eines gesunden Ernährungsstils wird von den Befragten immer wieder erwähnt, dass eine gesunde Ernährungsweise teuer ist (vgl. Schweizerische Gesundheitsbefragung des Bundesamtes für Statistik (BFS) 2007). Dabei ist bislang wenig darüber bekannt, ob dem wirklich so ist (vgl. auch Rao et al. 2013) oder ob es vielmehr eine Wahrnehmung in der Bevölkerung widerspiegelt. Um den Erkenntnisstand diesbezüglich zu erhöhen, schrieb das Bundesamt für Gesundheit (BAG), Abteilung Ernährung und Bewegungen (Ernährung ist heute beim Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) angesiedelt) im März 2013 eine Studie zu den Kosten einer gesunden bzw. ungesunden Ernährung aus. Erklärtes Ziel war die Zusammenstellung von drei Warenkörben: einem gesunden/ausgewogenen mit frischen Produkten, einem gesunden/ausgewogenen mit vermehrt Convenience-Produkten und einem ungesunden bzw. eher unausgewogenen. Zudem sollten weitere kostenrelevante Faktoren wie die Verpflegung ausser Haus, Zubereitungszeit und Kinderbetreuung durch Dritte berücksichtigt werden und dies für verschiedene Haushaltstypen und Erwerbsszenarien. Neben der Erarbeitung dieser Warenkörbe wurde die Untersuchung auf Empfehlung des Auftragnehmers mit einer Bevölkerungsbefragung in der Deutschschweiz und der Romandie erweitert, um verlässliche, quantitative Daten zur Fragestellung zu erhalten. Dadurch lassen sich Erkenntnisse aus dem ersten Teil quantifizieren und es können Faktoren identifiziert werden, welche die Kosten der Ernährung bzw. einer ausgewogenen Ernährung erhöhen resp. senken.

## 5 Methodisches Vorgehen

Um diese Fragestellung realitätsnah zu beantworten, arbeitete die Untersuchung mit einer Kombination verschiedener Methoden. Zunächst wurde im hauseigenen Konsumentenpanel eine Onlineumfrage realisiert, um Gesprächspartner für die persönlichen Interviews zu rekrutieren und gleichzeitig erste Anhaltspunkte bezüglich möglicher Ausgestaltungen des Ess- und Ernährungsverhaltens zu gewinnen. Dank der Online-Rekrutierung konnten die Interviewpartner zielgerichtet, nach Haushaltsmerkmalen und Ernährungsgewohnheiten ausgewählt werden.

Diese persönlichen Gespräche - sogenannte Leitfadeninterviews - dienen dazu, die Ess- und Ernährungsgewohnheiten im Hinblick auf die Warenkörbe genauer zu verstehen. Auch erlaubte diese qualitative Vorgehensweise Anhaltspunkte für mögliche Menüs zu erhalten und Faktoren zu ergründen, welche die Ernährung und deren Kosten beeinflussen.

Basierend auf den Erkenntnissen aus den insgesamt 20 Interviews wurden zwei ausgewogene und ein unausgewogener Warenkorb zusammengestellt und teilweise mit den Daten der Online-Umfrage oder bestehenden Daten (BAG 2012) zum Verzehr bestimmter Produkte abgeglichen. Wo angebracht wurden die Warenkörbe aufgrund von Ernährungsempfehlungen gemäss der Lebensmittelpyramide (SGE 2012) weiter ergänzt. Die Kosten wie auch die Makronährstoffe der Warenkörbe wurden mittels Storecheck ermittelt.

Um Aussagen über die Gesamtbevölkerung machen zu können, wurde eine schweizweite Bevölkerungsbefragung durchgeführt. Dazu wurden im August 2013 3000 zufällig aus

dem Telefonbuch ausgewählte Adressen angeschrieben. 2000 in der deutschsprachigen und 1000 in der französischsprachigen Schweiz. Diese überproportionale Quotierung der Westschweiz ermöglicht validere Aussagen für diese Bevölkerungsgruppe, für Analysen auf gesamtschweizerischer Ebene werden die Daten entsprechend der effektiven Verteilung zurückgewichtet. Die angeschriebenen Adressen wurden nach drei Wochen mit einem erneuten Schreiben an die Teilnahmen an der Umfrage erinnert. Von den 3000 verschickten Fragebogen waren 147 unzustellbar und 929 wurden zurückgeschickt, dies entspricht einer guten Rücklaufquote von 32.6%. Aufgrund fehlender Werte beim Food Frequency Fragebogen (FFQ, der Teil im Fragebogen, der die Lebensmittelaufnahme abfragt) mussten 49 Fälle aus dem Datensatz entfernt werden, insgesamt fließen also N=880 Fälle in die Analyse ein.

Die ausgefüllten Fragebogen wurden eingescannt und mit Remark Office OMR Software digitalisiert. Die Analyse der Daten erfolgte mit SPSS (Version 21).

Weitere methodische Detailangaben finden sich jeweils in den entsprechenden Kapiteln.

## 6 Die Interviews

Um die Ausgestaltung des Essalltags im Hinblick auf was, wann und wo gegessen wird und welche Kosten dabei entstehen, genau zu erfassen, wurden 20 Leitfadeninterviews durchgeführt. Neben den Kostenaspekten der Ernährung wurden auch Faktoren eruiert, welche eine gesunde Ernährung positiv beeinflussen. Wo und wie werden die Kosten der Ernährung beeinflusst und lässt sich ein Zusammenhang zwischen den Kosten und einer gesunden resp. ungesunden Ernährung ausmachen, waren also die zentralen Leitfragen der Interviews. Sowohl zu den Erkenntnissen bezüglich der Kosten wie auch bezüglich der Zusammenstellung der Warenkörbe, findet sich ein zusammenfassendes Kapitel am Ende der detaillierten Auswertung der Interviews.

Wie aus dem Inhaltsverzeichnis ersichtlich gliedern sich die Interviews nach rund 10 Themenfeldern. Zunächst ging es darum herauszufinden wo, was und wie viel gegessen wird. In einem zweiten Teil wurden die Zubereitung, das Einkaufen und die Vorratshaltung mit allfälligen Lebensmittelverlusten thematisiert. Zum Schluss wurden die Ausgaben für Lebensmittel im Detail angeschaut, das Thema der Gesundheit im Kontext des Essens diskutiert und schliesslich die Lebenssituation und ihr Einfluss auf die Ernährung und deren Kosten thematisiert.

Die Präsentation der Erkenntnisse erfolgt jeweils mit einer Zusammenfassung der wichtigsten Aussagen und wo sinnvoll wird Gesagtes in Form von Zitaten aufgeführt. Nachfolgend wird die Rekrutierung der Gesprächspartner und die demografische Zusammensetzung der Haushalte dargelegt.

### 6.1 Methodisches Vorgehen

#### 6.1.1 Auswahl der Gesprächspartner

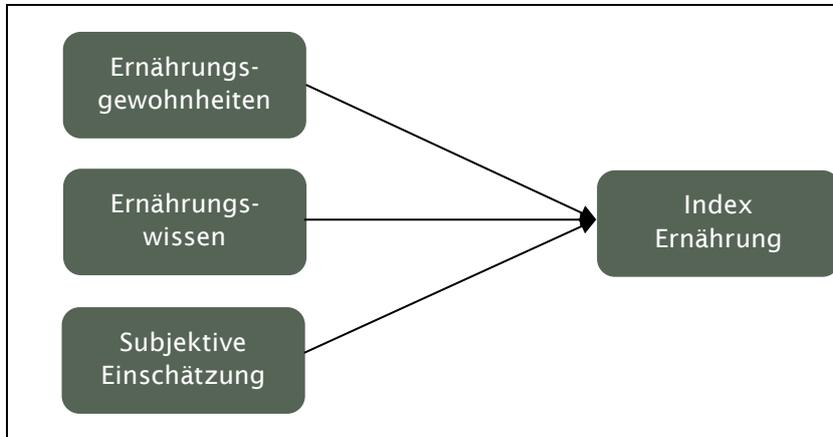
Zur Rekrutierung der Gesprächspartner wurde vom 8. Mai bis am 6. Juni 2013 über das hauseigene Konsumentenpanel der Hochschule für Agrar-, Forst- und Lebensmittelwissenschaften (HAFL) eine Onlinebefragung durchgeführt. Dieses Panel umfasst aktuell rund 600 Personen, die regelmässig für Konsumententests im Sensoriklabor der HAFL und für Onlineumfragen kontaktiert werden. Da die Panelmitglieder für die Konsumententests an die HAFL kommen müssen, leben und/oder arbeiten die meisten in der näheren Umgebung von Zollikofen. Aufgrund der zeitlichen Verfügbarkeit sind auch viele von Ihnen Studierende, Hausfrauen oder Rentner. Deshalb ist diese Stichprobe nicht repräsentativ für die Gesamtbevölkerung, für die Ziele der vorliegenden Studie aber (Rekrutierung der Gesprächspartner und Inputs für Interviews sowie schriftliche Umfrage) vollkommen angemessen und ausreichend.

Die Onlinebefragung beinhaltete 75 Fragen (inkl. Unterfragen) deren Beantwortung knapp 10 Minuten dauerte.

Insgesamt nahmen 376 Personen an der Umfrage Teil, wovon 352 den FFQ ausgefüllt haben und somit in die Analyse einbezogen wurden.

Von allen Personen, die den Onlinefragebogen ausgefüllt haben, erklärten sich 93 Personen bereit an einem persönlichen Gespräch teilzunehmen. Die Auswahl der befragten Personen erfolgte neben den soziodemografischen Merkmalen wie Haushaltsgrosse, Haushaltszusammensetzung und Erwerbstätigkeit, nach drei weiteren Indikatoren aus dem Onlinefragebogen (vgl. Abbildung 1). Erstens nach der Konsumhäufigkeit bestimmter Produkte (Ernährungsgewohnheiten), zweitens nach dem Ernährungswissen und drittens nach der subjektiven Einschätzung der eigenen Ernährung bzgl. gesund bzw. ungesund. Eine Faktorenanalyse des FFQ ergab je drei ungesunde und drei gesunde Pro-

duktekategorien. Die ungesunden sind salzige Snacks, Süssgetränke und Convenience-Produkte, die gesunden sind Beeren und Früchte, Salat und Gemüse. Das Ernährungswissen wurde mit einer validierten Skale (Dickson-Spillmann et al. 2011) über zehn Items gemessen. Die Befragten konnten jeweils zwischen „trifft zu“, „trifft nicht zu“ oder „ich weiss nicht“ wählen.



Richtige Antworten gaben zwei Punkte, „weiss nicht“ einen und eine falsche Antwort keine Punkte.

Schliesslich wurden die Indikatoren standardisiert und zu einem gesamthaften Index verrechnet. Somit konnten die 93 Personen nach eher gesunder und eher ungesunder Ernährungsweise aufgelistet werden. Tabelle 3 zeigt die Verteilung dieses Indexes.

Abbildung 1: Konstruktion Ernährungsindex

Sich ungesund Ernährende weisen einen Wert im negativen Bereich auf, sich gesund Ernährende einen Wert im positiven Bereich. Mithilfe dieses Index wurden zehn Personen mit einer eher gesunden Ernährungsweise und zehn mit einer eher ungesunden zu den Interviews eingeladen.

Es ist zu bemerken, dass aufgrund von Verfügbarkeiten oder Haushaltszusammensetzungen nicht nur die Personen mit Extremwerten zu den Gesprächen eingeladen wurden, sondern auch mal eine Person eher wegen des Haushaltstyps (z.B. 5er HH, mit drei Kindern).

Ebenfalls ist zu anzumerken, dass wohl keine Person zu einem Gespräch bereit ist, die nicht grundsätzlich an Essen interessiert ist. Dies ist jedoch nicht gleichzusetzen mit gesunder Ernährung, wie die Daten der Onlineumfrage und die Gespräche zeigen.

Tabelle 3: Verteilung des Ernährungsindex (N=93)

	Prozent	Kumulierte Prozen-te
-1 und kleiner	2.2%	2.2%
-0.99 bis - 0.5	12.9%	15.1%
-0.49 bis 0	25.8%	40.9%
0.01 bis 0.5	37.6%	78.5%
0.51 bis 1	20.4%	98.9%
1.01 und grösser	1.1%	100.0%

### 6.1.2 Ablauf der Interviews

Die semistrukturierten Interviews wurden anhand eines Leitfadens mit insgesamt 59 Fragen durchgeführt (siehe Anhang B). Die Interviews fanden alle an der HAFL statt und wurden zwischen dem 23. Mai und dem 17. Juni realisiert. Sie wurden mittels Diktiergerät aufgenommen und anschliessend transkribiert. Sie dauerten im Schnitt eineinviertel Stunden. Die Transkripte sind nicht Teil dieses Berichtes.

## 6.2 Merkmale der Befragten

- 1 Weiblich, 44, 4-Personenhaushalt, 3 Kinder (12, 10, 8), Index -0.49
- 2 Weiblich, 41, 4-Personenhaushalt, 2 Kinder (9, 12), Index 0.70
- 3 Männlich, 50, 5-Personenhaushalt, 4 Kinder (20, 17, 15, 12), Index -0.40
- 4 Weiblich, 26, 2-Personenhaushalt (WG), Index 0.63
- 5 Männlich, 72, Einzelhaushalt und Partnerin, Index -1.44
- 6 Weiblich, 43, 4-Personenhaushalt, 2 Kindern (7, 11), Index 0.87
- 7 Weiblich, 43, 4-Personenhaushalt, 2 Kinder (7, 10.5), Index 1.12
- 8 Weiblich, 25, 3-Personenhaushalt (WG), Index -0.67
- 9 Weiblich, 63, 3-Personenhaushalt, 1 erwachsenes Kind (43), Index 0.67
- 10 Weiblich, 20, 4-Personenhaushalt (WG) und zu Hause; Index 0.76
- 11 Männlich, 43, 2-Personenhaushalt, Index -0.62
- 12 Weiblich, 56, 2-Personenhaushalt, Index -0.55
- 13 Weiblich, 39, 3-Personenhaushalt, 1 Kind (1.5), Index 0.59
- 14 Männlich, 29, 3-Personenhaushalt, 1 Kind (5), Index -0.51
- 15 Weiblich, 40, 5-Personenhaushalt, 3 Kinder (10, 12, 14), Index -0.20
- 16 Weiblich, 48, 4-Personenhaushalt, 2 Kinder (19, 10), Index -0.87
- 17 Männlich, 63, 2-Personenhaushalt, Index -1.26
- 18 Weiblich, 43, 5-Personenhaushalt, 3 Kinder (12, 13, 15), Index 0.35
- 19 Weiblich, 46, Einzelhaushalt, Index 0.61
- 20 Weiblich, 27, Einzelhaushalt, Index 0.63

## 6.3 Einstiegsfragen

Zu Beginn der Interviews wurden den Interviewpartnern drei sehr allgemeine Fragen gestellt. Diese dienten primär dazu das Gespräch zu lancieren, gleichzeitig liefern sie auch erste Hinweise zum Verhältnis der Person gegenüber Lebensmitteln, Essen und Ernährung.

### 6.3.1 Spontane Äusserungen zum Thema Essen und Ernährung

Die erste Frage zielte auf die spontanen Assoziationen zum Thema des Essens und der Ernährung. Es wurde ganz allgemein danach gefragt, was spontan zur Thematik der Ess- und Ernährungsgewohnheiten einfällt. Die Antworten und Reaktionen darauf waren sehr unterschiedlich. Während viele den zentralen Stellenwert betonten und oft sogleich auf die Gesundheit und die Kosten zu sprechen kamen, war es für andere eher schwierig konkrete Aspekte zu benennen. Die Omnipräsenz, sei es in den Medien, der Öffentlichkeit und/oder im Alltag fand bei der grossen Mehrheit spontane Erwähnung. Eine Person erwähnte diese Überthematisierung (Medien/Öffentlichkeit) gleich zu Beginn, als etwas Nerviges. Einige Befragte äusserten sich kritisch zu Trends, die sie zu erkennen meinen (Fast Food, Fertigprodukte, Werbung) und/oder betonten den zentralen Stellenwert des Beisammenseins insbesondere in der Familie. Grundsätzlich kann festgehalten werden, dass ein hohes Bewusstsein für Essen- und Ernährung vorhanden ist und Essen und Ernährung einen wichtigen Stellenwert einnehmen. Die Nachfrage nach der persönlichen Wichtigkeit des Essens bestätigte diesen Sachverhalt. Für alle Teilnehmenden ist Essen

etwas Wichtiges bis sehr Wichtiges. Diese Tendenz wird zusätzlich durch den Umstand verstärkt, dass wohl kaum jemand zu einem persönlichen Gespräch bereit ist, dem Essen egal ist. Gleichwohl ist darauf hinzuweisen, dass ein hoher Stellenwert des Essens und sogar der Ernährung nicht mit einer gesunden Ernährungsweise gleichzusetzen ist.

Zusammenfassend beziehen sich viele der spontanen Äusserungen zum Thema bereits auf die Ausgangsfrage nämlich die gesundheitlichen Aspekte und die Kosten der Ernährung. Der zentrale Stellenwert über die Nährstoffaufnahme hinaus wird betont, die Omnipräsenz, sei es im Alltag oder auf medialer Ebene und neben der Vielseitigkeit schliesslich der Faktor des Genusses.

*„Es ist allgegenwärtig, überall redet man von Essen und es betrifft alle Leute. Man muss sich jeden Tag Gedanken darüber machen, was man essen möchte.“* 26, w., 2er HH, WG

*„Ja irgendwo durch ist es ein Muss und andererseits ist es ein Genuss und doch ist es wieder ein gesundheitlicher Aspekt, so denke ich, kann man es grob in die drei Sachen unterteilen, so für mich.“* 29, m., 3er HH, 1 Kind

*„Ich möchte möglichst gesund und nachhaltig einkaufen und preislich dennoch in einem guten Segment.“* 44, w., 4er HH, 3 Kinder

*„Nichts Spezielles.“* 63, m., 2er HH

*„Frühstück, Mittag- und Abendessen, z.B.“* 56, w., 2er HH

*„Es wird heute relativ viel darüber geschrieben und berichtet. Es wird sehr viel gewechselt. Früher war das Fett das Böse, heute sind es eher Kohlenhydrate wie Brot.“* 50, m., 5er HH, 4 Kinder

*„Ja, es ist etwas Schönes, etwas Wichtiges, und auch grad für die Familie und für uns alle zusammen.“* 42, w., 4er HH, 2 Kinder

*„Ja spontan fällt mir ein, dass es auf unsere Familie bezogen, dass es für mich wichtig ist, was wir essen und von was wie viel.“* 43, w., 4er HH, 2 Kinder

*„Da fällt mir ein, dass ich früher zu Hause war zum Kochen für die Kinder und heute nicht mehr, das hat alles geändert.“* 48, w., 4 HH, 2 Kinder

*„Ja vor allem fällt mir auf, dass immer mehr verändert und mehr Fertigkost ist und das Essen sekundär ist.“* 72, m., 1er HH

*„Ja, es ist für mich einfach ein wichtiges Thema und ich finde es auch spannend. Ich esse gerne, ich koche, manchmal sehr gerne und manchmal verleidet es mir im Alltag auch ein bisschen. [...] Es ist auch ein Thema mit den Kindern, dass man heute wirklich auch schaut, was sie konsumieren.“* 40, w., 5er HH, 3 Kinder

*„Die Ernährungspyramide. Die hat mein Sohn gerade voller Entsetzen in der Schule durchgenommen: «So wenig darf man essen?»“* 43, w., 4er HH, 2 Kinder

*„Gesellschaftsmässig denke ich, wird es heutzutage sehr über die Finanzen gehandelt: Nur noch günstig, günstig, günstig. Und vom Grossverteiler und über die Werbung lanciert wird. Ich finde das sehr schade.“* 46, w., 1er HH

Statements auf die Nachfrage, ob Essen der befragten Person wichtig ist.

*„Ja!“* 43, w., 4er HH, 2 Kinder

*„Ja, sehr!“* 43, w., 2er HH

*„Ja. Für mich ist das immer noch ein Genuss, es ist ein Vergnügen. [...] Ich esse nicht einfach etwas, um mich zu befriedigen, dass ich vollgestopft bin oder so, das muss Spass machen.“* 72, m., 1er HH

*„Hmm... Nicht sehr wichtig. Vor allem natürlich, wenn ich alleine bin, ist das eher zweitrangig. Aber ich finde, Essen ist etwas wahnsinnig schönes, gemeinschaftliches. [...] das ist für mich fast wichtiger als die reine Essenaufnahme.“* 50, m., 5er HH, 4 Kinder

### 6.3.2 Allgemeine Beurteilung der Qualität von Lebensmittel

Auf die Frage wie sie die Qualität der Lebensmittel beurteilen, lautete die Antwort zu meist gut bis sehr gut. Einige Befragte differenzierten zudem nach verschiedenen Segmenten („es gibt solches und solches“) oder nach In- und Ausland, wobei hier keine Einigkeit vorliegt, ob die Lebensmittel in der Schweiz besser oder gleich gut sind. Dass sie schlechter seien, als anderswo, wurde (mit Ausnahme der italienischen Tomaten) nicht gesagt. Obwohl diese Frage primär als einfache Einstiegsfrage diente, verweisen die Aussagen dazu auch auf den Umstand, dass die Qualität kein unbedeutender Faktor im Kontext der Kosten ist.

*„Ja, gut, ja sehr gut, würde ich sagen.“* 43, w., 4er HH, 2 Kinder

*„Gut eigentlich, also im Vergleich mit dem Ausland sehr gut, das fällt mir jeweils auf, wenn ich in die Ferien gehe. Aber vielleicht ist es auch, weil man sich das Essen dort nicht so gewohnt ist.“* 26, w., 2er HH, WG

*„Ich hätte jetzt nicht das Gefühl, dass sie speziell besser oder schlechter ist als in anderen Ländern.“* 50, m., 5er HH, 4 Kinder

*„Ja, also ich finde man hat da sehr viel Auswahl und man kann da nicht mehr viel abändern, aber die Qualität ist ja sehr gut.“* 72, m., 72, 1er HH

*„Ich habe das Gefühl, dass es mehrere Qualitäten gibt. Es gibt, meiner Meinung nach, sogenannten Industriefood, also hochverarbeitet und mit nicht mehr viel Wertvollem darin. Dann gibt es weniger Verarbeitetes und zu Hause Gemachtes und mir scheint das doch wertvoller.“* 43, w., 4er HH, 2 Kinder

*„Es gibt solches und solches, für mich ist einfach wichtig lieber ein bisschen weniger dafür etwas Besseres.“* 63, w., 3er HH, 1 erw. Kind

*„Ich finde es am besten, wenn man direkt beim Bauern die Lebensmittel kauft. Nur mache ich das selber nicht konsequent, da mir oft die Zeit fehlt am Samstag auf den Markt zu gehen und weil ich kein Abo besitze.“* 20, w., 4er HH, WG und zu Hause

*„Von der Qualität finde ich biologische Produkte am besten, aber oft fehlt es an Geld, dass ich mir diese Produkte leisten kann.“* 20, w., 4er HH, WG und zu Hause

*„Das müsste man differenzierter anschauen, was ist damit gemeint? Also das, was ich vom Bio-Hof habe, ist sicher besser, als wenn ich es im Supermarkt hole. (Pause) Nicht schlecht, sagen wir mal so“* 43, m., 2er HH

### 6.3.3 Allgemeine Beurteilung der Preise von Lebensmittel

Die Beurteilungen zu den Preisen von Lebensmitteln lassen sich insgesamt als teuer, aber (teilweise) gerechtfertigt und preiswert zusammenfassen. Wenn auch die Befragten die Preise als teuer wahrnehmen, so sind sie gleichzeitig der Ansicht, dass sie dafür etwas Gutes erhalten. Verschiedene Ausführungen verweisen einerseits auch auf preisen-siblere Wahrnehmungen (zu teuer, sehr teuer, etc.), andererseits werden die Preise für Lebensmittel auch als zu günstig erachtet bzw. wird insbesondere der Billigtrend kritisiert (vgl. oben).

Während die ersteren die Preise nicht nachvollziehen können, betonen die letzteren die Nachvollziehbarkeit und Rechtfertigung der Preise. Es wird geschätzt, dass man eine Auswahl hat und auch gut und günstig einkaufen kann oder es wird auch mal etwas weniger gekauft, dafür bessere Qualität. Auch werden die Kosten für die Ernährung im

Verhältnis zu anderen Kosten (eine Frage, die auch später nochmals thematisiert wird) spontan als eher gering eingeschätzt.

*„Also die Preise finde ich an und für sich gut, denn wenn man was Gutes haben möchte, dann bezahlt man auch entsprechend.“* 39, w., 3er HH, 1 Kind

*„Also der ganze Standard ist ein bisschen teurer. Es wird einem dafür etwas geboten.“* 29, m., 3er HH, 1 Kind

*„Ähm, also es scheint mir, dass gerade Gemüse und Früchte ist ein sehr grosser Kostenpunkt bei unseren Ausgaben, dass scheint mir schon recht teuer, aber andererseits, sehe ich auch selber, was alles dahinter steckt [...]“* 43, w., 4er HH, 2 Kinder

*„Ich finde das Essen ist den Preis wert, das Essen ist ja eigentlich nicht teurer geworden. Im Gegenteil.“* 72, m., 72, 1er HH

*„Die Preis-Leistung muss einfach stimmen. Wir müssen vergleichen, weil wir einfach nicht so viel, weil wir finanziell nicht so potent sind, aber es ist mir einfach auch wichtig ein hochwertiges Produkt zu bekommen.“* 25, w., 3er HH, WG

*„Ja dort schau ich schon recht drauf. [...] Zum Teil ist es schon Recht hoch ja...finde ich schon.“* 41, w., 4er HH, 2 Kinder

*„Zu teuer, also wenn man in die Geschäfte geht, zu teuer.“* 43, m., 2er HH

*„Ich finde Fleisch und Käse extrem teuer. Und Gemüse und Früchte werden auch immer teurer, nach dieser Saison. Ja und Inlandprodukte scheinen mir fast teurer als ausländische, das finde ich komisch.“* 63, m., 2er HH

*„Unterschiedlich, also ja teilweise die Sachen, die teurer sind, finde ich nicht unbedingt besser, als die günstigeren Sachen, denn diese können auch genauso gut sein. Also es kommt immer drauf an, was man gerade einkauft.“* 43, w., 4er HH, 2 Kinder

*„Ja auch, also die Schweiz ist natürlich teuer zum Einkaufen, aber es hat ein so grosses Angebot, wir können ja selbst auswählen, wo wir einkaufen gehen wollen.“* 44, w., 4er HH, 3 Kinder

*„Ich kaufe weniger häufig Fleisch ein, dafür aber Schweizer Fleisch.“* 39, w., 3er HH

*„Aber verglichen mit dem ganzen Rest ist es eigentlich nicht der Hauptteil der Ausgaben.“* 50, m., 5er HH, 4 Kinder

## 6.4 Wo wird gegessen

Herauszufinden wo die Leute (was) essen, war eine zentrale Absicht der qualitativen Interviews sowohl im Hinblick auf die Zusammenstellung der Warenkörbe, als auch für die Gestaltung des Fragebogens für die schweizweite Umfrage.

Um die „Essorte“ möglichst erschöpfend zu erschliessen, wurde in den Interviews mit einer verbalen Wochenübersicht vorgegangen und die Befragten wurden in einem ersten Schritt gebeten anzugeben, welche Mahlzeiten sie persönlich wo einnehmen. In einem zweiten Schritt wurden sie zudem aufgefordert, dasselbe für die anderen Haushaltsmitglieder anzugeben.

Da sich die Konstellationen „wo wird was gegessen“ aus relativ komplexen Diskussionen ergeben, ist das Aufführen von Zitaten in diesem Zusammenhang wenig sinnvoll und es wird darauf verzichtet.

Die Verteilung der Orte, an welchen gegessen wird, erweist sich als recht klassisch. So wird das Frühstück, wenn es denn eingenommen wird, vornehmlich zu Hause eingenommen, teilweise auch erst bei der Arbeit, wobei es sich dann meist um einen kleinen Snack (Brötchen, Frucht, etc.) handelt, der auch als Znüni bezeichnet werden könnte.

Das Znüni, als solches, ist naheliegender Weise vor allem in Familien mit kleinen Kindern (bis etwa 15 Jahre) ein Thema. Gleichwohl geben auch erwachsene Personen an, zu den entsprechenden Zeiten etwas einzunehmen. Bei den Kindern wird das Znüni meistens in

der Schule eingenommen und bei den Erwachsenen bei der Arbeit oder zu Hause respektive geben die Personen, die sich hauptsächlich der Haus- und Familienarbeit widmen, an, dass sie eher kein Znüni einnehmen. Dagegen nehmen diese Personen das Zvieri oft zusammen mit den Kindern ein. Bei den Berufstätigen ist das Zvieri wiederum ein Snack am Arbeitsplatz oder auf dem Heimweg.

Das Mittagessen wird entsprechend der Erwerbssituation entweder zu Hause oder dann am und um den Arbeitsort eingenommen. Während es vornehmlich Elternteile mit Kindern und Pensionierte sind, die (fast) ausschliesslich zu Hause essen, gibt es auch einzelne Erwerbstätige, denen es möglich ist über Mittag nach Hause essen zu gehen. Die Orte der ausser Haus Verpflegung lassen sich grob in drei Kategorien einteilen. Zunächst wäre dies das Restaurant oder ein Imbissstand, was jedoch nur von wenigen Leuten erwähnt wird. Zweitens ein Verpflegungsort, der vom Arbeitgeber gestellt wird (Mensa). Schliesslich drittens Essen, das selber mitgebracht wird und entweder kalt gegessen oder vor Ort aufgewärmt wird. Diese Variante wurde recht oft erwähnt. Die Begründungen hingegen waren unterschiedlich. Zum einen gibt es teilweise schlicht keine Alternative, zum andern werden die Kosten oder der Zeitmangel als Grund erwähnt und schliesslich ist (eher selten) auch die Qualität ausschlaggebend.

Das Abendessen wird dann von der grossen Mehrheit wieder zu Hause eingenommen. Fragt man nach allfälligen Snacks, die dann und wann eingenommen werden, so antworten die meisten, dass das am Abend mal vorkommen kann, jedoch eher selten (einmal im Monat bis einmal pro Woche). Die Snacks, die über den Tag konsumiert werden, können wie bereits angetönt auch als Znüni oder Zvieri klassiert werden.

Getränke werden überall (zu Hause, unterwegs und am Arbeitsort) getrunken. Sofern es sich nicht um Leitungswasser handelt, werden viele Getränke von zu Hause mitgebracht bzw. mitgegeben (den Kindern).

## 6.5 Was wird gegessen

Neben den Orten wo gegessen wird, ist das „was auf dem Teller landet“ der noch fast wichtigere Bestandteil der Gespräche sowohl im Hinblick auf die Zusammenstellung der Warenkörbe, als auch auf deren Einordnung als eher gesund bzw. eher ungesund.

Zunächst wird die ausser Haus Verpflegung genauer betrachtet, bevor wir uns den Essgewohnheiten zu Hause zuwenden.

### 6.5.1 Ausser Haus

Die ausser Haus Verpflegung betrifft, wie oben dargelegt, vor allem das Mittagessen. Wird es nicht von zu Hause mitgenommen, so kommen Kantine, Takeaway oder auch Restaurants zum Zuge. Die Menüs unterscheiden sich primär über den Umfang, d.h., während die einen bewusst wenig resp. nur Salat, eine Suppe oder sonst „etwas Leichtes“ essen, gönnen sich andere ein komplettes Menü mit Fleisch/Eiweissanteil, Gemüse/Salat und Stärkebeilage. Eine Person, die konsequent an die Würstchenbude geht, war nicht unter den Gesprächspartnern, obwohl es beim einen oder anderen Mal vorkommen kann. Beliebt sind auch Sandwiches, sei es unterwegs, in der Kantine oder auch von zu Hause mitgebracht. Der Zeitfaktor wurde auch von einigen angesprochen, während es bei den einen am Mittag nicht schnell genug gehen kann, gönnen sich die anderen eine ordentliche Mittagspause (zwischen einer halben und zwei Stunden).

*„Es kann sein, dass ich mich beim Salatbuffet bediene, ein Stück Brot nehme oder im Winter eine Suppe, wenn ich etwas Warmes will. Und wenn ich Lust habe, nehme ich ein Menü.“*

*Manchmal nehme ich ein Dessert, manchmal nicht. Je nach Zuckerbedarf, den ich habe. Oder Frust.“* 43, w., 4er HH, 2 Kinder

*„Das Menü nimmt er wohl nicht. Er sagt, dass er nicht mehr arbeiten könne, wenn er ein solches Menü gegessen hat.“* 43, w., 4er HH, 2 Kinder

*„Ich nehme mein Essen selten von zu Hause aus mit, sondern kaufe etwas unterwegs, je nachdem, ob ich mit ÖV oder mit dem Auto fahre. Ich kaufe sehr oft diese bereits erwähnte Combo der Migros. Dann eben sonst die Thailänderin. Sonst gehen wir manchmal mit ein paar Kollegen in die Migros etwas kaufen, Salat, Brot, Sandwich,... Nach Lust und Laune.“* 48, w., 4er HH, 2 Kinder

*„Meistens Salat und Sandwich oder vegetarische Falafel. Ähm oder kleine Pasta, Snacks eher so was in diese Richtung.“* 39, w., 3er HH, 1 Kind

Wird das Essen von zu Hause mitgebracht, so handelt es sich meistens um Resten bzw. wird extra mehr gekocht, damit etwas mitgenommen werden kann. Teilweise wird es gewärmt oder auch kalt gegessen, u.a. da explizit auf die Mikrowelle verzichtet wird. Auch werden teilweise Sandwiches von zu Hause mitgenommen.

*„Ich [nehme] sehr häufig [etwas mit]. Ich koche meistens am Dienstag so viel, dass es sicher für sie [die Kinder] genügt und ein- bis zweimal für mich.“* 50, m., 5er HH, 4 Kinder

*„Also wenn ich die Möglichkeit habe mir etwas zu kochen oder zu wärmen, dann nehme ich meistens etwas von zu Hause mit. Also und sonst unterwegs habe ich meistens ein Sandwich. Ja in letzter Zeit schon mehr gekauft als selber gemacht und es kommt auch mal vor, dass, wenn ich nichts mehr zu Hause habe, dass ich etwas kaufen gehe, was ich dann aber auch aufwärme. Also die Fertigprodukte.“* 25, w., 3er HH, WG

*„Meine Mann, ja, Sandwich, Früchte, solche Dinge. Also keine Resten von gekochtem Essen. Was grad so da ist, daraus macht er sich was.“* 48, w., 4er HH, 2 Kinder

*„Wenn wir Sachen mitnehmen, dann nehmen wir nichts zum Aufwärmen mit. Aufwärmen würden wir es im Mikrowellenherd, brauchen wir nicht.“* 43, m., 2er HH

*„Mein Mann hat im letzten halben Jahr einen Coach engagiert, um abzunehmen und der grösste Teil war Ernährungslehre. Und seit dann schaut er, dass er in Restaurants geht, wo er Sachen austauschen kann, dass der Stärkeanteil klein ist, dass er keine Kartoffeln aber 2 Portionen Gemüse hat. Das man so was sagen kann.“* 43, w., 4er HH, 2 Kinder

#### 6.5.1.1 Znüni und Snacks

Das Znüni und Zvieri im eigentlichen Sinn betrifft vor allem die Kinder, wobei auch einige Elternteile angeben gemeinsam mit den Kindern ein Zvieri einzunehmen. Das Znüni der Kinder wird ausschliesslich von zu Hause mitgegeben. Es besteht meistens aus etwas mit Getreide (Vollkorn-Cracker, Sandwich) und Früchten. Zudem werden teilweise auch Getränke mitgegeben, sei es Mineralwasser oder auch ein Fruchtsaft. Dabei spielen gesundheitliche Überlegungen auch eine Rolle (Mineralstoffe, Verdauungsanregung). Das Zvieri der Kinder ist dann immer wieder zu Hause oder auch mal bei Freunden der Kinder, weshalb in Kapitel 6.5.2.4 darauf eingegangen wird.

*„Zum Znüni gibt es Äpfel oder Brot. Frische Sachen, Karotten.“* 41, w., 4er HH, 2 Kinder

*„Leider bestehen sie aus Weissbrot, weil sie das einfach viel lieber haben. Ich bin froh, dass sie das Znüni essen. Dann einfach mit Aufschnitt drin. Aber die Sandwiches sind so lecker, dass die ganze Klasse von mir Sandwiches will (Lachen).“* 44, w., 4er HH, 3 Kinder

*„Beim Grösseren habe ich angefangen Fruchtsäfte mitzugeben und zwar aus dem Grund, dass er Probleme gehabt hat, auf die Toilette zu gehen. Das ist eine der Massnahmen, die wir ergriffen haben. Und die behalten wir bei.“* 43, w., 4er HH, 2 Kinder

Bei den Erwachsenen ist das Znüni, wenn es denn eingenommen wird, oft auch eine Frucht oder auch mal Vollkorn-Cracker. Dennoch sind hier auch Backwaren, vom Gipfeli bis zum Plunder, ein Thema. Tendenziell nehmen Leute, die nicht frühstücken eher ein

Znüni. Auch hier zeigt sich eine bewusste Auseinandersetzung mit der Ernährung. So geben einige an, bewusst aufs Znüni und eben auch Snacks zu verzichten oder darauf zu achten, dass bewusst Früchte gegessen werden. Gleichzeitig ist Schokolade ein beliebter Snack für zwischendurch.

*„Hm, auch wieder unterschiedlich. Ich nehme gern ein Schöggeli mit, unterwegs kaufe ich oft ein Gipfeli oder einen Plunder als Znüni.“* 48, w., 4er HH, 2 Kinder

*„Da nehme ich meistens ein Gipfeli oder ich nehme Früchte von zu Hause mit oder wenn ich nichts dabei habe, dann kauf ich am Bahnhof oder in dem kleinen Laden gegenüber ein paar Früchte.“* 39, w., 3er HH, 1 Kind

*„Nein, das hab ich mir abgewöhnt (lacht). Ja ein Kaffee zwischendurch, aber nichts zu essen.“* 63, m., 2er HH

#### 6.5.1.2 Restaurant

Die tägliche (Mittags-)verpflegung im Restaurant scheint gemäss den Gesprächspartner eher eine Randerscheinung zu sein. So gab gerade eine Befragte an, dass ihr Mann hauptsächlich im Restaurant isst.

Was sonstige Restaurantbesuche betrifft (also grundsätzlich eher abends), so kommt das bei den meisten ab und zu vor, d.h. in etwa ein bis zweimal im Monat. Dabei werden von vielen gerne exotische Speisen gekostet oder neue Restaurants ausprobiert, andere hingegen setzen hier lieber auf bekannte und bewährte Orte. Im Kontext von Familien wird hier auch oft die Kostenfrage angesprochen. Entsprechend der Anzahl Kinder wird eine Verpflegung im Restaurant schnell teuer und kann deshalb nur selten mit der ganzen Familie genossen werden.

*„[Mein Mann] Am Mittag immer ins Restaurant, ein Menü. Einfach verschieden.“* 43, w., 5er HH, 3 Kinder

*„Manchmal im Italienischen Restaurant oder in der Kantine“* 29, m., 3er HH, 1 Kind

*„Restaurant? Ein- bis zweimal im Monat. Also nicht Kantine, sondern wirklich am Abend oder so, ein- bis zweimal im Monat. Mit Freunden. [...] Mit der Familie ist es eher die Ausnahme. Mit vier Kindern... Auch früher, als wir noch zusammen waren. Wenn man zu sechst in einem Restaurant isst, kommt es schnell sehr teuer.“* 50, m., 5er HH, 4 Kinder

*„Dort gehen wir meistens irgendein Restaurant ausprobieren. Ich habe sehr gerne den asiatischen Bereich.“* 43, w., 4er HH, 2 Kinder

#### 6.5.2 Zu Hause

Für die Verpflegung zu Hause wurde zunächst abgeklärt, wer denn zu Hause wie oft kocht. Fast ausschliesslich war dies die befragte Person. In einzelnen Fällen wurde die Aufgabe nicht nur innerhalb des Haushalts, sondern über mehrere Haushalte aufgeteilt. Sei dies, weil die Eltern getrennt leben, oder weil der Partner in einem anderen Haushalt lebt. Dies beeinflusst sowohl die Kosten der Ernährung als auch was gegessen wird. Bevor wir uns den Mahlzeiten des Mittag- und Abendessens zuwenden zunächst zum Frühstück.

##### 6.5.2.1 Frühstück

Das Frühstück, wenn es denn eingenommen wird, gestaltet sich klassisch mit Brot, Butter (oder Margarine) und Konfitüre oder dann Haferflocken mit Joghurt, Müesli mit Milch oder ähnlichem. Viele ergänzen das Frühstück noch mit Früchten, entweder in das Müesli oder einfach so zum Abbeissen. Als Getränk gibt es oft Kaffee oder dann Milch.

Auch hier ist ein gewisses Gesundheitsbewusstsein erkennbar. Wird kein Frühstück eingenommen, wird gleich nachgeschoben, dass man sehr wohl wisse, dass das nicht ideal ist. Oder es werden Tricks kundgetan, wie die Kinder dazu gebracht werden etwas Bestimmtes zu essen.

„Wir essen kein Frühstück. Ich weiss, alle sagen man sollte, aber irgendwie essen wir einfach nichts.“ 44, w., 4er HH, 3 Kinder

„Das ist meistens Brot, Butter und Konfitüre. Nicht wahnsinnig ausgiebig.“ 50, m., 5er HH, 4 Kinder

„Müesli, wie ein fertiges Müesli, wo ich dann noch Bananen rein mache, so eine halbe Banane.“ 25, w., 3er HH, WG

„Joghurt und einen Kaffee gibt es noch und ich streue eigentlich immer Haferflocken in das Joghurt hinein.“ 26, w., 2er, WG

„Das Frühstück, da nehmen sie eine Nutella-Schnitte mit Vollkornbrot, das ist aber so ein Brot, was nicht so extrem körnig ist. Sonst haben sie nämlich nicht so gern Vollkornbrot. Sie haben schon lieber Weissbrot. Aber wenn ich da nachher Nutella drauf schmiere, merken sie das nicht so (lacht). Und ich nehme Konfitüre auf die Schnitte.“ 43, w., 4er HH, 2 Kinder

„Fleisch, Aufschnitt und Brot. Immer Fleisch dazu.“ 72, m., 72, 1er HH

#### 6.5.2.2 Typische Menüs

Nach einer allgemeinen Frage, was gegessen wird, wurden die Befragten in einem zweiten Schritt aufgefordert typische Menüs zu nennen. Dies fiel nicht immer leicht. „Ganz normale Sachen halt“, war dann die typische Antwort. Die Rekonstruktion gelang dann jeweils über vergangene Menüs oder Gerichte, die sie oft im Sommer/Winter kochen.

Dennoch blieb der modulare Charakter bei der Darlegung der Menüs erhalten. Viele Befragte erläuterten ihre Menüs über die verschiedenen Bestandteile: Fleisch, Beilage und irgendein Gemüse. Gleichzeitig werden auch klassische Gerichte wie Spaghetti, Rösti oder Riz Cazimir erwähnt. Aus den Gesprächen zeigte sich, dass die Gestaltung der Menüs sehr vielfältig ist, fast alle schätzen die Abwechslung und wenn, dann wird sie meistens durch Geschmackspräferenzen der Kinder negativ beeinflusst. Bezüglich einer gesunden bzw. einer ungesunden Ernährung, kann vor allem eine ausreichende bzw. hohe Versorgung mit Früchten und Gemüse als Kriterium ausgemacht werden. Der eine oder andere gab offen zu, dass er oder jemand in der Familie nicht allzu sehr auf Gemüse steht und, dass das deshalb eher selten auf den Tisch kommt.

„Irgendein Fleisch mit einer Beilage und Salat dazu.“ 44, w., 4er HH, 3 Kinder

„Das Mittagessen ist bei uns warm und da koche ich. Da gibt es Gemüse und Stärke, aber die Kinder haben nicht so gerne Fleisch oder ganz selten Fisch. Und dann am Abend gibt es bei uns kalt. Da gibt es Käse, Gemüse, Milchprodukte und sie können auch Brot nehmen, aber sie essen das meistens nicht zum Abendessen.“ 43, w., 4er HH, 2 Kinder

„Ja ich mache eigentlich alles. Immer wenn ich etwas Neues sehe, dann mach ich es. Rösti mit Geschnetzeltem mach ich schon mal viel.“ 72, m., 72, 1er HH

„Das wäre häufig irgendein Curry zum Beispiel. Also Fleisch mit Currysauce daran. Sei das thailändisch, sei das sonst irgendwas mit Reis. Typisch ist sicher auch mal eine Bratwurst mit Rösti, Kartoffelstock, Teigwarenauflauf mit Gemüse. Die Kinder sind, wie viele Kinder, nicht so wahnsinnige Gemüsefans. Ich selbst habe es sehr gern - nicht wie meine Frau - und deshalb versuche ich immer Gemüse mit zu kochen.“ 50, m., 5er HH, 4 Kinder

„Bei uns kommt nicht immer Fleisch auf den Tisch. Schon gar nicht zweimal pro Tag. Einmal pro Woche gibt es Fisch. Und auf was ich immer achte ist, dass es entweder Gemüse oder Salat gibt. Und wenn es wieder Hochsaison ist, gibt es beides.“ 43, w., 4er HH, 2 Kinder

„Eher selten, wenn dann würde es das Gemüse ersetzen. Aber sie sind nicht so scharf auf Salat. Und wenn, dann Eisberg.“ 43, w., 4er HH, 2 Kinder

„Also bei uns gibt es viel Teigwaren, leider. Also ich habe gerne Teigwaren, aber bei meinem Mann könnte es das jeden Tag geben und bei meinem Sohn auch.“ 63, w., 3er HH, 1 erw. Kind

„Z.B. Broccoli mit Kartoffeln mit Sauce. Oder Kohlrabi mit Bratkartoffeln, oder Blaukabis mit Bratkartoffeln und da mache ich noch Hackbrät dazu. Oder eben Teigwaren mit hausgemachter Sauce. Und eben immer mit Salat dazu, wenn es nicht schon Gemüse gibt.“ 56, w., 2er HH

*„Ja momentan ist Grillsaison. 2x pro Woche koche ich Fleisch. Oft mache ich eine Peperoni auf dem Grill und bereite sie mit Öl und Knoblauch zu, was Italienisches.“* 48, w., 4er HH, 2 Kinder

*„So typische Menüs ist schwer zu sagen, eigentlich versuchen wir es so saisonal anzupassen, ebenso im Moment mit Spargeln, die sind gerade hoch im Rennen.“* 40, w., 5er HH, 3 Kinder

#### 6.5.2.3 Mittagessen und Abendessen

Das Mittagessen und Abendessen unterscheidet sich insofern, dass eine der beiden Mahlzeiten jeweils oft kalt ist. Je nach Familienzusammensetzung kann es aber auch vorkommen, dass zweimal am Tag gekocht und warm gegessen wird. Wie das Mittagessen ausser Haus aussieht wurde weiter oben bereits erläutert, wird es zu Hause zubereitet, ist es eines der typischen Menüs. Also grundsätzlich eine ausgewogene Mahlzeit, manchmal mit einem Gemüseangel und evtl. noch einem Dessert. Wird das Abendessen kalt eingenommen (v.a. unter der Woche), handelt es sich meist um ein Café complet, sprich Brot mit Fleisch und Käse oder auch Konfitüre, teilweise ergänzt durch Salat(e).

*„Ich koche eigentlich meistens einmal am Tag und nachher gibt es wie Café complet. Also wo wir einfach sagen, jetzt gibt es Brot, Müesli und Joghurt uns so. Da koche ich ja nicht wirklich.“* 40, w., 5er HH, 3 Kinder

*„Also meistens habe ich keine Lust zum Kochen zu Hause und dann nehme ich im Sommer so Karotten und Tomaten als Gemüse, Gurken oder Salat, den ich nicht kochen muss und dann häufig etwas Käse oder ein Joghurt und vielleicht noch Brot, Knäckebrötchen oder ein Brötchen.“* 20, w., 1er HH

*„Das Abendessen essen wir aus dem Kühlschrank.“* 44, w., 4er HH, 3 Kinder

#### 6.5.2.4 Zvieri

Wie bereits bei der ausser Haus Verpflegung erwähnt, wird das Zvieri ausser Haus sprich in der Schule resp. am Arbeitsplatz eingenommen. Das Zvieri hingegen wird zu Hause oder auch mal bei Freunden der Kinder eingenommen. Vom gesundheitlichen Aspekt scheint das Zvieri etwas flexibler, d.h., auch in auf Gesundheit bedachten Familien kommen hier öfters süsse (Glacé, Berliner, Madeleine) oder salzige Snacks (Chips, Popcorn) auf den Tisch. Gleichwohl haben auch hier Früchte einen hohen Stellenwert oder bspw. Joghurt als Milchration.

*„Zum Zvieri gibt es meistens Früchte. Es kommt auch etwas darauf an, ob noch andere Kinder da sind, dann haben sie lieber Popcorn als Chips, aber wir essen auch Chips, manchmal gibt es auch Eiscreme, im Sommer gibt es natürlich am Nachmittag oft eine Eiscreme, oder wer noch Hunger hat, kann noch Früchte nehmen, davon kann man so viel nehmen, wie man möchte.“* 44, w., 4er HH, 3 Kinder

*„Zvieri, wenn wir zu Hause sind, bekommen die Kinder immer ein Joghurt, damit sie noch ihre Milch bekommen.“* 43, w., 4er HH, 2 Kinder

#### 6.5.2.5 Vorspeise, Dessert und Snacks zwischendurch

Dessert und Snacks können sinnvollerweise zusammen betrachtet werden, da viel Befragte angeben, dass sie entweder nach dem Essen noch was Süsses (Keks, Schokolade) oder dann eben zwischen durch so etwas essen.

Insgesamt hält sich das wohl mehr oder weniger im Rahmen der Empfehlungen von (maximal) einer kleinen Portion pro Tag (vgl. Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) 2011. Einzelne Befragte sagten von sich aus, dass sie der Ansicht sind, dass sie bzw. in ihrem Haushalt zu viel Süsses gegessen wird. Andere Haushalte achten bewusst darauf, dass Süsses aus Früchten besteht oder mit Früchten ergänzt wird resp. bestehen auch die Snacks zwischendurch oft aus einer Frucht.

Neben dem Salat als Vorspeise, gibt es eigentlich kaum Vorspeisen. Wenn es doch mal eine gibt, dann fast ausschliesslich, wenn jemand zu Besuch ist. Ebenso gibt es die sal-

zigen Snacks vor allem bei Apéros oder dann auch mal am Abend vor dem Fernseher (zwischen einmal pro Woche und einmal im Monat).

*„Dessert ist eher am Mittag, wenn ich Schule habe, nach dem Essen noch ein Schoggibrüggeli zum Beispiel oder sonst etwas Süsses.“* 26, w., 2er, WG

*„Und als Dessert gibt es immer einen Fruchtsalat aus Saisonfrüchten.“* 43, w., 4er HH, 2 Kinder

*„Manchmal gibt es gar kein Dessert und manchmal gibt es ein Dessert am Mittag und am Abend und zum Zvieri auch noch. Das ist wirklich unterschiedlich.“* 44, w., 4er HH, 3 Kinder

*„Meistens am Wochenende, nicht immer, aber unter der Woche nicht, nein. Ich habe keine Zeit für solche Sachen.“* 63, w., 3er HH, 1 erw. Kind

*„Vorspeisen speziell, praktisch nie. Ausser Salat, wobei sie ihn meistens nachher essen.“* 50, m., 5er HH, 4 Kinder

*„Wenn wir Besuch haben, dann koche ich schon eine Vorspeise, ein Hauptgang und ein Dessert.“* 43, w., 4er HH, 2 Kinder

*„Also ich esse auch viel, zu viel, Süsses, Berliner, Guezli, Madeleines, Schokolade.“* 48, w., 4er HH, 2 Kinder

*„So mal beim Fernsehgucken etwas kleines, aber eher nichts Süsses. So Salzstangen oder so was, Butterbretzeli, etc.“* 63, m., 2er HH

*„Zwischendurch denke ich bei ihm [ihrem Mann] so was wie Snickers, Mars um die Zugfahrt zu überbrücken.“* 39, w., 3er HH, 1 Kind

*„Zum Zvieri gibt es auch eine Frucht. Und dann darf man vielleicht noch so ein Madeleine nehmen oder ein Keks, wenn ich Besuch hatte und noch etwas offen ist.“* 43, w., 4er HH, 2 Kinder

### 6.5.3 Getränke

Die grosse Mehrheit trinkt hauptsächlich Wasser und dies auch meist aus der Leitung. Mineralwasser mit und ohne Kohlensäure kommt ebenfalls auf den Tisch, teilweise bewusst wegen den Mineralien, teilweise wohl eher wegen der Kohlensäure. Ebenfalls viel getrunken wird Kaffee bei den Erwachsenen und Milch bei den Kindern. Etwa ähnlich verbreitet ist auch Tee, sei es als einzelne Tasse zwischendurch oder in grossen Mengen über den Tag verteilt.

Alkoholische Getränke wie Wein und Bier werden in den meisten Haushalten nur ab und an konsumiert, wobei es auch einzelne Haushalte gibt, wo es zu jedem Abendessen gehört. Ähnlich verhält es sich mit Süssgetränken inklusive Sirup, die werden nur in wenigen Haushalten täglich getrunken, bei der Mehrheit kommen sie vor allem bei besonderen Anlässen oder ab und zu sonst auf den Tisch. Einzelne gaben auch an, dass sie regelmässig oder unregelmässig oder nicht mehr Energydrinks trinken.

*„Hauptsächlich Wasser oder ungesüssten Tee.“* 43, m., 2er HH

*„Vor allem Wasser, Mineralwasser.“* 43, w., 5er HH, 3 Kinder

*„Immer Hahnenwasser für die Kleine und die grössere Tochter Mineralwasser, weil Sie keine Milch trinkt und dann braucht Sie mehr Kalzium.“* 43, w., 4er HH, 2 Kinder

*„Zu Hause einfach ihre Frühstücksmilch.“* 39, w., 3er HH, 1 Kind

*„Und mein Mann trinkt auch gerne ein Bier am Abend, aber nicht jeden Abend.“* 40, w., 5er HH, 3 Kinder

*„Am Wochenende haben wir ab und zu Wein.“* 41, w., 4er HH, 2 Kinder

*„Und sonst nehme ich jeden Tag ein 2er Glas Wein, roten. Habe ich immer.“* 72, m., 72, 1er HH

*„Am Wochenende oder zu speziellen Anlässen gibt es auch einmal süsse Getränke oder wenn wir essen gehen, dann kann man auch so etwas bestellen. Eine Zeit lang tranken wir Sirup, den kaufe ich jetzt extra nicht mehr, sonst trinken sie einfach immer Sirup. [...] Die Kinder trinken auch Milch, aber auch nicht so viel und nur mit Zusatz, also Kakao.“* 44, w., 4er HH, 3 Kinder

*„Das hat alles geändert. Heute meist Grapefruit und Orangina. Der Grössere trinkt meist Wasser. Früher habe ich oft kalten Tee gemacht, eine grosse Kanne. Oft auch Sirup.“* 48, w., 4er HH, 2 Kinder

#### 6.5.4 Achten sie auf etwas Besonderes beim Essen?

Als Abschlussfrage des ersten Teils wurde den Interviewpartnern die Frage gestellt, ob sie beim Essen auf etwas Besonderes achten. Teilweise wurde die Frage auch separat beim auswärts Essen und beim zu Hause Essen gestellt.

Die Reaktionen darauf waren sehr unterschiedlich. Die einen antworteten direkt mit nein, während andere bestimmte Aspekte der Ernährung wie Kosten, Gesundheit oder Herkunft der Lebensmittel erwähnten. Abwechslung, die Versorgung (der Kinder) mit Früchten und Gemüse und spezifische Zubereitungsarten wurden ebenfalls genannt.

*„Eigentlich überhaupt nicht. Ich muss einfach schauen, dass ich nicht zu viel nehme. Sonst nehme ich sofort zu.“* 72, m., 72, 1er HH

*„Schlussendlich schaue ich schon auf den Preis. Ich kann nicht nur Filet auf den Tisch bringen. [...] Dann die Saisonalität, die sagte ich schon.“* 43, w., 4er HH, 2 Kinder

*„Also zum Beispiel welches Öl ich nehme, da achte ich sehr darauf, was für ein Salz ich nehme, fleur du sel oder so da achte ich auch oder das Gewürz, von der Verbrennung, und Winter und Sommer ist auch noch ein Unterschied, also ich beschäftige mich sehr mit Lebensmittel. Weil Lebensmittel Lebens-Mittel sind.“* 63, w., 3er HH, 1 erw. Kind

*„Ich schaue, dass die Produkte aus der Schweiz stammen, aber ich esse z.T. auch Mangos, also exotische Früchte, die es in der Schweiz gar nicht gibt. [...] Zudem achte ich darauf, dass ich Bioprodukte verwende und oft bevorzuge ich Vollkornprodukte z.B. ohne Weissmehl.“* 20, w., 4er HH, WG und zu Hause

## 6.6 Wie viel wird gegessen

In den Interviews wurde auch die Portionengrösse diskutiert. Dazu wurde bei den Interviews auch ein Teller bereitgestellt auf welchem die Befragten nach Möglichkeit angeben konnten, wie viel sie pro Mahlzeit von was essen. Die häufigste Antwort auf die Frage, wie denn die Portionen aussehen, lautete: „So eine normale Portion halt“. Gleichzeitig wurde aber auch klar, dass der eine oder andere in der Familie gerne zwei Teller isst, sei es der Mann oder auch der Teenager.

Auch kamen Strategien zu Tage, wie die Portionen eingeschränkt werden (können). Und zwar gab eine Person an, dass sie extra weniger koche bzw. wenn sie mehr koche, dürfe sie nicht alles auf den Tisch stellen, weil sonst alles gegessen wird. Auch auf die ausgewogene Verteilung der verschiedenen Bestandteile wird häufig Wert gelegt, wobei das meist auch mit Vorlieben für bspw. Gemüse zusammenfällt. Insgesamt ist die Einteilung der drei Komponenten, wenn denn alle vorkommen, dreimal ein Drittel oder ein Viertel Fleisch und Gemüse und eine Hälfte Beilage.

*„Ja das ist noch schwierig zu sagen, eine normale Portion.“* 26, w., 2er, WG

*„Gemüse bei mir etwas mehr. Bei den Kindern sage ich dann einfach, so viel müsst ihr nehmen. Das wäre vielleicht ein Viertel. Und Fleisch auch ein Viertel.“* 50, m., 5er HH, 4 Kinder

*„Also  $\frac{3}{4}$  Fleisch gibt es dann von einem Stück Fleisch für jeden, dann zwei bis drei Löffel Beilagen, dann noch Salat oder Gemüse, eine Handvoll ungefähr.“* 44, w., 4er HH, 3 Kinder

*„Das ist eben noch verrückt bei unserer Familie. Wenn ich 500g rohe Pasta mache, dann wird das gegessen. [...] Also ich glaube, mein Mann nimmt sicher drei Teller Pasta. Und mein Sohn eifert ihm wie verrückt nach.“* 43, w., 4er HH, 2 Kinder

*„Also ja, die Gesamtmenge vom Teller her, nicht überfüllt aber gut bestückt, ja so nicht dass man büscheln muss, ja ich bin mir jetzt gerade am Überlegen mit einem Drittel Gemüse und einem Drittel Teigwaren oder, Kartoffeln ist in dem Sinne ja auch Gemüse, aber Reis und ein*

*Drittel Fleisch, dann wäre es vom Fleisch schon eher weniger als ein Drittel das ginge eher zu einem Sechstel dafür etwas mehr Gemüse.“* 29, m., 3er HH, 1 Kind

## 6.7 Wie wird gekocht

Neben den „handwerklichen“ Aspekten des Kochens, werden in diesem Kapitel auch weitere Aspekte des Kochens betrachtet wie die allgemeine Einstellung zum Kochen, die Zeit, die für das Kochen verwendet wird und schliesslich, ob auf bestimmte Sachen beim Kochen geachtet werden.

### 6.7.1 Einstellung zum Kochen

Die meisten Befragten sind nicht nur gegenüber dem Essen (s.o.), sondern auch gegenüber dem Kochen positiv eingestellt. Während es für die einen die grosse Leidenschaft ist, stellt es bei anderen aber auch ein Mittelding zwischen Notwendigkeit und Freude dar. Schliesslich gibt es auch eine kleinere Gruppe, die angibt, dass für sie Kochen nicht zu den Lieblingsbeschäftigungen gehört oder nicht mehr. Wobei auch bei jener Gruppe Strategien auszumachen sind, wie dennoch etwas schmackhaftes auf den Tisch kommt oder auch sind Sachzwänge erkennbar, die dem Kochen einen wichtigen Stellenwert zukommen lassen (Ernährung ist wichtig für die Kinder).

*„Ja, mir macht das Spass“* 72, m., 72, 1er HH

*„Leidenschaft!!!“* 63, w., 3er HH, 1 erw. Kind

*„Ich bin nicht der, der das Gefühl hat, er müsse stundenlang in der Küche stehen. Wenn es schneller geht, ist es schon recht. Aber ich probiere auch gerne neue Rezepte aus. Aber die müssen ja nicht immer länger gehen.“* 50, m., 5er HH, 4 Kinder

*„Ich koche gerne und probiere auch gerne was Neues aus. [...] Manchmal ist es doch ein notwendiges Übel, wenn ich von einem ganzen Tag Arbeit nach Hause komme, dann denke ich, oh Mann, muss ich jetzt noch in die Küche stehen.“* 48, w., 4er HH, 2 Kinder

*„Ja, es ist schon eher eine Notwendigkeit. Einfach und für mich ist die Ernährung von den Kindern sehr wichtig und das ist das Oberste.“* 43, w., 4er HH, 2 Kinder

*„Ja, also ich koche nicht mehr so gerne seitdem ich zu Hause arbeite, also seitdem ich Hausfrau bin. Es nervt mich ein bisschen, weil ich muss.“* 43, w., 4er HH, 2 Kinder

### 6.7.2 Zeit fürs Kochen

Die Zeit, die für das Kochen verwendet wird, unterscheidet sich nicht nur von Haushalt zu Haushalt, sondern auch innerhalb eines Haushaltes werden sehr verschiedene Menüs gekocht, die entsprechend einen unterschiedlichen Aufwand bedingen. Am extremsten wären da die Einladungen am Wochenende, für welche auch mal „stundenlang“ in der Küche gestanden wird. Dagegen werden unter der Woche um die 10-20 Minuten für ein schnelles Menü/kaltes Abendessen und zwischen 30 und 60 Minuten für komplexere Menüs aufgewendet. Eine klare Unterscheidung nach dem zeitlichen Aufwand einer eher gesunden bzw. ungesunden Küche war nicht auszumachen. Als wichtige Erkenntnis kann jedoch die Flexibilität des zeitlichen Aufwands fürs Kochen festgehalten werden. Wenn es mal schnell gehen muss, steht auch in 10 bis 15 Minuten etwas (Gesundes) auf dem Tisch.

*„Puh, ganz unterschiedlich. Von Viertelstunde wenn es was Schnelles gibt einfach Pasta mit Sauce oder Pfannkuchen oder wenn es z.B. Spargel mit Sauce etc. gibt das kann gut 1,5 Stunden sein.“* 44, w., 4er HH, 3 Kinder

*„Frühstück und das Znüni machen ist ca. eine Viertelstunde, Mittagessen kochen ca.  $\frac{3}{4}$  - 1 Stunde, aber mehr als eine Stunde nicht. Ähm, das Zvieri 10 Minuten und das Abendessen so 10 Minutenbereich. 10 bis 15 Minuten.“* 43, w., 4er HH, 2 Kinder

*„Ja, eigentlich schon nicht mehr so viel. Ich denke, das hat sich schon gewandelt seit die Kinder nicht mehr immer zu Hause... Mit Kleinkindern bist du ja immer zu Hause und da habe*

*ich mir viel mehr Zeit noch genommen. Oder vielleicht meine ich das auch nur, ich weiss gerade nicht. Aber ich würde sagen, eine Stunden bevor es das Essen gibt, gehe ich in die Küche und beginne eigentlich. Ja meistens ist eine Mahlzeit nicht mehr als eine Stunde, die ich aufwende.“* 29, m., 3er HH, 1 Kind

### 6.7.3 Handwerk Kochen

Das Handwerk des Kochens haben fast alle Befragten mehr oder weniger intuitiv. D.h., sie greifen selten auf ein Rezept zurück oder wenn dann eher als Inspirationsquelle oder weil sie etwas Neues ausprobieren wollen.

*„Beides, wirklich ja. Ich probiere eben auch immer gerne wieder neue Sachen und das mache ich dann nach Rezept und die normalen Sachen mache ich einfach so. Handgelenk mal Pi.“* 43, w., 5er HH, 3 Kinder

*„Ich mache viel aus dem Kopf. Ausser es ist was Neues, dann brauche ich schon ein Rezept dazu.“* 20, w., 4er HH, WG und zu Hause

*„Also ich lese vielfach Rezepte mal, Ideen und so, aber ich mache nachher alles aus dem FF.“* 46, w., 1er HH

### 6.7.4 Beim Kochen auf bestimmte Sachen achten

Schliesslich wurden die Interviewpartner gefragt, ob sie bei der Zubereitung, also beim Kochen als Prozess, auf etwas Spezielles achten. Während die einen relativ naheliegend den guten Geschmack und die richtige Konsistenz betonen, argumentieren andere eher gesundheitlich für eine schonende Zubereitung (Vitamine) und die Verwendung des richtigen Öls. Auch gibt es mehr technische Aspekte wie Energiesparen oder möglichst wenig Abwasch zu haben.

*„Ja, dass das Fleisch zart ist und das Gemüse nicht verkocht. Dass es etwas Biss hat und die Vitamine nicht ganz weg sind.“* 63, m., 2er HH

*„Oder ich versuche nicht allzu fettig zu kochen. In letzter Zeit habe ich auch nicht mehr so Fertigprodukte gekauft, sondern versuche mit frischen Produkten selbst etwas zu kochen.“* 26, w., 2er, WG

*„Dass man den Salat nicht im Wasser liegen lässt, oder dass man das Gemüse nicht verkocht. Ja, was gibt es da noch so? Es kommt mir gerade nichts mehr in den Sinn.“* 40, w., 5er HH, 3 Kinder

*„Sonst achte ich mich z.B. darauf, dass ich bei kalten Salaten und so Olivenöl verwende und zum Kochen Rapsöl nehme – Olivenöl ist zu schade zum Kochen.“* 48, w., 4er HH, 2 Kinder

*„Nein, einfach Gemüse frisch, Frischprodukte. Das ist wirklich das Wichtigste. Einfach, Gemüse würze ich auch nicht.“* 43, w., 5er HH, 3 Kinder

*„Das Gemüse habe ich eine Zeit lang gedünstet, anstatt im Wasser gegart, aber da war mir dann der Aufwand etwas zu gross.“* 44, w., 4er HH, 3 Kinder

*„Mir ist der energetische Aspekt wichtig. Dass, wenn ich etwas im Backofen mache, zum Beispiel halbe Kartoffeln, ich noch ein Fleisch habe, welches ich auch im Backofen machen kann, damit ich nicht alle drei Pfannen benötige. Da schaue ich schon darauf.“* 50, m., 5er HH, 4 Kinder

*„Ja, dass ich nicht zu viel Geschirr verwende, weil ich keine Lust habe, das dann wieder abzuwaschen oder schonend zubereiten.“* 26, w., 2er, WG

*„Am liebsten schon das Rapsöl, das Bio Rapsöl oder das Olivenöl habe ich auch gerne.“* 43, m., 2er HH

### 6.7.5 Resten

Ein wichtiger Punkt der qualitativen Gespräche war auch die Restenküche. Dabei ging es primär darum, wie mit Resten verfahren wird, wenn sie denn anfallen. Die Erkenntnisse daraus sind insofern aufschlussreich, dass in vielen Haushalten mit Absicht mehr gekocht wird, um es später wiederzuverwenden resp. als Mittagsmahlzeit mitzunehmen. Alle, die sich dazu äussern, geben an, dass sie es schrecklich finden, wenn man Resten wegwirft, dennoch kann es mal vorkommen, dass etwas vergessen geht oder zu wenig

ist, als dass es sich lohnt, aufbewahrt zu werden. Insgesamt dürften unter den Befragten sehr wenige Resten weggeworfen werden.

*„Das wird immer aufgebraucht. Ich werfe sehr selten etwas weg.“* 43, m., 2er HH

*„Am nächsten Tag aufwärmen oder das gibt auch gute Abendessen, dann kann man alles zusammenmixen. [...] Resten auf dem Teller, das kommt natürlich dann weg“* 44, w., 4er HH, 3 Kinder

*„Es gibt sehr selten Resten. Manchmal bei den Salzkartoffeln. Und dann machen wir Kartoffelfeltdätschli daraus. Also meistens etwas Neues. Ich werfe Lebensmittel nur sehr ungern weg. Ausser sie seien verdorben.“* 43, w., 4er HH, 2 Kinder

## 6.8 Wo, wie oft und wie wird eingekauft

Beim Einkaufen ging es sowohl darum, wo eingekauft wird, als auch wie die Erreichbarkeit der Geschäfte aussieht, wie man zum Geschäft gelangt, und schliesslich wie der Einkauf an sich abläuft und ob auf bestimmte Dinge geachtet wird.

### 6.8.1 Einkaufsorte und Erreichbarkeit

Mit Abstand am meisten genutzt werden die zwei Branchenleader Migros und Coop. Welcher der beiden gewählt wird, hängt entweder von der persönlichen Präferenz (inklusive Preis und Qualitätswahrnehmung) oder der Erreichbarkeit ab. Zudem wird das breite Angebot an weiteren Einkaufsmöglichkeiten genutzt: Vom Bäcker, über den Discounter bis zum Bauern. Teilweise werden die Einkaufsorte auch sehr produktespezifisch gewählt.

*„Im Migros und Coop meistens. Coop etwas mehr, weil es gerade neben an ist. Aber eigentlich lieber im Migros, weil es günstiger ist.“* 44, w., 4er HH, 3 Kinder

*„Meistens Migros oder Coop, die sind in der Nähe. Oder ich gehe auf den Markt.“* 43, w., 4er HH, 2 Kinder

*„Migros denke ich, weil sie das bessere Gemüseangebot haben, weil sie irgendwie länger haltbar sind zum einen und zum anderen auch wegen ihrem Bonussystem ganz ehrlich. Das Cumulus-Punkte System. Pro Einkauf bekomme ich gewisse Punkte wie auch z.B. im Coop, aber im Migros wird es als Bargeld ausgezahlt, so dass es mir wie einen halben Einkauf finanziert. Und im Coop kann man gewisse Sachen aus einem Prospekt kaufen, welche aber nicht meinen Bedürfnissen entsprechen.“* 43, w., 4er HH, 2 Kinder

*„Coop gehe ich selten, weil es mir eigentlich zu teuer ist. Also ich finde, dass es ziemlich teurer ist, als wenn man im Migros einkauft.“* 40, w., 5er HH, 3 Kinder

*„Ja, wenn es geht zu Fuss, es wäre ja schrecklich, wenn man in das Dorf mit dem Auto gehen würde. Aber ich gehe auch mit dem Auto, wenn ich schwere Dinge einkaufen muss.“* 44, w., 4er HH, 3 Kinder

*„Velo. Ich fahre prinzipiell Velo.“* 50, m., 5er HH, 4 Kinder

*„Ich gehe mit dem Handkarren einkaufen und dort hat es so viel Platz wie es Platz hat. Wenn etwas Aktion ist, schicke ich auch mal den Mann. Zum Beispiel etwas, das wir gerne haben und auf Vorrat brauchen, zum Beispiel Pelati, dann lasse ich den Mann einkaufen.“* 43, w., 4er HH, 2 Kinder

*„Lieferdienst, also Coop at home, dass wir uns das nach Hause liefern lassen. [...] also einmal die Woche, dass wir uns alle Getränke, Wasser, Milch und Zucker alles was so schwer ist, wo ich keine Lust habe das zu schleppen, das lass ich mir liefern.“* 39, w., 3er HH, 1 Kind

### 6.8.2 Häufigkeit Einkauf

Die Einkaufshäufigkeiten sind sehr unterschiedlich. Während die einen fast täglich einkaufen gehen, sei es auf dem Heimweg oder von zu Hause aus, so sind andere darauf bedacht nur einmal die Woche einzukaufen, müssen diesen Wocheneinkauf aber doch meistens noch mit „Nachschubeinkäufen“ ergänzen.

*„Fast täglich. Irgendetwas Kleines ist es halt fast immer.“* 50, m., 5er HH, 4 Kinder

*„In der Regel einmal in der Woche, mach ich Grosseinkauf und dann gibt es schon auch mal, dass mir etwas ausgeht und dann kauf ich noch ein zweites Mal etwas weniger. Meistens gehen mir Frischgemüse und Frischfrüchte aus. Und dann muss ich nochmal gehen.“* 43, w., 4er HH, 2 Kinder

*„Also Grosseinkauf mache ich einmal in der Woche und Frischprodukte gehe ich sicher noch zwei Mal dazu einkaufen.“* 43, w., 5er HH, 3 Kinder

*„Normalerweise jeden Tag. Aber seit ich so viel arbeite, schaue ich, dass ich so einkaufe, dass ich nicht ganz jeden Tag gehen muss.“* 48, w., 4er HH, 2 Kinder

*„Und wie oft, das muss ich zugeben, ich gehe fast täglich einkaufen. Ja, ich konnte früher noch ein bisschen mehr mit Vorräten arbeiten[...]"* 40, w., 5er HH, 3 Kinder

*„Also Brot und Gemüse wird immer frisch eingekauft, an dem Tag an dem wir es essen, nämlich da wo ich arbeite, kaufe ich es. Alles andere kaufen wir einmal pro Woche oder alle 14 Tage ein. Also haben wir immer Vorräte zu Hause. Wenn der Bauer Gemüse hat, kaufe ich es bei ihm. Alles andere kaufe ich im Migros, ich arbeite dort.“* 56, w., 2er HH

### 6.8.3 Ablauf Einkauf

Im Verlauf des Gesprächs wurden die Befragten aufgefordert, zu beschreiben, wie man sich bei ihnen das Einkaufen vorzustellen hat. Diese Frage diente als Ausgangspunkt für weitere Stützfragen, falls gewisse Aspekte nicht schon direkt von den Befragten selbst geäußert wurden, wie Aktionen, Frische, Preise etc., die im nächsten Kapitel weiter dargestellt werden. Diese offene Fragestellung bietet eine schöne Möglichkeit einen Einblick in den Ablauf eines Einkaufs zu erhalten. Primär lassen sich geplante bzw. strukturierte Einkäufe mit Einkaufszettel von solchen, wo einfach mal geschaut wird, was es so hat, unterscheiden. Aktionen wurden spontan als Kaufargument erwähnt wie auch, dass ein voller Magen der bessere Einkaufsbegleiter ist in Bezug auf den Umfang der Einkäufe.

*„Da habe ich meinen Zettel und dann bin ich in 5 Minuten durch.“* 63, w., 3er HH, 1 erw. Kind

*„Meistens habe ich eine Liste, dann gehe ich Zielstrebig dahinter, aber halte die Augen doch noch offen für Aktionen und schaue, dass ich nicht mit einem Heisshunger einkaufen gehe, sonst artet es gnadenlos aus.“* 29, m., 3er HH, 1 Kind

*„Also das Wichtigste habe ich vorab auf einen Zettel geschrieben. Also so die Woche über gesammelt. Dann laufe ich rein, meistens ist ja das Gemüse zuerst, dann laufe ich da durch, schaue auf was ich Lust habe, was es hat und was es für Aktionen gibt. Vielleicht noch was gerade Saison ist, was ich im Kopf habe. Ja und dann lauf ich eigentlich kreuz und quer durch den Laden bis ich alles habe, was auf dem Zettel steht und sonst noch weiteres, was mich anspricht.“* 25, w., 3er HH, WG

*„Ich gehe einfach mal rein und lasse mich inspirieren. Ich schaue sicher, was gerade Aktion ist und schaue dann dort, was ich nehmen will.“* 44, w., 4er HH, 3 Kinder

*„Wenn ich ein bestimmtes Rezept mache, muss ich mit Einkaufszettel einkaufen, sonst vergesse ich alles. Aber sonst gehe ich oft einfach so rein. [...] Wenn ich sehe, dass etwas Aktion ist, sage ich mir: «Das könnte man machen».“* 41, w., 4er HH, 2 Kinder

*„Ich lasse mich sicher auch sonst verleiten, aber eigentlich kaufe ich bewusst ein. Ich gehe nicht hungrig einkaufen, sondern nach dem Frühstück. Und vorher schaue ich die Wochenzeitungen an, welche die beiden Läden herausgeben. Und so mache ich die Grobmenüplanung.“* 43, w., 4er HH, 2 Kinder

### 6.8.4 Kriterien beim Einkauf

Die grosse Einigkeit bei den Einkaufskriterien scheinen die Aktionen (und der Preis) zu sein, neben dem Geschmack, der oft so selbstverständlich ist, dass er nicht spontan erwähnt wird. Fast alle geben an, darauf zu achten, wobei einige auch angeben, dass etwas, das sie unbedingt wollen, auch gekauft wird, wenn es teurer ist. Weitere Kriterien sind die Frische und das Aussehen bzw. Qualitätsansprüche ganz allgemein. Dies äussert sich auch in der Treue gegenüber bestimmten Produkten oder Marken. Ebenfalls erwähnt werden Kriterien der Herkunft (Schweizer Produkt, regionales Produkt) oder der

biologischen Produktion, diese werden aber pragmatisch abgewägt und je nachdem nicht strikt befolgt oder es wird weniger gekauft. Auch gibt es Personen, die offen bekunden, dass sie nach Lust und Laune einkaufen.

*„Gemüse kaufe einfach gerade auf was ich Lust habe.“* 44, w., 4er HH, 3 Kinder

*„Ja, ich schaue auf Aktionen und den Preis schaue ich auch immer an.“* 26, w., 2er, WG

*„Ja sicher auf den Preis, da schaue ich sehr stark, ja ich denke, es ist, wenn man Teilzeit arbeitet und die Partnerin und das Kind zu Hause hat, dann ist das normal, dass man darauf achtet, da schaue ich vielleicht etwas mehr darauf als andere, die es nicht so nötig haben.“* 29, m., 3er HH, 1 Kind

*„Ich schaue natürlich auch auf Aktionen. Wenn zum Beispiel Reis Aktion ist. [...] Und dann, dass es Schweizer Produkte sind und sie, wenn möglich, aus der Region kommen.“* 43, w., 4er HH, 2 Kinder

*„Also das Gemüse, wenn es hat, nehme ich gerne Schweizer Gemüse, aber da ich ja im Winter auch Frischgemüse kaufe und Kohl niemand so gerne aus unserer Familie hat, kauf ich auch Auslandsgemüse und Früchte auch. Bei Früchten geh ich nicht so nach der Ökobilanz, muss ich sagen, da kommt schon viel vom Ausland. Dann Milchprodukte, da ist es mir wichtig, dass es Schweizer Sachen sind. Und Mineralwasser z.B., würde ich jetzt auch nicht ausländisches kaufen. Würde ich jetzt auch darauf achten.“* 43, w., 4er HH, 2 Kinder

*„Ich kenne die Produkte, die ich gerne habe, vielleicht wechsele ich mal eins, aber speziell weiss ich, was ich will.“* 72, m., 72, 1er HH

*„Da ist es ganz wichtig, dass es Chirat Gurken sind, die anderen sind nicht gut.“* 44, w., 4er HH, 3 Kinder

*„Dazu kommen einfach noch Produkte, die einfach von einem Hersteller sein müssen, bei Mayonnaise, Tommy Mayonnaise, und Gurken müssen Chirat Gurken sein, das sind einfach Sachen, Mehrkosten die mir absolut Wert sind für das Markenprodukt, weil es einfach unerreichbar ist von irgend welchen Kopien oder Eigenprodukten [...]“* 29, m., 3er HH, 1 Kind

*„Ich kaufe praktisch nie abgepackten Salat. Da kaufe ich lieber einen ganzen. Wobei das auch eine Preisfrage ist, weil der abgepackte schneller schlecht wird.“* 50, m., 5er HH, 4 Kinder

*„Also vor allem beim Fleisch schaue ich auf die Herkunft, da kaufe ich nur Schweizer Fleisch. Und weil es so teurer ist, gibt es das unter der Woche halt nicht so oder eher selten.“* 26, w., 2er, WG

### 6.8.5 Convenience-Produkte

Convenience oder Halbfertig- und Fertigprodukte werden einerseits gekauft und geschätzt, andererseits werden sie von gewissen Leuten auch vehement abgelehnt. Wobei es zu unterscheiden gilt zwischen Fixfertigprodukten, die nur noch aufgewärmt werden müssen (bspw. Fertigpizza, Fertiglasagne, Salat mit Sauce, etc.) und Halbfertigprodukten, die noch Verarbeiten erfordern (bspw. Tortellini, Rösti, Kuchenteig, gewaschener Salat). Wie auch hier diese Unterscheidung nicht ganz trennscharf vorgenommen werden kann, so war es auch für die Befragten oft schwierig einzuordnen was ein Fertig- bzw. Halbfertigprodukt ist. Schliesslich wurde auch Brot als Fertigprodukt bezeichnet und wird oft, wenn auch nicht von allen, in dieser fixfertigen Form gekauft. Ebenfalls ein sehr beliebtes Produkt scheint gefrorener Spinat zu sein, der von vielen gekauft wird, jedoch nicht immer in der fixfertigen Form, sondern manchmal lieber zum noch selber würzen. Insgesamt gewinnt man den Eindruck, dass das eine oder andere Produkt von fast jedem Befragten mal gekauft wird und sich die einzelnen Haushalte eher über die Häufigkeit und den „Convenience-Grad“ unterscheiden lassen. Dass also im einen Haushalt häufiger eine Fertigpizza auf den Tisch kommt, beim anderen nur der Teig als Halbfertigprodukt gekauft wird und im letzten schliesslich auch der Teig selber gemacht wird.

*„Ja, Rösti. Das ist, weil ich zu wenig Zeit habe. Oft auch Gemüse, da kaufe ich gefrorene Erbsen, Broccoli. Aber jetzt, wo er auch frisch zu kaufen ist, kaufe ich ihn frisch. Manchmal kau-*

*fe ich einen Gemüsemix, Wintergemüse oder Sommergemüse. Auch damit ich was auf Reserve zu Hause habe.“ 48, w., 4er HH, 2 Kinder*

*„Meine Kinder sind E-Nummern-Junkies. [...] Dann hat sich das so ergeben und die Kinder haben das jetzt gerne. Und die ist wirklich fein, die ist so gut, meine selbst gemachte Lasagne haben sie nicht gerne. Pizza konnten wir jetzt ein wenig ändern.“ 44, w., 4er HH, 3 Kinder*

*„Ja, die Fertigsalate. Der kommt eigentlich nicht teurer, wenn ich den waschen müsste, ist ja ein riesiger Aufwand.“ 72, m., 72, 1er HH*

*„Ich kaufe ab und zu auch ein Fertigmü, um es im Geschäft aufzuwärmen. Wenn ich nichts mehr habe.“ 25, w., 3er HH, WG*

*„Ich mache nicht alles selbst. Pelati kaufe ich auch hier. Aber bei mir gibt es beide Extreme. Blätterteig zum Beispiel kaufe ich immer. Pizzateig käme nicht in Frage. Es sei denn, es wäre Not am Mann. Ich habe auch schon eine fertige Pizza in den Ofen geschoben.“ 43, w., 4er HH, 2 Kinder*

*„Ähm, ist ein bisschen saisonabhängig, aber grundsätzlich Frisches. Was wir ab und zu verwenden, ist eine klassische Tomatensauce.“ 39, w., 3er HH, 1 Kind*

*„Also Fertiggerichte habe ich nicht gern. Wenn ich Lust auf Lasagne habe, dann bereite ich sie am Vorabend vor und schiebe sie dann am nächsten Abend in den Ofen. Auch beim Gemüse, ich war lange arbeitslos und so kaufe ich frisches Gemüse, es ist billiger als das Fertige oder Gefrorene.“ 56, w., 2er HH*

#### 6.8.6 Schlechtes Gewissen

Die Interviewpartner wurden schliesslich auch noch gefragt, ob es beim Einkaufen Kriterien gäbe, deren Einhaltung ihnen schwer falle. Diese Kriterien konnten sich auf alle möglichen Aspekte von Lebensmitteleinkäufen beziehen (Herkunft, Herstellungsfirma, gesundheitliche Aspekte, etc.). Die Frage zielte in diesem Sinn auch auf die Tatsache ab, dass beim Kauf bestimmter Sachen unter Umständen ein schlechtes Gewissen mitschwingt.

Einige der Befragten beschäftigen sich durchaus mit solchen Fragen, gleichzeitig gaben viele an, dass ihnen so etwas fremd sei, denn auch wenn sie sich z.B. mal etwas Ungesundes gönnten, dann hätten sie sicher kein schlechtes Gewissen. Insgesamt scheint dem schlechten Gewissen unter den Befragten keine tragende Rolle zuzukommen. Nur wenige geben an, beim Einkaufen manchmal ein schlechtes Gewissen zu haben.

*„Beim Fleisch natürlich, die Haltung von den Tieren, das ist ja furchtbar, aber ich kaufe dennoch auch Budget Fleisch.“ 44, w., 4er HH, 3 Kinder*

*„Ach ja, das sicher. Ungesundes wie Chips, wie Kekse, aber ich finde, das muss auch Platz haben, wenn man sonst mit der gesunden Ernährung schaut.“ 43, w., 4er HH, 2 Kinder*

*„Ja zum Beispiel nur Gemüse und Früchte aus der Schweiz zu kaufen, aber das ist mir zu eintönig, vor allem im Winter. Dann gibt es Peperoni aus Holland, dann habe ich halt trotzdem Lust auf Peperoni und kaufe sie trotzdem.“ 26, w., 2er, WG*

*„Ja Saisongemüse. Also das ist bei mir leider gar nicht der Fall.“ 43, w., 4er HH, 2 Kinder*

*„Nein. Weil ich, wie gesagt, nicht wirklich darauf schaue, kann ich nicht sagen, dass ich etwas eingepackt habe, was ich nicht wollte.“ 50, m., 5er HH, 4 Kinder*

*„Nein nicht wirklich, es gab es noch nie, dass ich nach dem Einkaufen ein schlechtes Gewissen hatte oder so. Ja ab und zu gönnt man sich auch etwas, da habe ich aber nicht das Gefühl, dass man ein schlechtes Gewissen haben sollte.“ 29, m., 3er HH, 1 Kind*

*„Ich versuche die Nestlé Produkte zu vermeiden, was für mich nicht sehr schwierig ist, da viele Nestlé Produkte auch Milchprodukte sind.“ 20, w., 4er HH, WG und zu Hause*

*„Ich kaufe nichts mit schlechtem Gewissen ein und wenn ich ein schlechtes Gewissen habe, dann kaufe ich es nicht ein. Also ganz klar ich gehe nicht Spargeln aus Honduras kaufen, das ist widersinnig, dann wartet man, bis man es kann. Eben wenn ich solches nehmen wür-*

*de, dann hätte ich vielleicht ein schlechtes Gewissen, aber darum mache ich das gar nicht.“* 43, m., 2er HH

*„Also was ich nie kaufe, ist Biogemüse. Also ich habe einfach Mühe mit dem Preis, das finde ich nicht gerecht. [...] Die Idee finde ich nicht schlecht [...].“* 63, m., 2er HH

## 6.9 Lagerung und Verluste von Lebensmitteln

Der Lagervorrat an Lebensmitteln ist sehr unterschiedlich. Während die einen eine extra Tiefkühltruhe haben und/oder einen „guten Keller“, wie sie selber sagen, betonen die anderen den Widersinn von Vorräten, da ja alle Einkaufsmöglichkeiten gleich vor dem Haus und fast immer verfügbar sind. Auch erwähnen letztere, dass sie zu Hause nicht viel Platz oder nur einen kleinen Kühlschrank hätten, was einen grossen Vorrat verunmögliche. Die beliebtesten Produkte für den Vorrat sind Produkte mit einer langen Haltbarkeit wie Teigwaren, Reis, Pelati, etc., die gerne bei Aktionen auch mal in grossen Mengen gekauft werden.

*„Ich habe einen Keller mit Gefriertruhe, in welcher ich zum Beispiel Fleisch lagere, welches in an Tagen kaufe, an welchen sie eigentlich abgelaufen wären und sie stark heruntergesetzt sind. Ich habe auch einen kleinen Vorrat an selbstgemachter Konfitüre.“* 50, m., 5er HH, 4 Kinder

*„Unser Vorrat ist immer genug gross. Da habe ich immer mind. 4 Dinge von etwas. Wenn dann etwa die Hälfte weg ist, kaufen wir wieder neu ein. Kartoffeln habe ich unten, Zwiebeln, Gemüse u.U., z.B. Sellerie oder Blaukabis, weil dort im Keller ist es nicht so kalt. Dann Teigwaren, Reis, Kondensmilch, Milch, das kann man alles dort aufbewahren, etwa 14 Tage lang.“* 56, w., 2er HH

*„Ich könnte wohl ein halbes Jahr... ich weiss nicht wie lange. Aber wir könnten ziemlich lange von Pasta und Sugo und so leben.“* 43, w., 4er HH, 2 Kinder

*„Ich schaue immer, dass ich von allem genug habe. Teigwaren, da schau ich immer. Weil es hat keinen Wert zu viel, weil sonst läuft es einem ab oder.“* 72, m., 72, 1er HH

*„Nein, wir leben direkt in der Stadt und die Einkaufsmöglichkeiten sind immer gegeben, sieben Tage die Woche, kein grosses Lager.“* 39, w., 3er HH, 1 Kind

*„Da bin ich auch ganz schlecht, das Geschäft ist ja gerade nebenan, weshalb sollte ich also einen Vorrat haben?“* 44, w., 4er HH, 3 Kinder

Lebensmittelverluste wurden im Rahmen der Interviews dahingehend von der Restenverwertung unterschieden, als dass es sich dabei um Lebensmittel handelt, die bevor sie überhaupt gekocht werden, fortgeworfen werden (müssen). Nahezu alle Befragten betonten, dass sie darauf achten würden, dass nichts im Müll landet. Gleichwohl erwähnten einige, dass es trotzdem vorkomme.

Nach den Haltbarkeitsdaten (Mindesthaltbar bis und zu verbrauchen bis) gefragt, betonten fast alle, dass dieses flexibel gehandhabt werde, wobei sie sich je nach Produkt unterschiedlich flexibel zeigen. Insbesondere bei Joghurt wurde mehrfach betont, dass dieses viele Tage, ja sogar Wochen nach der Datierung noch geniessbar sei. Insgesamt kommt es in den meisten Haushalten so einmal in der Woche bis einmal im Monat zu Lebensmittelverlusten kommen.

*„Das haben wir nie. Denn was wir einkaufen, das essen wir auch. Oder wenn's passiert, dass wir zum Essen eingeladen werden, dann koche ich es trotzdem vor und das essen wir dann am nächsten Tag. Aber weggeworfen wird nichts, so bin ich auch nicht aufgewachsen.“* 56, w., 2er HH

*„Wirklich sehr selten. Reis und Teigwaren und auch Dosenartikel haben schon ein Ablaufdatum, aber die gehen praktisch nicht kaputt. Und andere Sachen wie Joghurt. Die haben auch*

*ein Ablaufdatum, aber wenn sie im Kühlschrank gelagert werden, kann man die eine oder sogar zwei Wochen darüber behalten.“* 50, m., 5er HH, 4 Kinder

*„Beim Tiefgefrorenen muss man auch immer schauen, dass man ein oder zwei Monate schaut, im Tiefkühler.“* 72, m., 72, 1er HH

*„Klar es kommt auch mal vor, dass hinten im Kühlschrank was vergessen wird oder wir gesättigt sind oder viel anderes essen aber... so einmal in der Woche.“* 39, w., 3er HH, 1 Kind

*„Ja, das gibt es bei uns manchmal auch, das finde ich auch ganz blöd, das habe ich nicht gerne, aber das gibt es bei uns auch.“* 44, w., 4er HH, 3 Kinder

## 6.10 Ausgaben für Lebensmittel

Aus den Äusserungen zu der Frage nach den Ausgaben für Lebensmittel lassen sich die Schwierigkeiten, die mit dieser Frage verbunden sind, erahnen. So bekundeten viele der Gesprächspartner, dass sie nicht wirklich wüssten, wie viel sie ausgeben. Sogar diejenigen, die Kassenbons oder Kontoauszüge sammeln, hatten die Ausgaben nicht immer präsent oder gaben eine recht grosse Spannbreite an. Auch fällt auf, dass „viel“ sehr relativ zu verstehen ist, während es für den einen Haushalt Fr. 500.- im Monat sind, sind es für den anderen über Fr. 1000.-. Auch zeigt sich, dass die Ausgaben nicht zwangsläufig in einem linearen Zusammenhang mit der Anzahl Haushaltsmitglieder stehen, so kann ein Zweipersonenhaushalt höhere Ausgaben aufweisen, als eine vierköpfige Familie.

*„Zwischen CHF 800 und CHF 1000.“* 44, w., 4er HH, 3 Kinder

*„Ja eine genaue Buchhaltung führe ich nicht, deshalb weiss ich es nicht genau, aber ich schätze einmal vielleicht so CHF 60 für fünf Tage. [...] und vielleicht CHF 20 pro Tag am Wochenende.“* 26, w., 2er, WG

*„Ja, so in der Woche 200-300 CHF.“* 72, m., 72, 1er HH

*„Normal Einkauf, uff, das ist viel. Also nur Essen? Pro Monat sind es sicher 500 Franken, also sicher. [...] Ich würde sogar 700 sagen, für das Essen.“* 43, w., 5er HH, 3 Kinder

*„Keine Ahnung. Nein, effektiv habe ich keine Ahnung. Ich schreibe das nie auf.“* 50, m., 5er HH, 4 Kinder

*„Das kann ich nicht sagen mit Getränken, weil für Getränke mein Sohn zuständig ist, der gibt sehr viel aus für Wein, ach Gott. Aber für Lebensmittel pro Woche, ich brauche schon ziemlich viel, ich brauche schon 1600 Franken, brauche ich schon pro Monat.“* 63, w., 3er HH, 1 erw. Kind

*„Schwer zu sagen. Also fürs Essen geben wir ca. 700 CHF aus, für Waschmittel und Körperhygiene-Produkte etwa 300 CHF.“* 56, w., 2er HH

### 6.10.1 Budget und Zufriedenheit mit den Ausgaben

Die Mehrheit hat kein (bewusstes) Budget für die Lebensmitteleinkäufe. Dennoch hat sich bei allen ein Betrag eingependelt, der plus/minus für Essen aufgewendet wird. Auch geben fast alle an mit dem Betrag, den sie für Lebensmittel aufwenden (können), zufrieden zu sein. Diese Wertschätzung wird teilweise noch zusätzlich unterstrichen („privilegiert“, „hatte auch schon weniger“, etc.).

*„Eben nicht! Ich möchte schon lange, ich möchte auch wissen, wie viel an Kleider geht und so“* 40, w., 5er HH, 3 Kinder

*„Nein, ich hole immer, was ich brauche.“* 43, w., 5er HH, 3 Kinder

*„Nein, nicht wirklich. Dies wird mir dann ab und zu zum Verhängnis.“* 20, w., 4er HH, WG und zu Hause

*„Ich denke, es ist gut. Also ich schaue trotzdem, dass ich ein bisschen mit Aktionen einkaufe.“* 40, w., 5er HH, 3 Kinder

*„Ja weniger könnte es immer sein (lacht).“* 48, w., 4er HH, 2 Kinder

*„Nein, ich hatte schon Zeiten, wo ich viel weniger hatte, deshalb finde ich es jetzt gut so. Wenn ich aber mehr zur Verfügung hätte, würde ich mehr auf die Nachhaltigkeit achten, bei Fleisch zum Beispiel“* 44, w., 4er HH, 3 Kinder

*„Ja ich würde schon gerne mehr ausgeben, aber ich habe nicht mehr Geld.“* 26, w., 2er, WG

*„Nein, mit dem bin ich zufrieden, was ich ausgeben kann. Da habe ich schon Glück, dass ich nicht sehr drauf achten muss. Da kann ich wirklich halt die teuren Gemüse kaufen, das ist schon etwas, wo ich dankbar bin und schätze.“* 43, w., 4er HH, 2 Kinder

### 6.10.2 Vergleich mit anderen Ausgaben

Was den Vergleich mit anderen Ausgaben angeht, sind sich die meisten Befragten einig, dass die Ausgaben für Lebensmittel eher einen geringen Teil ausmachen. Wobei es bei hohen Lebensmittelausgaben und/oder kleinem Budget, dennoch ein wichtiger Posten bleibt.

*„Im Verhältnis zu allen anderen Kosten, Fixkosten, die wir haben, ist das ein geringer Anteil.“* 39, w., 3er HH, 1 Kind

*„Also ich denke, dass das heute eigentlich schon ein kleiner Teil von einem Lohn, was heute noch an Essen geht“* 40, w., 5er HH, 3 Kinder

*„Ja so Heizen, Krankenkasse, etc. das ist schon viel ein grösserer Posten.“* 43, w., 4er HH, 2 Kinder

*„Ja das ist sicher ein grosser Teil, nebst dem Wohnen. Und auch nicht sehr flexibel.“* 44, w., 4er HH, 3 Kinder

### 6.10.3 Strategien für einen günstigen Einkauf und Kostentreiber bei Lebensmittel

Fast alle geben an, die eine oder andere Strategie zu haben bzw. zu verfolgen, um die Kosten für Lebensmittel im Griff zu haben. Dabei sind sich aber alle einig, dass keine Abstriche bei der Qualität gemacht werden, wenn auch sonst Kompromisse eingegangen werden.

Auf Aktionen achten wird sehr häufig genannt, ebenso die Saisonalität, wie auch die Budgetlinien. Zudem wird auch der Eigenanbau beim Gemüse erwähnt oder auch die Wahl des Einkaufsorts erfolgt u.a. aus Kostengründen (s.o.).

*„Ja, ich achte auf die Saison. Wenn man ausserhalb der Saison Erdbeeren kauft, ist klar, dass man dann 5 CHF pro Kg zahlt. [...] Milch fällt mir noch ein, wenn ich einen 2-Liter-Beutel Prix Garantie Milch kaufe für 1.60 CHF, habe ich doppelt so viel und es ist genau dieselbe Milch. Das fällt mir ein, weil der Kleine mal ausgerufen hat, die Prix Garantie Taschentüchern seien ihm peinlich.“* 48, w., 4er HH, 2 Kinder

*„Aktionen werden berücksichtigt, das muss ich ganz ehrlich sagen.“* 43, w., 5er HH, 3 Kinder

*„Und eben auch beim Essen eher auf Sélection verzichten und vielleicht mal ein M-Budget-Produkt nehmen.“* 50, m., 5er HH, 4 Kinder

*„Dadurch, dass ich auch auf meine Figur achte und auf Ernährung, kaufe ich gewisse Dinge gar nicht, die noch lecker wären. Durch diese Disziplin habe ich das eigentlich im Griff. Wenn man das nicht kauft, spart man natürlich auch das Geld.“* 44, w., 4er HH, 3 Kinder

*„Eine Zeit lang habe ich immer Kellogg's Cornflakes gekauft und die sind sehr teuer, bis ich gemerkt habe, dass es eigentlich auch Vollkorn gibt von Coop und Migros Eigenmarke, dann habe ich gewechselt. Aber ich kaufe nicht Migros Budget Cornflakes, wenn sie nicht gut sind, dann kaufe ich das teurere Produkt.“* 44, w., 4er HH, 3 Kinder

*„Wenn die einen Äpfel Aktion sind, kaufe ich eben die an Stelle anderer.“* 50, m., 5er HH, 4 Kinder

*„Ja manchmal im Coop oder Migros, ich weiss nicht ab welcher Zeit, dann sind gewisse Sachen mit 50% angeschrieben, die in nächster Zeit ablaufen. Dann kaufe ich auch solche Produkte, aber ich gehe jetzt nicht erst ab dieser Uhrzeit einkaufen.“* 26, w., 2er, WG

„Also ja, sicher mich von den Aktionen verleiten lassen, was ich koche. Nichts wegschmeissen. Gemüse von meinem Vater. Das ist natürlich auch ein hoher Posten.“ 43, w., 4er HH, 2 Kinder

„Z.T. sammle ich die Kassenbons, aber ich schreibe es nicht auf. Ich schaue mir die Zettel einfach mehr im Groben an. Beim E-Banking kann ich dann auch noch nachschauen. Am Monatsende schaue ich dann, wie es aufgegangen ist.“ 20, w., 4er HH, WG und zu Hause

„Nein (lacht).“ 39, w., 3er HH, 1 Kind

## 6.11 Gesundheit und Essen

Die Gesundheit ist im Zusammenhang mit Essen und Ernährung für alle Befragten ein Thema. Während die einen sehr darauf bedacht sind und auch ein entsprechendes Wissen haben, ist es bei anderen zwar etwas Wichtiges, wird aber eher beiläufig berücksichtigt resp. entsprechen ihre Vorstellungen einer gesunden Ernährung nicht ganz den Empfehlungen der SGE. Dies zeigt sich auch, wenn nachgefragt wird, wie eine gesunde Ernährung nach Ansicht der Befragten aussieht (vgl. nächstes Kapitel). Auch wird der Diskurs um das Thema Essen und Ernährung mitverfolgt und wenn, dann oft etwas belächelt, da mal dies gelte und dann wieder was anderes.

„Ja, das ist mir ganz wichtig.“ 44, w., 4er HH, 3 Kinder

„Der Mensch ist, was er isst.“ 43, w., 4er HH, 2 Kinder

„Das eine bedingt das andere.“ 63, w., 3er HH, 1 erw. Kind

„Ich staune manchmal wie wenig das so... Also es kamen doch in dieser Umfrage so Behauptungen und da denke ich manchmal, also es gibt wirklich Leute, die keine Ahnung haben von...“ 40, w., 5er HH, 3 Kinder

„Ich verfolge, was in den Zeitungen und so geschrieben steht. Aber manchmal mit einem Schmunzeln. Vor ein paar Jahren hiess es, es sei so und jetzt ist es eher so.“ 50, m., 5er HH, 4 Kinder

„Ich weiss, dass ich sehr viel Süsses esse. Schokolade, Guetzi. So lange es nicht ansetzt, schaue ich da aber nicht darauf.“ 50, m., 5er HH, 4 Kinder

„Nicht extrem. Aber ein wenig schon“ 48, w., 4er HH, 2 Kinder

„Überhaupt nicht eigentlich. Weil ich bin ja gesund, der Doktor sagt, ich soll so weiter machen, ich muss immer Blutverdünner nehmen und alles, so drei Sorten Tabletten, aber mit denen komme ich gut durch.“ 72, m., 72, 1er HH

### 6.11.1 Was heisst gesund essen?

Weiter wurden die Leute gefragt, was für sie ein gesundes Essen sei. Die Mehrheit war sich einig, dass eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung mit viel/ausreichend Gemüse und Früchten und nicht übermässig viel Ungesundem wie Zucker oder Fett, einer gesunden Ernährung entspricht. Gleichzeitig hat Ungesundes, nach Ansicht der Befragten, auch in der gesunden Ernährung Platz, schliesslich ist es eine Frage des Masses.

„Ja, zum Beispiel nur Süssgetränke und solche Sachen. Nicht, dass es verboten sein muss, gar nicht. Aber es darf nicht der Hauptbestandteil von Getränken sein, finde ich.“ 43, w., 5er HH, 3 Kinder

„Einfach so auch durch die Zusammensetzung und durch das Mass.“ 40, w., 5er HH, 3 Kinder

„Gemüse. Abwechslungsreiches Essen. Früchte.“ 48, w., 4er HH, 2 Kinder

„Ungesund ist sicher, wenn man sich z.B. einseitig ernährt.“ 20, w., 4er HH, WG und zu Hause

„Ja, aber wir essen alles andere auch. Das finde ich auch wichtig, dass man richtig deftig und süss und ungesund isst, das gehört dazu, es muss einfach einen kleineren Teil ausmachen als das Gesunde.“ 44, w., 4er HH, 3 Kinder

„Wobei ich auch zwischendurch eine Fertigpizza kaufe und für alle mache. Da sehe ich kein Problem, wenn man es ab und zu macht. Aber wenn es zu häufig ist.“ 50, m., 5er HH, 4 Kinder

„Ein gesundes Essen muss für mich ein schmackhaftes Essen sein. [...] Geselligkeit ist für mich genauso wichtig.“ 43, w., 4er HH, 2 Kinder

„Ja, dass man einfach nicht (kurze Pause), wie soll ich sagen, nicht so viel Fett, viele Vitamine, ausgewogen kocht.“ 63, m., 2er HH

#### 6.11.2 Einschätzungen zu den Kosten einer gesunden Ernährung

Die Kosten für eine gesunde Ernährung wurden von den Befragten tendenziell nicht als höher eingeschätzt, ganz im Gegenteil, einige waren der Ansicht, dass eher die als ungesund eingestufteten Fertigprodukte die Kosten in die Höhe treiben würden. Entweder sind die Befragten der Ansicht, dass gesunde Ernährung grundsätzlich nicht teurer ist, oder dass man mögliche Kosten durch Eigenleistung (selber kochen) reduzieren kann.

„Ich glaube, das erhöht unsere Kosten nicht.“ 56, w., 2er HH

„Nein, gesund ist sicher nicht teurer, aber nachhaltig ist teurer, glaube ich, vor allem beim Fleisch ist das sicher viel teurer.“ 44, w., 4er HH, 3 Kinder

„Da kommt es darauf an, ob man die Sachen im Reformhaus kauft oder ob man Bio kauft. Gut, ob ein Biosalat gesünder ist als ein normaler Salat ist meines Wissens noch nicht bewiesen. [...] Von daher denke ich, kann auch ich mit meinem tiefen Budget ziemlich gesund essen.“ 50, m., 5er HH, 4 Kinder

„Ja ich glaube, wenn man es so macht wie ich, wenn man viel selbst kocht, dann kann man günstig einkaufen und sich auch gesund ernähren.“ 26, w., 2er, WG

„Kommt drauf an, ich glaube es wäre teurer, wenn ich nur Fertigprodukte kaufen würde oder jeden Tag zum McDonald's gehen würde.“ 48, w., 4er HH, 2 Kinder

„Nein, sonst nicht unbedingt. Ich finde einfach, dass wenn man gut schaut, dass man auch gut gesund essen kann und trotzdem nicht überteuert.“ 43, w., 5er HH, 3 Kinder

„Gesunde Ernährung ist vermeintlich teuer.“ 43, w., 4er HH, 2 Kinder

„Hoch! Hoch! Alleine schon gesund sein oder gesund werden [...] ich hatte mal eine Bekannte, bei denen gab es jeden Mittag Teigwaren und Salat, also die hat niemals die Kosten, wie ich sie gehabt habe - sie hatte aber auch nicht den finanziellen Hintergrund wie wir, das ist schon klar. Aber eine gesunde Ernährung hat einen sehr, sehr hohen Preis.“ 63, w., 3er HH, 1 erw. Kind

„Schon höher, weil es ja auch vielfältiger ist, andere Produkte.“ 25, w., 3er HH, WG

#### 6.11.3 Nährwerttabelle und Lebensmittelpyramide

Keiner der Befragten gab an, noch nie etwas von den Nährwerttabellen oder der Lebensmittelpyramide gehört zu haben. Den Stellenwert, den sie diesen beiden Hilfestellungen für eine gesunde Ernährung beimessen, unterscheidet sich aber erheblich.

Betreffend die Lebensmittelpyramide, gibt es Personen, die diese eher vom Hörensagen kennen, als dass sie sie mit konkreten Inhalten füllen könnten. Wiederum unterscheiden sich diejenigen, die mehr zur Lebensmittelpyramide wissen, in solche, die diese mehr oder weniger bewusst umzusetzen versuchen und solche, die sie nicht sehr präsent haben.

Die Nährwerttabelle wird vor allem bei neuen Produkten konsultiert oder auch mal einfach aus Neugierde. Zudem konsultieren die Leute auch, wenn nicht teilweise häufiger, die Zusammensetzung. Manchmal aufgrund bestimmter Ernährungsweisen (Vegetarier, Veganer, Allergien) oder dann mehr aus Neugierde. Selten kommt es vor, dass ein Produkt wegen einer bestimmten Zusammensetzung (zu viel Zucker, Fett, etc.) zurückgelegt wird.

„Ja, die Nährwerttabelle habe ich auch schon angeschaut, aber nicht so gründlich. Das ist nichts für mich, das so genau auseinander zu nehmen.“ 48, w., 4er HH, 2 Kinder

„Interessiert mich schon, aber da bin ich jeweils etwas schlecht, es ist so klein geschrieben, dann ist es auf allen Produkten anders, ich fände es super, wenn es überall gleich wäre.“ 44, w., 4er HH, 3 Kinder

„Ich lese sie manchmal. Nicht beim Einkauf. Aber wenn man sie zu Hause hat.“ 50, m., 5er HH, 4 Kinder

„Also ich schaue eher auf die Zutatenliste als auf die Nährwerttabelle.“ 26, w., 2er, WG

„Jaja, die habe ich auch schon gesehen, aber nein, ich habe keine Zeit für das. Und sagt mir wenig.“ 72, m., 72, 1er HH

„Und manchmal auch, damit man über eine Beschreibung, die schön klingt, mehr weiss.“ 43, w., 4er HH, 2 Kinder

„Das kommt natürlich dann zum Zug, wenn ich Fertigsachen kaufe. Z.B. bei Chips vergleiche ich schon mal den Fettgehalt.“ 43, w., 4er HH, 2 Kinder

„Ja, also wenn ich das anschau, dann lege ich es oft wieder hin, weil wenn ich sehe, was da drin ist, die ganzen Es.“ 63, w., 3er HH, 1 erw. Kind

Zur Lebensmittelpyramide:

„Ja, mein Sohn nimmt das [die Lebensmittelpyramide] in der ersten Klasse gerade durch.“ 44, w., 4er HH, 3 Kinder

„Jaja, einigermassen.“ 50, m., 5er HH, 4 Kinder

„Im Grundsatz schon, orientiere ich mich daran, ja.“ 43, w., 4er HH, 2 Kinder

„Nein, Nein! Zumal ich da aus dem Budget falle, weil Fleisch, das da empfohlen wird, fällt für mich weg, Eier werden dort sehr wenig empfohlen und ich finde gerade die Empfehlungen nicht so sinnvoll.“ 39, w., 3er HH, 1 Kind

„Etwas wovon ich mal gehört habe, also ich könnte es zu wenig genau, also es ist nicht, dass ich die einsetze für meine Einkäufe oder so.“ 29, m., 3er HH, 1 Kind

„Ja. Die hängt bei mir in der Küche. Da halte ich mich aber nicht immer dran. Ab und zu schaue ich drauf und habe sie auch dem Kleinen gezeigt, weil er so schwierig tut. Aber ich kann nicht sagen, dass ich jeden Tag eine Frucht esse und so.“ 48, w., 4er HH, 2 Kinder

## 6.12 Lebenssituation

Zum Schluss wurde die Lebenssituation und ihr Einfluss auf das Essverhalten und die Ernährung diskutiert. Einige meinten, dass es keinen grossen Einfluss gebe, gleichzeitig bestätigten andere, dass es sehr wohl Umstellungen gibt, je nach Lebenssituation. Beispielsweise führen Kinder, nach den Angaben der Befragten, oft dazu, dass speziell auf die Ernährung geachtet wird, da sie sich einerseits gesund ernähren sollen und andererseits will man auch Vorbild sein. Der Faktor Zeit, sowohl für die Zubereitung von Speisen, als auch für die Mahlzeit an sich, findet oft Erwähnung, aber ohne, dass eine klare Richtung des Effekts ausgemacht werden könnte.

Was die Kosten betrifft, macht der eine oder andere höhere Kosten geltend wegen der ausser Haus Verpflegung oder aber das Essverhalten wird umgekehrt von einem knappen Budget beeinflusst.

„Das eine hat mit dem anderen nichts zu tun. Ich bin schon immer so.“ 63, w., 3er HH, 1 erw. Kind

„Nein, ich denke nicht, dass es einen grossen Einfluss hat. Ich habe damals sehr selten gekocht. Das ist ein Unterschied. Ich koche viel mehr. Ich kaufe mehr Esswaren ein, habe aber schon vorher oft ein Brot oder so gemacht. Jetzt natürlich mehr. Und weil ich Gemüse lieber habe als meine Frau, gibt es bei mir wahrscheinlich auch mehr Gemüse als es früher gab.“ 50, m., 5er HH, 4 Kinder

„Ja es ist schon ein grosser Einfluss. Wenn ich mir überlege, dass ich anders gegessen habe, als ich gearbeitet habe. Schon einmal wegen dem Geld, wo ich einfach mehr zur Verfügung

*hatte und ich finde, es hat auch einen Einfluss, mit wem man zusammen wohnt und wie diese Person sich ernährt.“ 26, w., 2er, WG*

*„Ja, diese Dinge haben einen Einfluss, nämlich habe ich früher viel mehr Dinge selber gemacht. Und ich habe manchmal einfach ein Durcheinander durch die unregelmässigen Zeiten meines Mannes.“ 48, w., 4er HH, 2 Kinder*

*„Wenn ich am Wochenende arbeite gibt es Fertigprodukte. Interessanterweise schätzen sie dann das Selbstgemachte wieder viel mehr. [...] Ein bisschen wirkt sich das schon aus. Aufwändigeres Gemüse mit mehr Rüstarbeit. Damals habe ich auch tiefgefrorene Kefen gehabt.“ 43, w., 4er HH, 2 Kinder*

*„Ja, beeinflusst definitiv. Nur schon, dass ich so viel auswärts esse und dadurch weniger zum Kochen komme und dadurch auf Sandwich oder Fertigprodukte zurückgreifen muss, wo ich es eigentlich sonst eher vermeide. Ja von daher hat es eigentlich schon einen grossen Einfluss.“ 25, w., 3er HH, WG*

*„Ausser, dass man manchmal vielleicht etwas weniger Zeit hat, wenn man jetzt wirklich nur zu Hause ist, hat man etwas mehr Zeit. Und man braucht etwas mehr Fertigprodukte, aber sonst keinen.“ 44, w., 4er HH, 3 Kinder*

*„Ich denke ja. Mir ist in diesem Gespräch aufgefallen, dass wir früher zu sechst gleich viel Geld für Lebensmittel ausgaben wie wir heute zu viert. D.h., ich gebe bedeutend mehr Geld aus fürs Essen ausser Haus für mich allein. Ich verdiene natürlich jetzt auch mehr.“ 48, w., 4er HH, 2 Kinder*

*„Ja. Ich war lange arbeitslos. Mein Partner hat eine Pensionskasse, die ist aber nicht so hoch, also mussten wir schon ein wenig auf die Kosten schauen. Und jetzt wo ich arbeite, ist es zwar normal, aber ich möchte es auch nicht überborden. Wir sind jedoch gut gefahren, es hat uns an nichts gefehlt.“ 56, w., 2er HH*

*„Ich denke, wenn wir im Haushalt mehr Budget zur Verfügung hätten, dann würde ich wahrscheinlich schneller meine Einkäufe abwickeln können. Dann könnte ich Zeit sparen beim Einkaufen.“ 29, m., 3er HH, 1 Kind*

Als letzte Frage wurden die Befragten aufgefordert Vermutungen darüber aufzustellen, wieso sie so essen, wie sie es eben tun. Obwohl diese Frage methodisch gesehen kritizierbar ist, denn es kann zu recht behauptet werden, dass Leute zumindest teilweise die Ursachen ihres eigenen Verhaltens nicht ausreichend beurteilen oder auch nur erfassen können, liefert sie interessante und wichtige Hinweise darauf, was die Ess- und Ernährungsgewohnheiten an der Basis beeinflussen kann.

Eine häufige Nennung in diesem Zusammenhang ist die eigene Erziehung. So gaben viele der Befragten an, dass sie viele ihrer Ess- und Ernährungsgewohnheiten im eigenen Elternhaus gelernt und entsprechend übernommen hätten. Auch das Bewusstsein für und den Umgang mit Lebensmittel, hätten sie zu Hause erfahren und erlernt.

Ein weiterer Aspekt ist der persönliche Geschmack. Viele erwähnten, dass sie es schlicht so mögen, wie sie sich ernähren. Dies betrifft sowohl diejenigen, die sich eher gesund, als auch jenen, die sich eher ungesund ernähren.

*„Das ist eine gute Frage, zum einen hängt das sicher mit der Familie zusammen, ich denke ein grosser Punkt ist sicher, was mir meine Eltern mitgegeben haben.“ 29, m., 3er HH, 1 Kind*

*„Weil es mir und uns entspricht, uns ist es wohl so.“ 44, w., 4er HH, 3 Kinder*

*„Ein grosser Teil mit den Finanzen und meiner Art sparsam zu sein, also nicht im Restaurant oder auswärts zu essen, oder auch nicht in der Kantine. Es ist natürlich bedeutend günstiger, wenn ich selbst koche, gleich mit dem ganzen Rest zusammen.“ 50, m., 5er HH, 4 Kinder*

*„Weil ich es gerne habe, so wie ich es mache und weil ich nicht mehr Zeit habe zum grössere Menüs zu kochen oder kompliziertere und auch wegen dem Geld.“ 26, w., 2er, WG*

*„Ja, wie ich schon erwähnt habe, hat das sicher was mit meiner Kindheit zu tun. Dass ich als Kind übergewichtig war und das ich dadurch während meiner gesamten Schulzeit gehänselt wurde und das hat ein grosser Einfluss auf mein Verhalten.“* 43, w., 4er HH, 2 Kinder

*„Teil Erziehung, teil Lebenserfahrung.“* 63, w., 3er HH, 1 erw. Kind

*„Sicher ist man da viel von den Eltern beeinflusst.“* 20, w., 4er HH, WG und zu Hause

### **6.13 Befunde hinsichtlich Zusammensetzung der Warenkörbe**

Die Interviews zeigten, dass eine abwechslungsreiche Ernährung als Grundlage einer gesunden Ernährung gesehen werden kann. So unterscheiden sich den auch die Ernährungsweisen bzgl. gesund/ungesund primär über die gegebene Abwechslung und nur teilweise über den Konsum einzelner Produkte resp. Produktkategorien. Beispielsweise werden in zwei verschiedenen Haushalten genauso Teigwaren gegessen, im einen aber fast täglich, im andern jedoch bewusst nur zwei bis dreimal pro Woche. Gleichzeitig unterscheidet sich die Ernährungsweise auch in Bezug, auf was überhaupt gegessen wird. So gaben zum Beispiel einige Interviewte an, grundsätzlich weniger gerne und damit weniger häufig Früchte oder Gemüse zu essen.

Insgesamt können ein geringer Konsum an Gemüse und Früchten und ein (verhältnismässig) hoher Konsum an Fleisch, Getreideprodukten und Süssem (sowohl als Süssgetränk, wie auch als Süssigkeit/Süssspeise) als Kennzeichen einer eher ungesunden Ernährungsweise festgemacht werden (was sich mit den Befunden der Onlineumfrage deckt). Als Gegenpol dazu kann ein hoher Konsum von Gemüse und Früchten und (verhältnismässig) wenig Süssem als eher gesunde Ernährung ausgemacht werden. Auffallend war zudem, dass viele Befragte bekundeten, meistens nur einmal täglich warm zu essen.

### **6.14 Befunde hinsichtlich Kosten und Ernährung**

An dieser Stelle werden die Befunde aus den qualitativen Interviews in Bezug auf die Ausgangsfrage der Kosten einer gesunden Ernährung zusammengefasst. Aus den Gesprächen können verschiedene kostenrelevante Aspekte der Ernährung und der damit verbundenen Handlungsoptionen ausgemacht werden. Gleichzeitig ist darauf hinzuweisen, dass eine gesunde Ernährung nach Ansicht der meisten Befragten nicht teurer ist (dies entgegen den Befunden aus der Onlineumfrage).

Beim Einkaufen gaben viele Befragte an auf Aktionen zu achten und bei dieser Gelegenheit den Vorrat zu füllen. Dieses Vorgehen kann sehr wohl kostenrelevant sein, dies aber nur unter der Bedingung, dass die gekaufte Menge wirklich gebraucht wird. Die Interviewten verwiesen diesbezüglich darauf, dass sie vor allem lang haltbare Sachen wie Teigwaren oder Reis bei diesen Gelegenheiten in grossen Mengen kaufen. Andere Aktionen werden eher für den unmittelbaren Gebrauch gekauft. Alle Befragten gaben an, dass sie kaum Lebensmittelverluste haben und ihren Lebensmittelhaushalt soweit im Griff und unter Kontrolle haben. Zwei weitere Aspekte, die beim Einkaufen allenfalls zum Tragen kommen, sind das Einkaufen mit Hunger und das Einkaufen mit Einkaufszettel. Während ersteres nach Aussagen der Interviewpartner zu einem übervollen Einkaufskorb führt („artet voll aus“), führt letzteres zu einem geplanten und geordneten Einkauf. Die Kosten müssen dadurch nicht zwangsläufig negativ beeinflusst werden, das Risiko besteht aber sehr wohl, dass „unnötige“ Ausgaben getätigt werden. Auch weitere Einkaufskriterien wie Saisonalität oder Budgetlinie können Kosten einsparen, wobei es nicht auf Kosten der Qualität gehen darf und der Umfang der Einsparnisse je nach Produktkategorie grösser oder kleiner sein dürfte. So werden bei den saisonalen Produkten vor

allem eher exklusive Produkte genannt wie bspw. Erdbeeren, bei welchen die saisonale Preisdifferenz um einiges höher ist, als bei „Standardprodukten“ wie Äpfel, Bananen, etc. Auch gaben die Befragten an, dass verschiedene Einkaufsorte unterschiedlich teuer seien, nicht zu vergessen der Direktbezug beim Bauern, der vor allem beim Gemüse sehr günstig sei.

Der Ort an dem gegessen wird, hat insofern einen Einfluss, sowohl auf die Kosten als auch auf die Ausgestaltung der Ernährung, als dass es bei einer ausser Haus Verpflegung mit Essen von ausser Haus gerne teurer wird und je nach Wahl auch eher ungesund. Wohl gemerkt ist dies nicht zwangsläufig gegeben. Zudem wurde von den Befragten oft geäußert, dass sie ihr Mittagessen bei der Arbeit von zu Hause mitnehmen. Dadurch können nicht nur Kosten gespart, sondern auch selber bestimmt werden, was auf den Teller kommt.

Die Verfügbarkeit an Zeit bzw. die Investition an Zeit für die Zubereitung von Mahlzeiten hat zwar einen nicht unerheblichen Einfluss auf das, was auf den Tisch kommt (Fertigprodukte) und diese Zeit reduziert sich bei der Doppelbelastung von Beruf und Familie. Dennoch tun die Befragten Strategien kund, wie weder ihre Ernährung noch ihr Geldbeutel darunter leiden müssen. Beispielsweise wird auf einfache Mahlzeiten (z.B. Café complet mit Gemüse und Früchten) ausgewichen oder es wird Essen im Vornherein vorbereitet und dann aufgewärmt.

Dies verweist auch bereits auf die Restenküche, die bei vielen Befragten möglicherweise eher als „Vorratsküche“ bezeichnet werden könnte, da mit Absicht mehr gekocht wird um es bei späterer Gelegenheit wieder aufzuwärmen.

Ein weiterer Aspekt im Hinblick auf eine ungesunde Ernährung, der sich aufgrund der Gespräche aufdrängt, ist der Faktor des Unwissens, des falschen Wissens oder einer etwas verzerrten Vorstellung von Gesundheit und Ernährung. So scheinen Personen bzw. Haushalte, die sich eher ungesund ernähren bspw. der Notwendigkeit von Gemüse und Früchten nicht ausreichend bewusst zu sein. Ebenso scheint die Wichtigkeit, die der gesunden Ernährung beigemessen wird und das Durchsetzungsvermögen der Eltern eine tragende Rolle zu spielen.

Bezüglich der Kosten der Ernährung lässt sich eine unterschiedliche Preiswahrnehmung ausmachen. Alle Befragten beschäftigen sich mit den Preisen bzw. haben eine Meinung dazu. Zumeist werden die Preise als hoch bzw. zu hoch eingeschätzt, gleichzeitig werden die Preise jedoch auch relativiert. Einerseits über die Qualität, die man dafür erhält, andererseits auch über das verfügbare Einkommen oder die Arbeit die hinter den Produkten steht. Die Frage des Preises lässt sich aus der Wahrnehmung der befragten Konsumenten also nicht immer einfach in Franken ausdrücken.

## 7 Die Warenkörbe

Basierend auf den qualitativen Interviews, der Onlineumfrage, der Schweizer Ernährungspyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung und des Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) (vgl. SGE 2011) wurden zwei gesunde und ein ungesunder Warenkorb zusammengestellt. Die beiden gesunden Warenkörbe unterscheiden sich dahingehend, dass der eine fast ausschliesslich unverarbeitete, frische Produkte enthält, während der andere vermehrt verarbeitete, halbfertige oder konsumfertige Produkte enthält. Zudem wird im Convenience-Warenkorb vermehrt eine Ver-

pflege unterwegs berücksichtigt, während beim frischen Warenkorb Produkte wie Teig, Kuchen oder Zopf selber gemacht werden.

## 7.1 Methodisches Vorgehen

Als Referenzgrösse für die Warenkörbe dient ein Zweipersonenhaushalt mit zwei erwachsenen Personen (Mann und Frau) und der Warenkorb bezieht sich auf die zeitliche Einheit von einer Woche. Diese Warenkörbe werden als Primärwarenkörbe bezeichnet und dienen als Grundlage für die Berechnungen entsprechend den verschiedenen vorgegebenen Haushaltszusammensetzungen und Erwerbsszenarien.

Für die inhaltliche Zusammenstellung der Warenkörbe wurden anhand der Interviews zunächst drei verschiedenen Wochenmenüpläne gemäss den Kriterien gesund/ausgewogen, gesund/ausgewogen/Convenience und ungesund/unausgewogen zusammengestellt. Die Einteilung bezüglich einer gesunden bzw. ungesunden Ernährung erfolgte einerseits bereits bei und durch die Auswahl der Interviewpartner (vgl. Kap. 4.1) und konnte so aus den Aussagen der Interviewten abgeleitet werden. Andererseits wurden zwecks Beurteilung der Aussagen zur Ernährungsweise auf bestehendes Wissen zurückgegriffen (bspw. die Lebensmittelpyramide). Eine Ernährungsweise die sich mit der Lebensmittelpyramide deckt, wird als gesund eingestuft, weicht sie hingegen stark von dieser ab, gilt die Ernährung als ungesund.

Die Basis für die Menüs lieferten die Angaben aus den Interviews. Diese wurden zusätzlich wo sinnvoll mit Ernährungsempfehlungen entsprechend der Lebensmittelpyramide ergänzt und mit vorhandenen Daten zum Verzehr von bestimmten Produkten (vgl. BAG 2012) abgeglichen. Zum einen wurden so Menüs mit Produkten gewählt, die eine hohe Verbreitung haben (bspw. Pouletfleisch statt Trutenfleisch, Äpfel statt Nektarinen etc.), zum anderen wurden bestimmte Produkte in den Warenkörben entsprechend der Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) ergänzt. So wurden beispielsweise die Nüsse in den Warenkörben aufgrund der Empfehlungen gemäss der Schweizer Lebensmittelpyramide ergänzt und waren so nicht aus den Interviews ableitbar. Aus den festgelegten Menüs wurden in einem letzten Schritt anhand des in der Schweiz sehr verbreiteten Kochbuches „Tiptopf“ (Affolter et al. 2008) die dazu notwendigen Produkte definiert und die entsprechenden Warenkörbe zusammengestellt. Die Referenz dieser bekannten und häufigen Rezepte garantiert eine realitätsnahe und nachvollziehbare „Übersetzung“ der Menüs in ihre Zutaten und damit in die Warenkörbe.

Die gesunden Warenkörbe zeichnen sich vor allem durch einen hohen Früchte- und Gemüsekonsum aus (5 am Tag). Gemüse ist ein fester Bestandteil der Menüs und Früchte werden zum Frühstück oder als Verpflegung zwischendurch konsumiert. Öl und fettige Produkte (Rahm, Saucen) werden wenig und mit Bedacht eingesetzt. Süsse und salzige Snacks werden ebenfalls bewusst und in geringen Mengen konsumiert (ein paar Mal in der Woche).

Beim gesunden Warenkorb mit Convenience-Produkten werden die Menüs wo immer möglich mit Halb- oder Fertigprodukten zubereitet: Konsumfertiger Salat statt Feldsalat, Fertigsuppe statt einer selbstgekochten Suppe, etc.

Der sogenannte ungesunde Warenkorb lässt sich als unausgewogenen Warenkorb bezeichnen. Es sind weniger die einzelnen Menüs, die an sich ungesund sind, sondern vielmehr die Ernährung über die Woche insgesamt. Wenn auch Früchte und Gemüse nicht ganz wegfallen, so werden sie über die Woche verteilt nur vereinzelt konsumiert. Die Mahlzeiten bestehen also hauptsächlich bis ausschliesslich aus Stärkebeilagen und

Fleisch. Dazu kommt oft eine „deftige“, also kalorien- und fettreiche, Sauce. Auch kommen süsse Snacks öfters vor, sei es als Zwischenverpflegung oder nach dem Essen als Dessert, ebenso Süssgetränke (tägliches Konsum).

Milch und Milchprodukte scheinen generell weniger konsumiert zu werden als empfohlen, wobei einzelne Gesprächspartner aussagten bewusst darauf zu achten, dass die Kinder zu ihrem Kalzium kommen (teilweise durch Mineralwasser).

Die Warenkörbe wurden hinsichtlich des durchschnittlichen Energiebedarfs entsprechend der Kalorien-Referenzwerten der Eidgenössischen Ernährungscommission (EEK) bzw. der SGE (SGE 2013) und den Angaben in Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) et al. 2012) kontrolliert. Dazu wurde der Energiebedarf für zwei Personen zwischen 25 und 51 Jahren mit einem PAL-Wert (Personal Activity Level) von 1.4 (geringe körperliche Aktivität) und einem durchschnittlichen Normalgewicht (BMI = 21.75) als Referenz genommen. Unter diesen Annahmen liegt der durchschnittliche tägliche Bedarf für Frauen bei 1900kcal, für Männer bei 2400kcal (vgl. SGE 2013). Zudem werden die Makronährstoffe Eiweiss, Kohlenhydrate, (davon) Zucker und Fett für jeden Warenkorb ausgewiesen (vgl. Tabelle 16).

Nachfolgend werden die den Warenkörben zugrundeliegenden Mahlzeiten als Wochenübersichten präsentiert und die dazugehörigen Warenkörbe aufgelistet. Es ist darauf hinzuweisen, dass trotz der umfassenden Erarbeitung mittels der qualitativen Leitfadengespräche, die effektiven Menüs und damit auch die Warenkörbe schliesslich aus einer Vielzahl von möglichen Menüs festgelegt wurden. In diesem Sinne stehen die Menüs/Warenkörbe exemplarisch für einen möglichen gesunden bzw. ungesunden Menüplan.

## 7.2 Der gesunde, frische Warenkorb

Tabelle 4: Wochenübersicht - gesund und frisch

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Kaffee, Naturjoghurt mit Frucht	Haferflocken <sup>a</sup> mit Milch	klassisches Frühstück <sup>b</sup> mit Frucht	Kaffee, Haferflocken <sup>a</sup> mit Naturjoghurt	Haferflocken <sup>a</sup> mit Naturjoghurt mit Frucht	klassisches Frühstück <sup>b</sup> mit Frucht	nichts
Znüni	Frucht	Vollkorn-Cracker	Kaffee	Frucht	Nichts	nichts	Brunch <sup>c</sup>
Mittag-essen	Pasta mit Tomaten-Gemüse-Sauce	Vollkornschinkensandwich	Salat, Pouletbrust mit Nudeln, Broccoli und Rahmsauce	Tomatenrisotto	Lachs, Salzkartoffeln, Spinat	Salat, Pizza con Funghi (Gemüse), Kuchen	nichts
Zvieri	Frucht	Nüsse	Glace	Frucht	Nichts	Cola	Frucht
Abendessen	Café complet mit Gemüse <sup>d</sup>	Gemüsesuppe mit Brot Fruchtwähe	Café complet mit Gemüse <sup>d</sup>	Grüner Salat, Tomaten-Mozarellasalat und Grill, Brot, Bier	gemischter Salat mit Brot Schokoriegel	Café complet mit Gemüse <sup>d</sup> und Ei	Hackbraten, Kartoffelstock, Karotten, Schoggimousse, Wein

<sup>a</sup>: Das Haferflocken-Frühstück versteht sich ergänzt durch Kürbiskernen (5g) und Rosinen (15g); <sup>b</sup>: Das klassische Frühstück besteht aus 200g Brot, 30g Konfitüre und 30g Butter; <sup>c</sup>: Der Brunch besteht aus 300g Zopf, 30g Konfitüre, 30g Butter, 2x Joghurt, 100g Geflügelaufschnitt, 100g Käse, 2 Eier und 0.5l Orangensaft; <sup>d</sup>: Das Café complet mit Gemüse besteht aus 250g Brot, 100g Geflügelaufschnitt, 100g Käse, 30g Konfitüre, 30g Butter, 1 Karotte, 1/2 Fenchel und 1/2 Peperoni

### Warenkorb: gesund und frisch für zwei Personen

6 Kaffee	600g Kartoffeln	800g Pelati
5dl Orangensaft	495g Mehl	
6dl Bier	7g Trockenhefe	9 Äpfel
6dl Süssgetränk	30g Kürbiskernen	5 Bananen
Leitungswasser	60g Nüsse	4 Orangen
4dl Wein		375g Aprikosen
	1 Zucchetti	90g Rosinen
1440g Joghurt	1 Broccoli	150g Konfitüre
7.5dl Milch	6 Tomaten	
185g Butter	4 Zwiebeln	8 Eier
400g Käse	200g Spinat	400g Geflügelaufschnitt
3.5dl Rahm	2 Salate	100g Schinken
350g Mozzarella	100g Champignons	2 Pouletbrust (300g)
20g Mayonnaise	8 Karotten	2 Schweinssteaks
	1 Lauch	250g Rindfleisch
360g Haferflocken	1 Sellerie	50g Brät
4 Portionen (6 Stück) Vollkorn-Cracker	1/2 Chabis	300g Lachs (Fisch)
2050g Ruchbrot	1 1/2 Fenchel	1.8dl Öl
200g Risottoreis	1 1/2 Peperoni	
200g Pasta	160g Mais (kleine Dose)	2 Glaces
200g Nudeln	1 Knoblauchzehe	140g Schokolade
	1/2 Bund Petersilie	15g Zucker

## 7.3 Der gesunde Warenkorb mit Convenience-Produkten

Tabelle 5: Wochenübersicht - gesund mit Convenience-Produkten

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Erdbeerjoghurt	Kaffee, Gipfeli und Frucht to go	Knabbermüesli mit Milch	Kaffee Birchermüesli to go	Knabbermüesli mit Joghurt mit Frucht	klassisches Frühstück <sup>a</sup>	nichts
Znüni	Kaffee	Frucht	Kaffee & Gipfeli	nichts	Frucht to go	nichts	Brunch <sup>b</sup>
Mittagessen	Pasta mit fertig Tomaten-Gemüse-Sauce	Takeaway Vollkornschinkensandwich	Eisbergsalat, Pouletbrust mit Nudeln, Broccoli und Rahmsauce	Lachs, Salzkartoffeln, Rahmspinat (gefroren)	Tomatenrisotto	Eisbergsalat, Fertigpizza, Kuchen	
Zvieri	Frucht	Nüsse	Glace	Frucht	Nichts	Cola	Frucht
Abendessen	Café complet mit Gemüse <sup>c</sup>	Fertigsuppe mit Brot Früchtwähe	Café complet mit Gemüse <sup>c</sup> und Ei	Grüner und Tomaten-Mozzarella-Salat und Grill, Brot, Bier	Eisbergsalat mit Mais & Tomate, Brot Schokoriegel	Café complet mit Gemüse <sup>c</sup> und Ei	Hackbraten, Stocki, Karotten, Schoggimousse, Wein

<sup>a</sup>: Das klassische Frühstück besteht aus 200g Brot, 30g Konfitüre und 30g Butter; <sup>b</sup>: Der Brunch besteht aus 300g Zopf, 30g Konfitüre, 30g Butter, 2x Joghurt, 100g Geflügelaufschnitt, 100g Käse, 2 Eier und 0.5l Orangensaft; <sup>c</sup>: Das Café complet mit Gemüse besteht aus 250g Brot, 100g Geflügelaufschnitt, 100g Käse, 30g Konfitüre, 30g Butter, 1 Karotte, 1/2 Fenchel und 1/2 Peperoni

### Der gesunde, Convenience-Warenkorb für zwei Personen

2 Kaffee	200g Nudeln	4 Eier roh
2 Kaffee Takeaway	480g Kartoffeln	2 Eier gekocht
4 Kaffee (Büro)	1 Beutel Stocki	400g Geflügelaufschnitt
3.6l Mineralwasser	60g Nüsse	2 Pouletbrust (300g)
5dl Orangensaft	1 Glas Gemüse-Tomaten-Fertigsauce	300g Lachs (Fisch)
6dl Bier	1 Salat	2 Schweinssteaks
6dl Süssgetränk	Broccoli gefroren (ca. 300g)	300g Hackbraten (fixfertig)
4dl Wein	200g Rahmspinat gefroren	0.1dl Öl
6x Joghurt (einzeln)	5 Karotten	2 Schoggimousse (fixfertig)
4dl Milch	3 Tomaten	2 Glaces
120g Butter	1 1/2 Fenchel	2 Kuchen
400g Käse	1 1/2 Peperoni	2 Schokoriegel
0.5dl Rahm	Eisbergsalat (konsumfertig)	2 Stück Aprikosenwähe
150g Mozzarella	160g Mais	2 Vollkornschinkensandwichs Takeaway
2 Birchermüesli Takeaway	8 Äpfel	1 Beutel Rahmsauce
400g Knabbermüesli	4 Bananen	1/2 Pack Tomatenrisotto
2 Gipfeli Takeaway	2 Orangen	2 Fertigpizzas
2 Gipfeli	120g Konfitüre	1/2 Beutel Gemüsesuppe
1250g Ruchbrot		
200g Zopf		
200g Pasta		

## 7.4 Der ungesunde Warenkorb

Tabelle 6: Wochenübersicht – ungesund/unausgewogen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Kaffee, klassisches Frühstück <sup>a</sup>	Kaffee & Gipfeli	Cornflakes mit Milch Energy-Drink	Kaffee & Schoggibrötli	Kaffee, Joghurt	Kaffee, klassisches Frühstück <sup>a</sup>	nichts
Znüni	Muffin	Schokodrink	Frucht	Cola	Riegel	nichts	Brunch <sup>b</sup>
Mittagessen	Schinkensandwich, Schoggistängeli Cola	Bratwurst, Röstli, Zwiebelsauce, Cola	Schweinsteak, Nudeln, Crème-Dessert	Spaghetti Carbonara	Fischstäbli Pommes, Rahmspinat, Mayo	Käsewähe, Stück Kuchen	nichts
Zvieri	Glace	Riegel	Cola	Frucht	nichts	nichts	Glace
Abendessen	Tortelloni mit Rahmsauce, Cola	Café complet <sup>c</sup>	Pizza, Schokolade	Schweinswurst mit Pastasalat	Salat, Riz Casimir, Schoggimousse, Cola	Tomaten-Mozarella-Salat, Lasagne	Hackbraten, Stocki, Karotten, Schoggimousse, Wein

<sup>a</sup>: Das klassische Frühstück besteht aus 200g Brot, 30g Konfitüre und 30g Butter; <sup>b</sup>: Der Brunch besteht aus 300g Zopf, 30g Konfitüre, 30g Butter, 2x Joghurt, 100g Geflügelabschnitt, 100g Speck, 100g Käse, 2 Eier und 0.5l Orangensaft; <sup>c</sup>: Das Café complet besteht aus 250g Brot, 100g Aufschnitt, 100g Käse, 30g Konfitüre und 30g Butter

### Der ungesunde Warenkorb für zwei Personen

10 Kaffee	200g Pizzateig	200g Bratspeck
3l Süssgetränk	200g Hörnli	2 Bratwürste
5dl Orangensaft	200g Reis	200g Poulet (geschnitzelt)
6dl Bier	150g Lasagne Blätter	2 Schweinssteaks
4dl Wein	1100g Kartoffeln	2 Schweinswürste
3.3dl Energy-Drink	2 Zwiebeln	50g Schinken
9dl Milch	200g Rahmspinat gefroren	250g Hackfleischsauce
4 Joghurt	400g Pelati	250g Rindfleisch
110g Butter	2 Essiggurken	50g Brät
475g Käse	1/2 Salat	10 Fischstäbli (ca. 300g)
3.5dl Rahm	2 Tomaten	0.4dl Öl
350g Mozzarella	1 Knoblauchzehe	2 Kuchen
2 Gipfeli	1/2 Bund Petersilie	4 Glaces
2 Schoggibrötli	1/2 Sellerie	150g Schokolade
200g Cornflakes	2 Karotten	2 Muffin
500g Halbweissbrot	4 Früchte	2 Schoggistängeli
200g Zopf	60g Konfitüre	4 Crème Dessert
80g Mehl	1 Dose Fruchtmischung	2 Schoko-Riegel
200g Nudeln	8.5 Eier	2 Riegel
200g Spaghetti	200g Aufschnitt	60g Mayonnaise
500g Tortellini		2EL Bratensauce

## 7.5 Die Kosten der Warenkörbe

Die Preise der Produkte für die Zusammenstellung der Kosten der Primärwarenkörbe wurden mittels einem Storecheck in der Migros Limmatplatz Zürich, dem Migros Takeaway im berner Bahnhof und über das Onlineportal [www.leshop.ch](http://www.leshop.ch) ermittelt. Dazu wurden die günstigsten, verfügbaren Produkten gewählt (vgl. Anhang C: Berechnung der Warenkörbe). Die Kosten wurden entsprechend der wirklich notwendigen Zutaten der Mahlzeiten verrechnet, wobei die effektiven Packungsgrößen in der Regel davon abweichen. Aus diesen Berechnungsgrundlagen ergaben sich für die Warenkörbe folgende Kosten.

Tabelle 7: Kosten der Primärwarenkörbe

	<b>Der gesunde Warenkorb</b>	<b>Der gesunde Warenkorb mit Convenience</b>	<b>Der ungesunde Warenkorb</b>
Kosten pro Woche	Fr. 108.30	Fr. 146.50	Fr. 95.10

Die deutlich höheren Kosten des gesunden Warenkorbes mit Convenience-Produkten sind insbesondere auf die Verpflegung unterwegs zurückzuführen (Kaffee, Müesli, Sandwich). Während der Kaffee zu Hause zubereitet gerade mal mit ein paar wenigen Rappen zu Buche schlägt, summiert sich der Kaffee, der Takeaway (Fr. 3.50) und am Arbeitsplatz (Fr. 2.-) konsumiert wird, rasch einmal (rund Fr. 15.-). Würden die Ausgaben für unterwegs mit den jeweiligen Kosten für eine eigene Zubereitung ersetzt, so könnten rund Fr. 33.- abgezogen werden und es zeigt sich, dass der Convenience-Warenkorb in etwa gleich teuer ist wie derjenige mit frischen Produkten. Diese Feststellung wird auch durch die Tatsache unterstützt, dass Halbfertig- und Fertigprodukte im Detailhandel kaum teurer, wenn nicht günstiger sind. Beispielsweise kostet Broccoli frisch Fr.5.21/kg und gefroren 5.80/kg oder Hackbraten kostet selbstgemacht rund Fr. 20.78/kg und das Fertigprodukt Fr. 18.-/kg. Dabei ist darauf hinzuweisen, dass jeweils das günstigste Produkt gewählt wurde, so kann sowohl frischer Broccoli als auch das Convenience-Produkt deutlich teurer sein (frisch und bio Fr. 10.67/kg; gefroren Marke Findus Fr. 10.67/kg).

Die Kostendifferenz zwischen dem gesunden, frischen und dem ungesunden Warenkorb kann insbesondere auf die Ausgaben für Gemüse zurückgeführt werden. Diese betragen im gesunden frischen knapp Fr.25.-, während sie im ungesunden gerade mal rund Fr. 7.- ausmachen. Die Ausgaben für Fleisch und Fisch sind in beiden Warenkörben mit rund Fr. 35.- gleich hoch. Etwas höher sind die Ausgaben im ungesunden Warenkorb für Süßes mit rund Fr. 7.- gegenüber knapp 2.- Franken im gesunden. Im gesunden Convenience-Warenkorb sind sie mit knapp Fr. 10.- nochmals etwas höher.

Tabelle 8: Kalorien und Makronährstoffe der Warenkörbe

	Soll Werte <sup>1</sup>	Der gesunde Warenkorb	Der gesunde Warenkorb mit Convenience	Der ungesunde Warenkorb
Kalorien pro Tag und Person	2150kcal	-35.9kcal	-51.4kcal	29.4kcal
Eiweiss pro Tag und Person	80.7g	+11.1g	+3.1g	+4.2g
Kohlenhydrate pro Tag und Person	268.8g	-45.0g	-24.5g	-39.4g
davon Zucker <sup>2</sup>	50.0g	+29.1g	+32.8g	+36.3g
Fett pro Tag und Person	71g	+9.8g	+3.8g	+26.2g

<sup>1</sup> Mittelwerte aus dem durchschnittlichen Tagesbedarf für Frauen und Männer; <sup>2</sup> natürlich vorkommender und zugesetzter Zucker zusammen

Tabelle 8 zeigt die Werte der wichtigsten Makronährstoffe und der Kalorien in den Warenkörben. Der Umfang an Kalorien deckt sich bis auf die oben aufgeführten Tagesdifferenzen mit den Kalorien-Referenzwerten der SGE (Schlüchter 2012). Auf eine weitere Adjustierung wurde verzichtet, da diese Kalorien durch etwas mehr des einen oder anderen Produktes im Warenkorb ausgeglichen werden können, ohne wirklich kostenrelevant zu sein. Für die Berechnung der Kosten ist es wichtig, dass alle drei Warenkörbe in etwa gleich viele Kalorien haben, damit mögliche Mehrkosten nicht auf den Kauf von mehr Kalorien zurückzuführen sind. Gleichwohl ist ein Über- (oder auch Unter-) Konsum von Kalorien wohlgerneht ein wesentlicher Bestandteil einer ungesunden Ernährung. Bei den Makronährstoffen zeigt sich, dass die Warenkörbe auch hinsichtlich deren Zusammenstellung relativ sinnvoll ausgestaltet sind. Als Referenz wurden erneut die Werte der SGE beigezogen (Schlüchter 2012). Es zeigt sich, dass insbesondere die Versorgung mit Kohlenhydraten unter den empfohlenen Werten liegt. Da alle Warenkörbe knapp darunter liegen, wurde auf eine weitere Anpassung bewusst verzichtet. Die Abweichung entspricht rund 50g Cornflakes (79g Kohlenhydrate/100g) oder Vollkornreiswaffeln (81g Kohlenhydrate/100g). Beim Anteil Zucker ist darauf hinzuweisen, dass darin unterschiedliche Quellen von Zucker zusammen aufgeführt sind. So kommt der Zucker im gesunden frischen Warenkorb zu einem grossen Teil aus natürlich vorhandenem Zucker, während er beim ungesunden Warenkorb vor allem von zugesetztem Zucker stammt. Schliesslich ist der Fettanteil beim ungesunden Warenkorb deutlich höher und rund 30% über der empfohlenen Tagesdosis. Der über der Empfehlung liegende Wert der Eiweissversorgung beim gesunden Warenkorb entspricht rund 50g Fleisch oder 100g Ruchbrot pro Tag. Auf eine nachträgliche Anpassung diesbezüglich wurde verzichtet. Eine Analyse weiterer Bestandteile der Nährstoffe war nicht vorgesehen und wird hier nicht aufgeführt. Da die gesunden Warenkörbe deutlicher den Empfehlungen der SGE (2011) entsprechen, ist aber davon auszugehen, dass diese Warenkörbe mehr Ballaststoffen (Nahrungsfasern) enthalten und reicher an Mikronährstoffen wie Vitaminen und Mineralien sind.

Die Zusammenstellung der drei Warenkörbe zeigt, dass die Kosten zwar unterschiedlich sind, aber kein entscheidendes Kriterium einer gesunden Ernährung sein müssen. Gleichwohl muss zur Berechnungsweise angefügt werden, dass es sich hierbei um ein modellhaftes Vorgehen handelt. Damit eine Aussage über die Möglichkeit einer günstigen und dennoch gesunden Verpflegung gemacht werden kann, wurden die Kosten ausschliesslich über die günstigsten, verfügbaren Produkte berechnet. Wie die Interviews zeigten, ist eine aus-

schliessliche Ernährung nur mit Produkten von Budgetlinien eher unwahrscheinlich, auch wenn es auf einzelne Haushalte zutreffen dürfte. Letztendlich geht es an dieser Stelle aber auch nicht um die Frage, wie viele Leute diesen Warenkorb kaufen, es geht vielmehr darum, die Möglichkeit einer günstigen und gesunden Ernährung abzuklären.

Zudem soll darauf hingewiesen werden, dass ein Warenkorb noch günstiger (und noch einseitiger/ungesünder) zu haben ist, als der hier vorgestellte ungesunde Warenkorb. Würden die Kalorien beispielsweise hauptsächlich über Teigwaren aufgenommen, so würden pro Tag und Person gerade Mal Kosten von Fr. -.57 anfallen. Im Extremfall gäbe es also noch Sparpotential. Wenn auch solche Essgewohnheiten so oder ähnlich in Einzelfällen vorkommen mögen, so scheint, gemäss der Onlineumfrage und den Interviews, eine ungesunde Ernährung eher wie im vorgeschlagenen Warenkorb ausgestaltet zu sein.

Die durchschnittlichen Beträge der Warenkörbe von Fr. 116.60 decken sich in etwa mit den durchschnittlichen Ausgaben für Lebensmittel und alkoholfreie Getränke eines Haushalts mit tiefem Einkommen. Dieser Betrag liegt gemäss der Haushaltsbudgeterhebung für Haushalte mit Einkommen unter Fr. 4880.- pro Monat bei Fr. 444.- (Bundesamt für Statistik (BFS) 2011a), wobei die durchschnittliche Haushaltsgrösse bei 1.38 Personen liegt.

Im nächsten Kapitel folgt die Zusammenstellung der Warenkörbe nach den sieben verschiedenen Haushaltstypen mit je zwei Erwerbsszenarien.

## **7.6 Kosten nach Haushaltstypen und Erwerbsszenarien**

Neben den Kosten des Primärwarenkorb (Warenkorb eines Haushalts mit zwei erwachsenen Personen, die sich bis auf eine Mahlzeit zu Hause verpflegen) werden die Warenkörbe für verschiedene Haushaltstypen und nach dem Umfang der Erwerbstätigkeit des Haushalts berechnet. Für weitere Haushaltsmitglieder unter 16 Jahren wird die Hälfte des Warenkorbes für eine Person dazu gerechnet. Haushaltsmitglieder mit 16 Jahren und mehr werden in Anlehnung an die Kalorienempfehlungen der SGE als erwachsene Haushaltsmitglieder berücksichtigt. Diese Verrechnung für weitere Haushaltsmitglieder erfolgt modellhaft und idealtypisch. Schliesslich ist es von Fall zu Fall sehr unterschiedlich, wie viel die weiteren Haushaltsmitglieder wirklich essen. Zum einen hängt dies von der persönlichen Disposition inklusive Grösse, Gewicht und körperlicher Aktivität ab, zum anderen haben auch Reife und das Geschlecht einen Einfluss.

Auswärtiges (berufsbedingtes) Essen wird mit Fr.12.- verrechnet. Dieser Wert entspricht dem gerundeten Durchschnittswert der Menüs wie sie in einem Migrosrestaurant erhältlich sind (vgl. Migros 2013). Zudem entspricht er auch dem Durchschnittswert der möglichen Steuerabzüge für auswärtige Verpflegung (vgl. Eidgenössisches Finanzdepartement 2009).

Bei der Berufstätigkeit wurden jeweils alle möglichen Mahlzeiten (bei 100% 5 Mahlzeiten) mit den Kosten von Fr.12.- für auswärtige Verpflegung verrechnet. Zugleich wurden die Kosten des Primärwarenkorb für jede Mahlzeit ausser Haus um Fr. 3.80 entlastet (Durchschnittskosten eins Mittagessens zu Hause). Für die Fälle, dass eine erwerbstätige Person die Verpflegung von zu Hause mitbringt, können die Kosten mit einer nicht-erwerbstätigen Person gleichgesetzt werden. Isst ein Kind von jünger als 16 Jahren auswärts wird nur die Hälfte des Betrages also Fr. 6.- angenommen.

Für die Zubereitung der Menüs werden 30 Minuten als Zeitaufwand veranschlagt. Dieser Wert liegt etwas unter dem Durchschnitt aus der Onlineumfrage von 41 Minuten. Die Wahl dieses Wertes ist mehrfach begründet. Erstens sollen analog zu den günstigen Produkten auch ein möglichst geringer und somit auch günstiger Aufwand für die Berechnung der Zubereitungskosten gewählt werden. Zweitens sind die Menüs der Warenkörbe im Schnitt in

rund 30 Minuten zubereitbar (insbesondere da auch die kurze Zubereitungszeit des Café complet miteinfliesst) Und schliesslich handelt es sich bei den 41 Minuten der Onlineumfrage um durchschnittliche Tageswerte, wird also zweimal gekocht, reduziert sich die Kochzeit nochmals. Bei der Verwendung von Convenience-Produkten wird eine verkürzte Zubereitungszeit von 10 Minuten verrechnet. Diese ergibt sich aus der durchschnittlichen Vorbereitungszeit der vorgeschlagenen Menüs im Convenience-Warenkorb. Die aufgewendete Zeit wird in Anlehnung an die Hausarbeitsersatzkosten von Gerfin et al. (2009) mit Fr. 32.60 pro Stunde verrechnet. Als Referenzwert der Häufigkeit des Kochens wurden zwölf Mahlzeiten angenommen fünf über Mittag und sieben am Abend. Die minimale Kochhäufigkeit, geht von allen Abendessen also sieben Mahlzeiten aus, bei der maximalen Kochhäufigkeit werden alle Referenzmahlzeiten, also 12 berücksichtigt. Gemäss diesen Annahmen liegen die Kosten der Zubereitung bei minimaler Kochhäufigkeit von siebenmal in der Woche bei Fr. 114.10 für die frischen Warenkörbe (gesund und ungesund) bzw. bei Fr. 38.00 für den Convenience-Warenkorb. Die maximalen Kosten belaufen sich auf Fr. 195.60 bzw. Fr. 65.20. Wird statt einer warmen Mahlzeit ein Abendbrot/Café complet konsumiert, würde sich der Aufwand nochmals reduzieren.

Schliesslich wird die Kinderbetreuung gemäss den Tarifen des Kantons Bern (vgl. Kanton Bern 2013) berücksichtigt. Da die Tarife einkommensabhängig sind, werden sie entsprechend dem durchschnittlichen Bruttoeinkommen der Haushaltstypen, wie in Tabelle 9 dargestellt, berechnet (vgl. BFS 2011b bzw. BFS 2011c). Pro 10% Arbeitspensum wird ein halber Tag Kinderbetreuung von vier Stunden verrechnet. Bei Kindern im schulpflichtigen Alter wird noch die Hälfte verrechnet, da davon ausgegangen wird, dass ein Teil der Betreuung über die Schule abgedeckt werden kann. Ist das Kind 16 Jahre alt oder älter, wird keine externe Kinderbetreuung berücksichtigt. Bei der Berechnung der externen Kinderbetreuungskosten wurde auf die explizite Berücksichtigung der kostenlosen Betreuung durch Verwandte oder Freunde verzichtet, da die Kosten für die Betreuung einzeln ausgewiesen und mögliche Kostenersparnisse dadurch direkt ersichtlich sind.

Tabelle 9: Kinderbetreuungstarife nach Haushaltseinkommen

Haushaltstyp	2-Personenhaushalt mit einem Kind <sup>1</sup>	4-Personenhaushalt mit zwei Kindern	4-Personenhaushalt mit drei Kindern
Monatliches Bruttoeinkommen	Fr. 6'965.-	Fr. 12'238.-	Fr. 12'522.-
Tarif Kinderbetreuung pro Stunde	Fr. 4.04	Fr. 6.73	Fr. 6.30

Gemäss den dargelegten Berechnungen ergeben sich für die sieben Haushaltstypen mit je zwei Erwerbsszenarien der Erwerbstätigkeit die in Tabelle 11 bis Tabelle 13 dargestellten Werte.

Pro Haushaltstyp und Szenario werden jeweils sechs Angaben aufgeführt. Dies sind die Gesamtkosten, die Kosten für die Lebensmittel des jeweiligen Warenkorbs, die Ersparnisse an Lebensmittel im Warenkorb bei auswärtigem Mittagessen, die Ausgaben für die Verpflegung auswärts, die veranschlagten Kosten für die Zubereitungszeit und die Kinderbetreuung. Die Gesamtkosten ergeben sich aus der Addition aller Werte ausser den „Ersparnisse Mittagessen auswärts“, da diese bereits bei den „Kosten Lebensmittel“ abgezogen sind.

Die Werte in Klammern zeigen die Faktoren mit welchen die Kostenansätze multipliziert werden. Zum besseren Verständnis zeigt Tabelle 10 einen Überblick über die Faktoren und Kostenansätze.

Tabelle 10: Kostenaspekte und Ansätze

Kostenaspekt	Ansätze	Minimum und Maximum (pro Person)	
Gesamtkosten	Berechnen sich aus allen anderen Angaben abzüglich den Ersparnisse Mittagessen auswärts		
Kosten Lebensmittel Warenkorb	gemäss Warenkörbe	1/2 Warenkorb für Kinder unter 16 Jahren	
Ersparnisse Mittagessen auswärts	Fr. 3.80 pro Mahlzeit	Minimum 0 Mal = Fr. 0.-	Maximum 5 Mal = Fr. 19.-
Ausgaben Mittagessen auswärts	Fr. 12.- (Kinder < 16: Fr. 6.-)	Minimum 0 Mal = Fr. 0.-	Maximum 5 Mal = Fr. 60.-
Kosten Vorbereitungszeit	Fr. 32.60 pro Stunde Kochzeit 30Min bzw. 10Min bei Convenience- Produkten	Min. 7 Mal = Fr. 114.10.- Min. 7 Mal = Fr. 38.05	Max. 12 Mal = Fr. 195.60 Max. 12 Mal = Fr. 65.20
Kinderbetreuung	Ansätze gemäss Tabelle 9	Minimum 0 Mal = Fr. 0.-	Max. 10 Mal = Fr. 269.20

Tabelle 11: Kosten nach Haushaltstyp 1 bis 3

		gesund und frisch	gesund und convenience	ungesund
<b>Haushaltstyp 1</b>				
2 Personen-Haushalt mit 2 Erwachsenen				
<i>Szenario 1 mit Vollzeitbeschäftigung beider Erwachsenen</i>				
Gesamtkosten		Fr. 304.37	Fr. 266.56	Fr. 291.23
Kosten Lebensmittel Warenkorb	(1)	Fr. 70.27	Fr. 108.52	Fr. 57.13
Ersparnisse Mittagessen auswärts	(10)	-Fr. 38.00	-Fr. 38.00	-Fr. 38.00
Ausgaben Mittagessen auswärts	(10)	Fr. 120.00	Fr. 120.00	Fr. 120.00
Kosten Vorbereitungszeit	(7)	Fr. 114.10	Fr. 38.03	Fr. 114.10
Kinderbetreuung	(0)	Fr. 0.00	Fr. 0.00	Fr. 0.00
<i>Szenario 2 mit Vollzeitbeschäftigung eines Erwachsenen</i>				
Gesamtkosten		Fr. 344.87	Fr. 252.72	Fr. 331.73
Kosten Lebensmittel Warenkorb	(1)	Fr. 89.27	Fr. 127.52	Fr. 76.13
Ersparnisse Mittagessen auswärts	(5)	-Fr. 19.00	-Fr. 19.00	-Fr. 19.00
Ausgaben Mittagessen auswärts	(5)	Fr. 60.00	Fr. 60.00	Fr. 60.00
Kosten Vorbereitungszeit	(12)	Fr. 195.60	Fr. 65.20	Fr. 195.60
Kinderbetreuung	(0)	Fr. 0.00	Fr. 0.00	Fr. 0.00
<b>Haushaltstyp 2</b>				
2 Personen-Haushalt mit 1 Erwachsenen und 10-jähriges Kind				
<i>Szenario 1 mit 80% Beschäftigung und Kinderbetreuung</i>				
Gesamtkosten		Fr. 325.45	Fr. 267.20	Fr. 315.59
Kosten Lebensmittel Warenkorb	(.75)	Fr. 58.41	Fr. 87.09	Fr. 48.55
Ersparnisse Mittagessen auswärts	(6)	-Fr. 22.80	-Fr. 22.80	-Fr. 22.80
Ausgaben Mittagessen auswärts	(6)	Fr. 72.00	Fr. 72.00	Fr. 72.00
Kosten Vorbereitungszeit	(8)	Fr. 130.40	Fr. 43.47	Fr. 130.40
Kinderbetreuung	(4)	Fr. 64.64	Fr. 64.64	Fr. 64.64
<i>Szenario 2 mit 40% Beschäftigung und Kinderbetreuung</i>				
Gesamtkosten		Fr. 301.13	Fr. 221.15	Fr. 291.27
Kosten Lebensmittel Warenkorb	(.75)	Fr. 69.81	Fr. 98.49	Fr. 59.95
Ersparnisse Mittagessen auswärts	(3)	-Fr. 11.40	-Fr. 11.40	-Fr. 11.40
Ausgaben Mittagessen auswärts	(3)	Fr. 36.00	Fr. 36.00	Fr. 36.00
Kosten Vorbereitungszeit	(10)	Fr. 163.00	Fr. 54.33	Fr. 163.00
Kinderbetreuung	(2)	Fr. 32.32	Fr. 32.32	Fr. 32.32
<b>Haushaltstyp 3</b>				
2 Personen-Haushalt mit 1 Erwachsenen und 16-jähriger Teenager				
<i>Szenario 1 mit 100% Beschäftigung des Erwachsenen</i>				
Gesamtkosten		Fr. 304.37	Fr. 266.56	Fr. 291.23
Kosten Lebensmittel Warenkorb	(1)	Fr. 70.27	Fr. 108.52	Fr. 57.13
Ersparnisse Mittagessen auswärts	(10)	-Fr. 38.00	-Fr. 38.00	-Fr. 38.00
Ausgaben Mittagessen auswärts	(10)	Fr. 120.00	Fr. 120.00	Fr. 120.00
Kosten Vorbereitungszeit	(7)	Fr. 114.10	Fr. 38.03	Fr. 114.10
Kinderbetreuung	(0)	Fr. 0.00	Fr. 0.00	Fr. 0.00
<i>Szenario 2 mit 60% Beschäftigung des Erwachsenen</i>				
Gesamtkosten		Fr. 304.17	Fr. 244.62	Fr. 291.03
Kosten Lebensmittel Warenkorb	(1)	Fr. 85.47	Fr. 123.72	Fr. 72.33
Ersparnisse Mittagessen auswärts	(6)	-Fr. 22.80	-Fr. 22.80	-Fr. 22.80
Ausgaben Mittagessen auswärts	(6)	Fr. 72.00	Fr. 72.00	Fr. 72.00
Kosten Vorbereitungszeit	(9)	Fr. 146.70	Fr. 48.90	Fr. 146.70
Kinderbetreuung	(0)	Fr. 0.00	Fr. 0.00	Fr. 0.00

Mit der Berechnung der Gesamtkosten für verschiedene Haushaltstypen entsprechend der Haushaltsgrösse, der Arbeitssituation bzw. der Verpflegung ausser Haus und der Betreuungskosten für die Kinder, können diese Aspekte auf ihre Kostenrelevanz untersucht werden.

Die Gesamtkosten für Essen und Kinderbetreuung liegen je nach Haushaltstyp, -szenario und Warenkorb zwischen Fr. 221.15 (Haushaltstyp 2, Szenario 2) und Fr. 735.70 (Haushaltstyp 6, Szenario 1).

Die Haushaltsgrösse hat naheliegenderweise einen Einfluss auf die Kosten der Ernährung. So steigen die sogenannten direkten Kosten der Nahrungsmittel (der Warenkorb an sich), da diese in grösserem Umfang gekauft werden müssen. Wobei diese wie bei Haushaltstyp 6 und 7 ersichtlich, mit maximal Fr. 237.40 (gesunder Convenience-Warenkorb) relativ gering sind im Vergleich zu den Kosten für die Verpflegung ausser Haus von Fr. 192.-, die Verrechnung der Zubereitung von Fr. 195.60 oder die externe Kinderbetreuung von Fr. 252.-. Werden diese Ausgaben, berücksichtigt machen sie also einen wichtigen Teil der Gesamtkosten aus.

Gleichzeitig reduzieren sich die Kosten der Zubereitung pro Person und Mahlzeit, je mehr Personen mitessen, vorausgesetzt der Aufwand bleibt gleich. So hat der

Primärhaushalt mit zwei erwachsenen Haushaltsmitgliedern den gleichen Kochaufwand wie eine fünfköpfige Familie, von Fr. 195.60 bei zwölf Mahlzeiten. Die Kosten pro Kopf und Mahlzeit liegen beim 2-Personenhaushalt aber bei rund Fr. 10.30, hingegen beim 5-Personenhaushalt lediglich bei Fr. 3.55.

Ebenfalls gesenkt werden die Zubereitungskosten, falls mehr gekocht wird und zu einem späteren Zeitpunkt wiederverwendet bzw. aufgewärmt wird. Dies gilt auch für das, in den Interviews oft erwähn­tem Verhalten, die Verpflegung am Arbeitsort von zu Hause mitzunehmen. Hier gibt es erhebliches Sparpotenzial. Eine Person braucht für fünf Verpflegungen ausser Haus mit Fr. 60.- die Hälfte des Betrags, der den ganzen Haushalt eine Woche ernähren würde und 24 Mahlzeiten plus Frühstück entspricht.

Schliesslich sind die Betreuungskosten für externe Kinderbetreuung je nach Umfang und Alter der Kinder ein bedeutender Kostenfaktor im Vergleich mit den Kosten für die Lebensmittel. Während die Betreuung eines Kindes zu 60%, in etwa gleich viel kostet wie der Warenkorb für die Verpflegung zu Hause, wird es bei vielen Kindern im Vorschulalter schnell teuer. Bei zwei Kindern unter 6 Jahren betragen die Betreuungskosten schon mehr als das doppelte des Warenkorbes. Sind die Kinder jedoch in der Schule oder gar über 16 Jahre alt, so reduzieren sich die Betreuungskosten wieder deutlich.

Tabelle 12: Kosten nach Haushaltstyp 4 und 5

		gesund und frisch	gesund und convenience	ungesund
<b>Haushaltstyp 4</b>				
4 Personen-Haushalt mit 2 Erwachsenen und 2 Kindern (2 und 4 Jahre)				
<i>Szenario 1 mit 140% Beschäftigung und Kinderbetreuung</i>				
Gesamtkosten		Fr. 630.97	Fr. 579.68	Fr. 611.26
Kosten Lebensmittel Warenkorb	(1.5)	Fr. 120.61	Fr. 177.99	Fr. 100.90
Ersparnisse Mittagessen auswärts	(11)	-Fr. 41.80	-Fr. 41.80	-Fr. 41.80
Ausgaben Mittagessen auswärts	(11)	Fr. 132.00	Fr. 132.00	Fr. 132.00
Kosten Vorbereitungszeit	(10)	Fr. 163.00	Fr. 54.33	Fr. 163.00
Kinderbetreuung	(8)	Fr. 215.36	Fr. 215.36	Fr. 215.36
<i>Szenario 2 mit 100% Beschäftigung eines Erwachsenen</i>				
Gesamtkosten		Fr. 399.01	Fr. 325.99	Fr. 379.30
Kosten Lebensmittel Warenkorb	(1.5)	Fr. 143.41	Fr. 200.79	Fr. 123.70
Ersparnisse Mittagessen auswärts	(5)	-Fr. 19.00	-Fr. 19.00	-Fr. 19.00
Ausgaben Mittagessen auswärts	(5)	Fr. 60.00	Fr. 60.00	Fr. 60.00
Kosten Vorbereitungszeit	(12)	Fr. 195.60	Fr. 65.20	Fr. 195.60
Kinderbetreuung	(0)	Fr. 0.00	Fr. 0.00	Fr. 0.00
<b>Haushaltstyp 5</b>				
4 Personen-Haushalt mit 2 Erwachsenen und 2 Kindern (10 und 12 Jahre)				
<i>Szenario 1 mit 140% Beschäftigung und Kinderbetreuung</i>				
Gesamtkosten		Fr. 523.29	Fr. 472.00	Fr. 503.58
Kosten Lebensmittel Warenkorb	(1.5)	Fr. 120.61	Fr. 177.99	Fr. 100.90
Ersparnisse Mittagessen auswärts	(11)	-Fr. 41.80	-Fr. 41.80	-Fr. 41.80
Ausgaben Mittagessen auswärts	(11)	Fr. 132.00	Fr. 132.00	Fr. 132.00
Kosten Vorbereitungszeit	(10)	Fr. 163.00	Fr. 54.33	Fr. 163.00
Kinderbetreuung	(4)	Fr. 107.68	Fr. 107.68	Fr. 107.68
<i>Szenario 2 mit 100% Beschäftigung eines Erwachsenen</i>				
Gesamtkosten		Fr. 399.01	Fr. 325.99	Fr. 379.30
Kosten Lebensmittel Warenkorb	(1.5)	Fr. 143.41	Fr. 200.79	Fr. 123.70
Ersparnisse Mittagessen auswärts	(5)	-Fr. 19.00	-Fr. 19.00	-Fr. 19.00
Ausgaben Mittagessen auswärts	(5)	Fr. 60.00	Fr. 60.00	Fr. 60.00
Kosten Vorbereitungszeit	(12)	Fr. 195.60	Fr. 65.20	Fr. 195.60
Kinderbetreuung	(0)	Fr. 0.00	Fr. 0.00	Fr. 0.00

Tabelle 13: Kosten nach Haushaltstyp 6 und 7

		gesund und frisch	gesund und convenience	ungesund
<b>Haushalt typ 6</b>				
5 Personen-Haushalt mit 2 Erwachsenen und 3 Kindern (2, 4 und 6 Jahre)				
<i>Szenario 1 mit 140% Beschäftigung und Kinderbetreuung</i>				
Gesamtkosten		Fr. 735.68	Fr. 693.95	Fr. 712.68
Kosten Lebensmittel Warenkorb	(1.75)	Fr. 128.68	Fr. 195.62	Fr. 105.68
Ersparnisse Mittagessen auswärts	(16)	-Fr. 60.80	-Fr. 60.80	-Fr. 60.80
Ausgaben Mittagessen auswärts	(16)	Fr. 192.00	Fr. 192.00	Fr. 192.00
Kosten Vorbereitungszeit	(10)	Fr. 163.00	Fr. 54.33	Fr. 163.00
Kinderbetreuung	(10)	Fr. 252.00	Fr. 252.00	Fr. 252.00
<i>Szenario 2 mit 100% Beschäftigung eines Erwachsenen</i>				
Gesamtkosten		Fr. 426.08	Fr. 362.62	Fr. 403.08
Kosten Lebensmittel Warenkorb	(1.75)	Fr. 170.48	Fr. 237.42	Fr. 147.48
Ersparnisse Mittagessen auswärts	(5)	-Fr. 19.00	-Fr. 19.00	-Fr. 19.00
Ausgaben Mittagessen auswärts	(5)	Fr. 60.00	Fr. 60.00	Fr. 60.00
Kosten Vorbereitungszeit	(12)	Fr. 195.60	Fr. 65.20	Fr. 195.60
Kinderbetreuung	(0)	Fr. 0.00	Fr. 0.00	Fr. 0.00
<b>Haushalt typ 7</b>				
5 Personen-Haushalt mit 2 Erwachsenen und 3 Kindern (10, 12 und 14 Jahre)				
<i>Szenario 1 mit 140% Beschäftigung und Kinderbetreuung</i>				
Gesamtkosten		Fr. 634.88	Fr. 593.15	Fr. 611.88
Kosten Lebensmittel Warenkorb	(1.75)	Fr. 128.68	Fr. 195.62	Fr. 105.68
Ersparnisse Mittagessen auswärts	(16)	-Fr. 60.80	-Fr. 60.80	-Fr. 60.80
Ausgaben Mittagessen auswärts	(16)	Fr. 192.00	Fr. 192.00	Fr. 192.00
Kosten Vorbereitungszeit	(10)	Fr. 163.00	Fr. 54.33	Fr. 163.00
Kinderbetreuung	(6)	Fr. 151.20	Fr. 151.20	Fr. 151.20
<i>Szenario 2 mit 100% Beschäftigung eines Erwachsenen</i>				
Gesamtkosten		Fr. 426.08	Fr. 362.62	Fr. 403.08
Kosten Lebensmittel Warenkorb	(1.75)	Fr. 170.48	Fr. 237.42	Fr. 147.48
Ersparnisse Mittagessen auswärts	(5)	-Fr. 19.00	-Fr. 19.00	-Fr. 19.00
Ausgaben Mittagessen auswärts	(5)	Fr. 60.00	Fr. 60.00	Fr. 60.00
Kosten Vorbereitungszeit	(12)	Fr. 195.60	Fr. 65.20	Fr. 195.60
Kinderbetreuung	(0)	Fr. 0.00	Fr. 0.00	Fr. 0.00

Bei den gesunden Convenience-Warenkörben verringern sich die Gesamtkosten durch die Addition der geringeren Kosten der Vorbereitungszeit deutlich. So entstehen bei vollem Kochpensum (12 Mahlzeiten) bei einer frischen Zubereitung Arbeitskosten von Fr. 195.60, während es bei der Verarbeitung von Halb- und Fertigprodukten lediglich Fr. 65.20 sind (vgl. bspw. Haushaltstyp 6, Szenario 2). Dies macht die Preisdifferenz der Lebensmittel von rund 65 Franken mehr als wett.

Insgesamt lässt sich festhalten, dass die Kosten für die Lebensmittel an sich nicht sehr hoch ausfallen, wenn sie mit den anderen hier berücksichtigten Kosten verglichen werden. Gleichzeitig soll darauf hingewiesen sein, dass die monetäre Verrechnung der Vorbereitungszeit in der Realität bei den Konsumenten sehr wahrscheinlich nicht sehr präsent ist. Die Verpflegung auswärts und die Kinderbetreuung hingegen sehr wohl.

## 8 Die Umfrage

Als wichtiger Bestandteil der Untersuchung wurde ergänzend zur Berechnung der Warenkörbe eine Befragung in der West- und Deutschschweiz durchgeführt. Dies erlaubt zunächst Aussagen zur Gesamtbevölkerung bzgl. ihrer Ess- und Ernährungsgewohnheiten zu machen. Zudem können durch inferenzstatistische Verfahren Faktoren identifiziert werden, die das Ernährungsverhalten und dessen Kosten beeinflussen.

### 8.1 Methodisches Vorgehen

Die Umfrage erfolgte mittels eines Papierfragebogens, der an 3000 zufällig aus dem Telefonbuch ausgewählte Adressen in der Deutschschweiz (n=2000) und der Westschweiz (n=1000) versandt wurden. Nach drei Wochen folgte eine Erinnerung. Die überproportionale Vertretung der Romandie bei dieser Verteilung wurde in der Analyse entsprechend der effektiven Verteilung (Verhältnis 3:1) zurückgewichtet. 147 Adressen waren ungültig und 929 ausgefüllte Fragebogen wurden retourniert. Diese entspricht einer Rücklaufquote von 32.6%. 49 Personen mit mehr als zehn fehlenden Werten beim Food Frequency Fragebogen (FFQ, der Teil im Fragebogen, der die Lebensmittelzufuhr abfragt) wurden aus der Analyse ausgeschlossen. Insgesamt flossen also N=880 Fälle in die Analyse ein.

Der Fragebogen (vgl. Anhang C) bestand aus 15 Seiten. Die erste Seite beinhaltete die Anweisungen zum Ausfüllen des Fragebogens. Die beiden grössten Frageblöcke fragten nach den verzehrten Produkten (FFQ, Seite 4 und 5; 39 Fragen) und den ess- und ernährungsrelevanten Einstellungen den sogenannten potenziellen Treibern (Seiten 7 (tlw.), 8, 9, 12 und 13 (tlw.); 165 Fragen). Daneben wurden die Essgewohnheiten bzgl. Ort (zu Hause, ausser Haus, etc.) und der Art der Mahlzeit (Mittag/Abendessen; warm/kalt), die Ausgaben für Einkäufe und Verpflegung ausser Haus, Koch- und Ernährungskennnisse, die auf das Kochen verwendete Zeit, die genutzten Einkaufsorte und schliesslich soziodemografische Merkmale wie Alter, Wohngegend, Einkommen, etc. abgefragt.

Tabelle 14: Kennzahlen der Umfrage

Laufzeit:	19. August bis 27. September 2013
Zielgruppe:	Haushalts(mit)führende Personen
Stichprobe:	Zufallsstichprobe aus dem Schweizer Telefonbuch
Versandte Fragebogen:	3000 (2000 Deutschschweiz, 1000 französische Schweiz)
Anzahl Erinnerungen:	1
Unzustellbar:	147
Rücklauf:	929
Rücklaufquote:	32.6%
Fallzahl in der Analyse	880

Die Befunde der Umfrage gliedern sich in vier Teile: Zunächst werden die soziodemografischen Merkmale der Teilnehmenden und sodann die deskriptiven Befunde vorgestellt. Im dritten Teil erfolgt eine Analyse des Ess- und Ernährungsverhaltens in Bezug auf die Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) und des Bundesamtes für Le-

bensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV). Im vierten und letzten Teil werden schliesslich die Kosten einer gesunden Ernährung regressionsanalytisch untersucht.

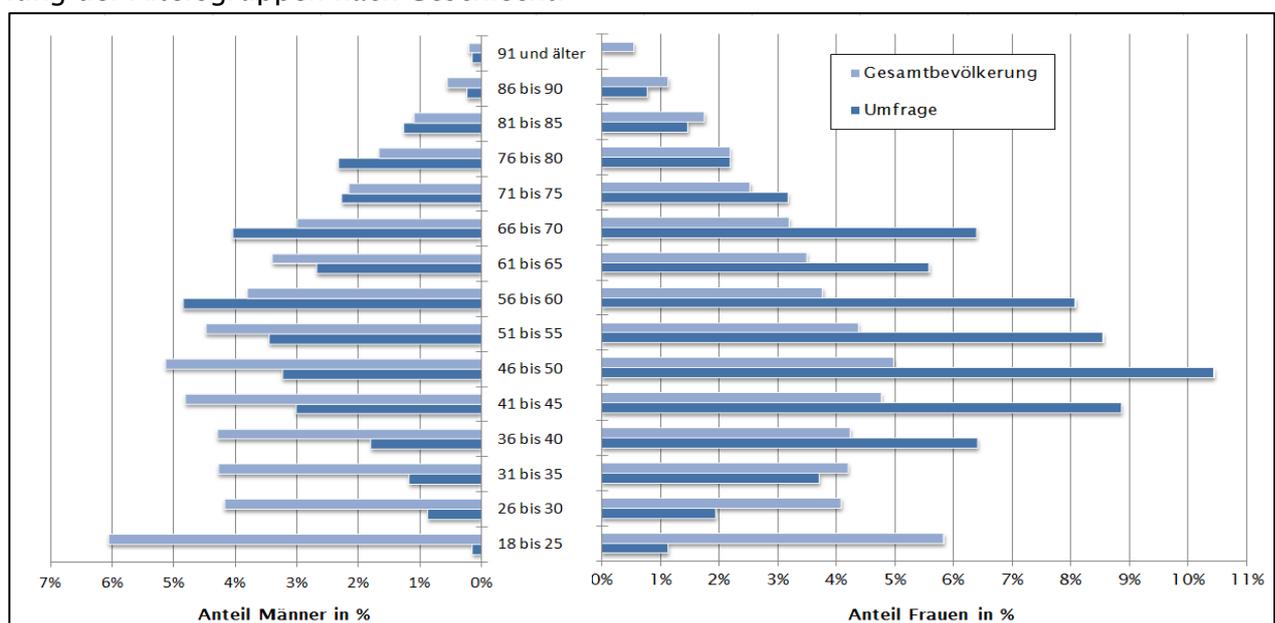
## 8.2 Soziodemografische Merkmale

An dieser Stelle werden die soziodemografischen Merkmale der Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Studie vorgestellt und wo sinnvoll mit den Werten für die Gesamtbevölkerung verglichen. Da in der vorliegenden Befragung aufgrund der Thematik explizit haushalts(mit)führende Personen zur Teilnahme aufgefordert wurden, weicht die soziodemografische Zusammensetzung von derjenigen der Gesamtbevölkerung ab.

### 8.2.1 Alter und Geschlecht

Das Durchschnittsalter der befragten Personen liegt bei 55.1 Jahren (Frauen  $\bar{x}$ =53.6 Jahre; Männer 58.0 Jahre). Dieser Mittelwert ist über dem Schweizer Durchschnitt für Personen von 18 Jahren und älter, welcher bei 48.4 Jahren liegt (Frauen  $\bar{x}$ =49.4 Jahre; Männer 47.3 Jahre) (vgl. BFS 2012a). Die ist einerseits, wie oben bereits erwähnt, darin begründet, dass die Umfrage explizit die haushaltsführenden Personen als Zielgruppe definierte und diese in der Tendenz wohl etwas älter als der Durchschnitt sind. Zudem sind junge Leute (20-35 Jahre) in Umfragen grundsätzlich etwas untervertreten.

Knapp ein Drittel der Befragten ist männlich (31.3%) und zwei Drittel sind weiblich (68.7%). 10 Personen machten keine Angaben zu ihrem Geschlecht. Diese Verteilung ist ebenfalls auf den Umstand der haushaltsführenden Person zurückzuführen. Abbildung 2 zeigt die Verteilung der Altersgruppen nach Geschlecht.



BFS 2012a und eigene Daten; eigene Darstellung; (N=869)

Abbildung 2: Alter nach Geschlecht

### 8.2.2 Erwerbstätigkeit

Die Befragten sind im Durchschnitt zu 51.2% erwerbstätig. 28.2% der Befragten geben an, dass sie keiner Erwerbstätigkeit nachgehen, 43.7% arbeiten Teilzeit und 28.1% sind voll erwerbstätig. Lebt ein Partner im gleichen Haushalt so geht dieser im Durchschnitt im Umfang von 60.9% einer Erwerbstätigkeit nach.

Werden nur die Personen im erwerbstätigen Alter (18-65 Jahre) betrachtet, liegt die durchschnittliche Erwerbstätigkeit der Befragten bei 62.1% und bei deren Partner bei 74.2%.

Bei Haushalten mit Kindern (unter 16 Jahren; N=218) geht die befragte Person im Schnitt zu rund 53.3% einer Erwerbstätigkeit nach. Gibt es einen Partner im selben Haushalt arbeitet dieser im Schnitt 84.6%.

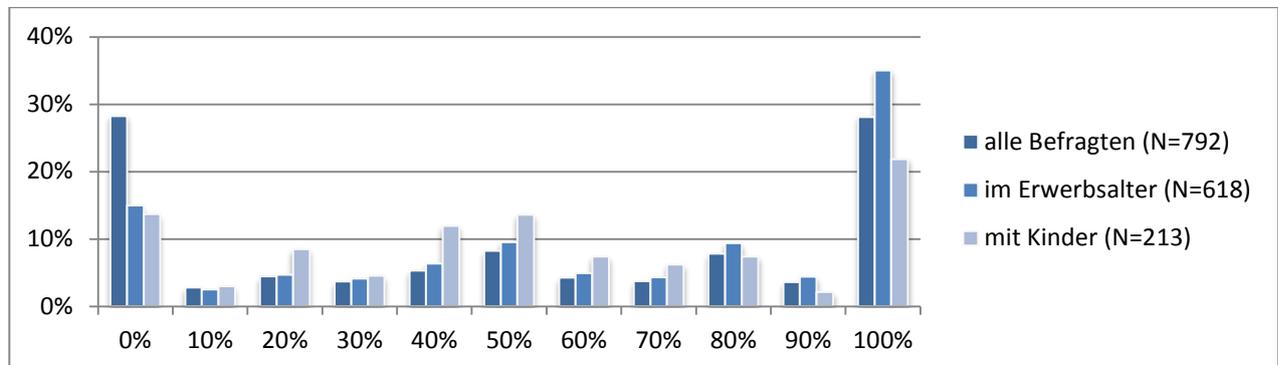


Abbildung 3: Erwerbstätigkeit der Befragten

### 8.2.3 Ausbildung

Von den befragten Personen gaben 6.2% die obligatorische Schulbildung oder eine Anlehre als höchste Ausbildung an. Rund ein Drittel (32.9%) hat eine Berufslehre abgeschlossen. Die Ausbildung nach der Mittelschule abgeschlossen haben 8.1% der Befragten. Im tertiären Bereich haben 25% eine höhere Fach- oder Berufsausbildung. 9.1% besuchten eine Fachhochschule und 14.7% eine Universität oder ETH. 4% haben keine Ausbildung und 15 Befragte machten keine Angaben. Die Gegenüberstellung mit den Schweizer Durchschnittswerten findet sich in Tabelle 15. Aufgrund der Angaben aus der Schweizerischen Arbeitskräfteerhebung (SAKE) kann die Gegenüberstellung nur für Personen im Alter von 35 bis 64 Jahren gemacht werden. Zudem wird die Anlehre (nicht wie in dieser Studie) der Sekundarstufe II (Berufsbildung) zugeordnet. Der Vergleich ist also mit Vorsicht zu lesen.

Tabelle 15: Höchste abgeschlossene Ausbildung der 25- bis 64-jährigen

Bildungsabschluss	BFS SAKE <sup>1)</sup>	Umfrage
Obligatorische Schule <sup>2)</sup>	13.7%	5.1%
Sekundarstufe II (Berufsbildung) <sup>2)</sup>	41.7%	32.1%
Sekundarstufe II (Allgemeinbildung)	8.0%	7.9%
Tertiärstufe (höhere Berufsbildung)	12.9%	26.1%
Tertiärstufe (Hochschulen)	23.7%	25.9%

<sup>1)</sup> Schweizerische Arbeitskräfteerhebung (BFS 2012b); <sup>2)</sup> Die Anlehre wird in der Umfrage zur obligatorischen Schule gezählt

Personen mit der obligatorischen Schule als höchsten Bildungsabschluss sind in der vorliegenden Umfrage unterrepräsentiert. Ebenso sind Personen mit einer Berufslehre untervertreten, dagegen gibt es mehr Leute, die angeben eine höhere Berufsbildung abgeschlossen zu haben.

### 8.2.4 Wohngegend

Knapp ein Drittel der Befragten leben in der Stadt (27.1%) oder in der Agglomeration (30.6%). 42.3% der Befragten geben an auf dem Land zu leben.

### 8.2.5 Haushaltsgrösse und Zusammensetzung

Die Haushaltsgrösse beträgt im Schnitt rund 2.5 Personen, mit durchschnittlich 2.05 Personen von 16 Jahren und älter und 0.43 Kinder (unter 16 Jahren). Die Angaben des Bundesamtes für Statistik sind etwas darunter mit durchschnittlich 2.22 Personen pro Haushalt und 0.35 Personen unter 14 Jahren und 1.87 Personen über 14 Jahren (BFS 2011a).

185 (21.1%) Haushalte sind Einzelhaushalte, 689 (78.9%) Haushalte haben zwei und mehr Haushaltsmitglieder, wobei mit 358 (40.9%) am meisten Zweipersonenhaushalte an der Umfrage teilgenommen haben. 218 (25.7%) der Haushalte haben Kinder (unter 16 Jahren).

### 8.2.6 Nationalität

Die grosse Mehrheit der Befragten sind Schweizer (85.1%). Staatsangehörige von Deutschland (2.1%), Frankreich (0.7%), Italien (1.7%) und Portugal (1.5%) sind am meisten vertreten. Weitere Nationen machen insgesamt 4.9% der Stichprobe aus, haben aber jeweils eine Fallzahl von unter 4. Doppelbürger gibt es vor allem von Schweiz/Deutschland (1.7%), Schweiz/Frankreich (0.7%) und Schweiz/Italien (1.6%).

### 8.2.7 Einkommen

Das durchschnittliche Nettohaushaltseinkommen, also das verfügbare Einkommen nach Transferleistungen, der Befragten liegt bei Fr. 7'110.30. Es liegt etwas über den Angaben des Bundesamtes für Statistik für das verfügbare Einkommen von Fr. 6'741.- und etwa beim Erwerbseinkommen von Fr. 7'227.- (BFS 2011). Dieser höhere Wert könnte einerseits von den etwas grösseren Haushalten in der Umfrage (2.22 zu 2.47 Personen) herrühren. Andererseits kann auch das höhere Bildungsniveau zu einem erhöhten Einkommen führen.

## 8.3 Deskriptive Befunde

Nachstehend folgen die deskriptiven Befunde. Der Fokus liegt dabei auf drei der vier Kernfragen der Untersuchung:

- Wo wird wann gegessen?
- Was wird gegessen?
- Welche Ausgaben fallen für die Ernährung und in deren Kontext an?

Die vierte zentrale Forschungsfrage „Welche Faktoren beeinflussen die Ernährung und deren Kosten wie?“ wird inklusive der deskriptiven Beschreibung der potenziellen Treiber in Kapitel 8.5 „Befunde bezüglich Kosten der Ernährung“ abgehandelt.

### 8.3.1 Art, Ort und Häufigkeit der Mahlzeiten

Die erste Frage wollte von den Befragten wissen, wann sie eine warme Mahlzeit zu sich nehmen: Am Mittag und am Abend, nur am Mittag oder Abend oder gar keine. Zudem wurde unterschieden zwischen unter der Woche und am Wochenende.

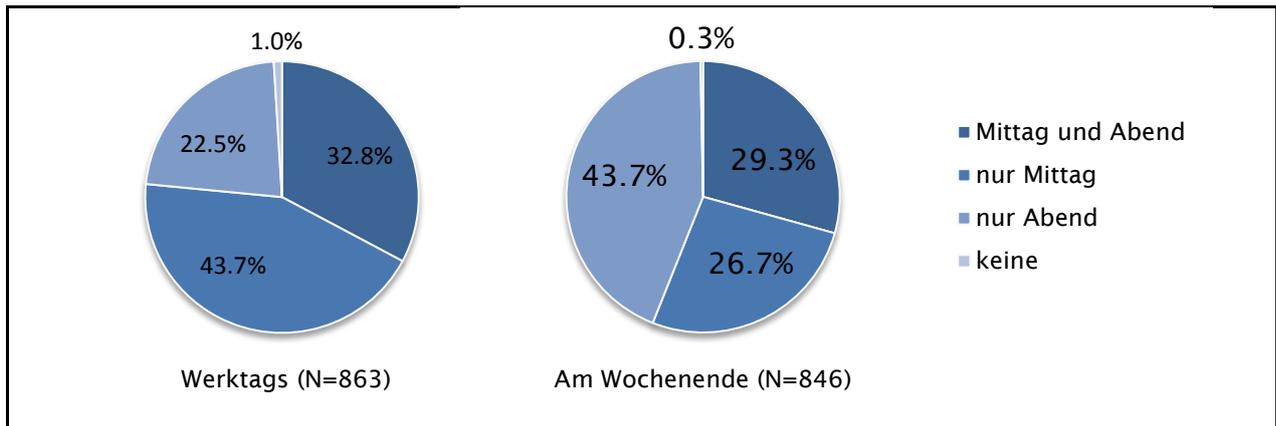


Abbildung 4: Warme Mahlzeiten zu Hause werktags und am Wochenende

Wie Abbildung 4 zeigt, essen 32.8% der Befragten unter der Woche täglich zwei warme Mahlzeiten. 43.7% essen nur am Mittag warm und 22.5% nur am Abend. 1% isst unter der Woche gar keine warme Mahlzeit. Am Wochenende essen 29.3% am Mittag und Abend warm. Bei den Befragten, die am Wochenende nur eine warme Mahlzeit verzehren, zeigt sich das Verhältnis umgekehrt im Vergleich zu unter der Woche. So essen 43.7% am Abend warm und 26.7% am Mittag.

Bei den beiden darauffolgenden Fragen, wurden die Teilnehmer gebeten auf einer 9-Punkte-Skala von „nie“ über „weniger als einmal“ bis zu „siebenmal“ in der Woche (vgl. Anhang A) anzugeben, wie oft sie eine der folgenden Hauptmahlzeiten einnehmen: Frühstück, Mittagessen und Abendessen. Diese Frage unterschied zudem zwischen Verpflegungen zu Hause und ausser Haus (vgl. Abbildung 5 und Abbildung 6).

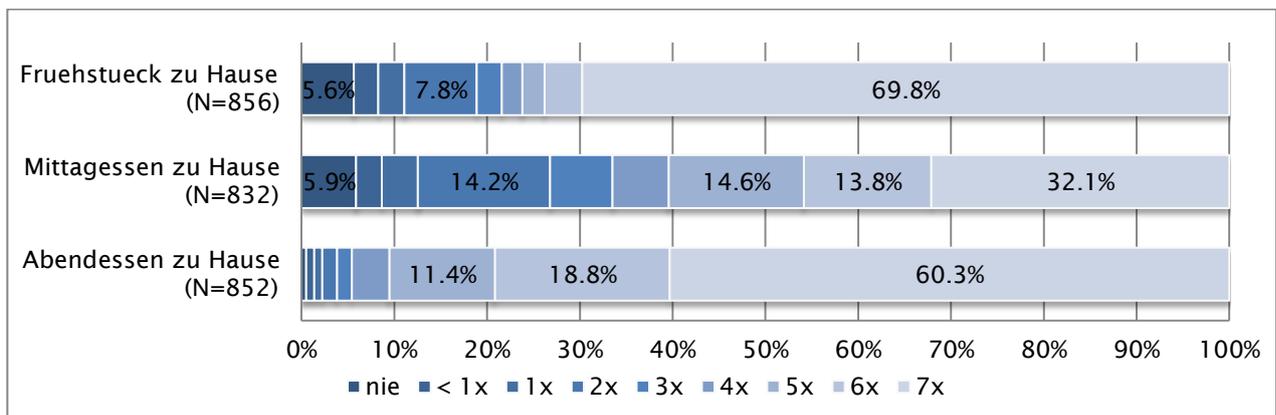


Abbildung 5: Mahlzeiten zu Hause

Die grosse Mehrheit verzehrt täglich ein Frühstück und dies zu Hause. Geradema 5.6% frühstücken nie und 2.0% seltener als einmal in der Woche. Ebenso wird das Abendessen von der Mehrheit der Befragten (60.3%) immer zu Hause eingenommen. Wobei die Kategorien sechsmal und fünfmal von 18.8% resp. 11.4% der Befragten angegeben wurden.

Beim Mittagessen sind es deutlich weniger der Befragten (32.1%), die dieses immer zu Hause einnehmen. Bei 13.8% sind es noch sechsmal, bei 14.6% noch fünfmal in der Woche. Nahe liegenderweise ist auch die Kategorie zweimal in der Woche mit 14.2% relativ hoch besetzt. Dies widerspiegelt die 100% Erwerbstätigen mit in der Woche zwei freien Tagen. Alle weiteren Kategorien wurden von weniger als 7% der Befragten angegeben.

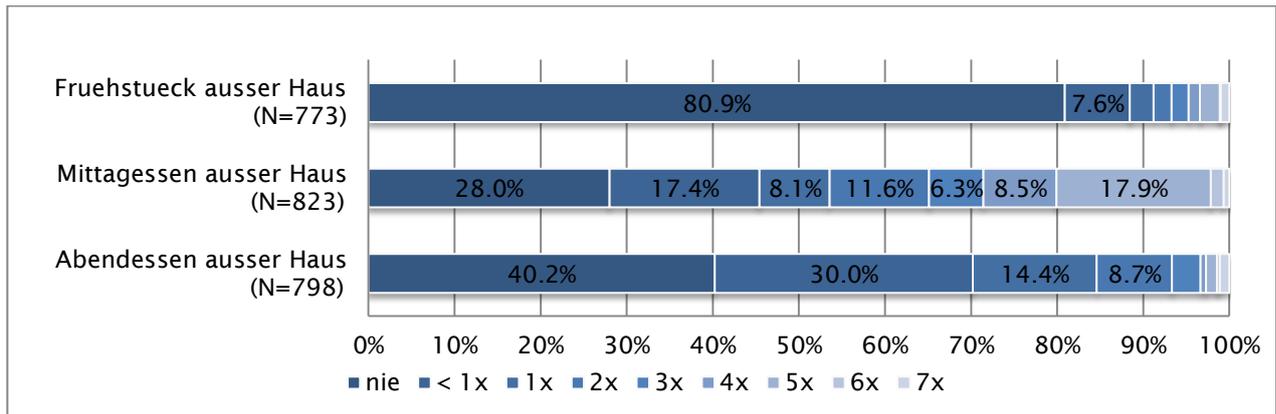


Abbildung 6: Mahlzeiten ausser Haus

Abbildung 7 zeigt, dass vor allem die Verpflegung am Mittag häufig ausser Haus eingenommen wird. Hingegen ist das Abendessen ausser Haus eher etwas das man ab und zu macht (30% weniger als einmal in der Woche) und rund 40% geben sogar an, dass sie nie auswärts abendessen.

Schliesslich wurde im Falle einer Verpflegung ausser Haus gefragt, wo bzw. welche Art von Mahlzeit eingenommen wird. Entsprechend der Aussagen in den Interviews wurden die Kategorien „Restaurant“, „Kantine, Mensa, Personalrestaurant“, „Mahlzeit zum Mitnehmen“ und „Resten oder Mitgebrachtes von zu Hause“ abgefragt. Die Abfrage erfolgte ebenfalls über eine 9-Punkte-Skala.

Von den Personen, die sich auswärts verpflegen, essen die meisten in einem Restaurant oder kaufen sich eine Mahlzeit zum Mitnehmen. Seltener wird etwas von zu Hause mitgenommen und in einer Kantine gegessen (vgl. Abbildung 7), wobei bei einer häufigen Verpflegung ausser Haus (fünfmal pro Woche) die Kantine am meisten genutzt wird (9.3%, in der Tabelle nicht ersichtlich). Es wurden nur Personen berücksichtigt, die sich mindestens einmal in der Woche auswärts verpflegen. Die Werte in den Klammern bezeichnen die Fallzahlen (N), die Durchschnittswerte ( $\bar{x}$ ) und die Standardabweichungen ( $s$ ).

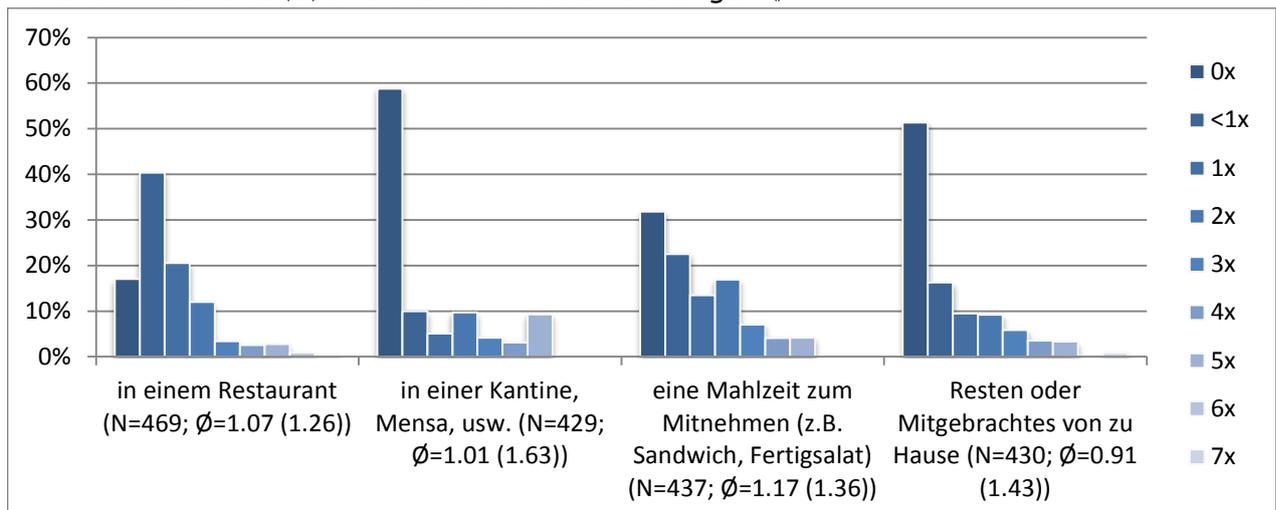
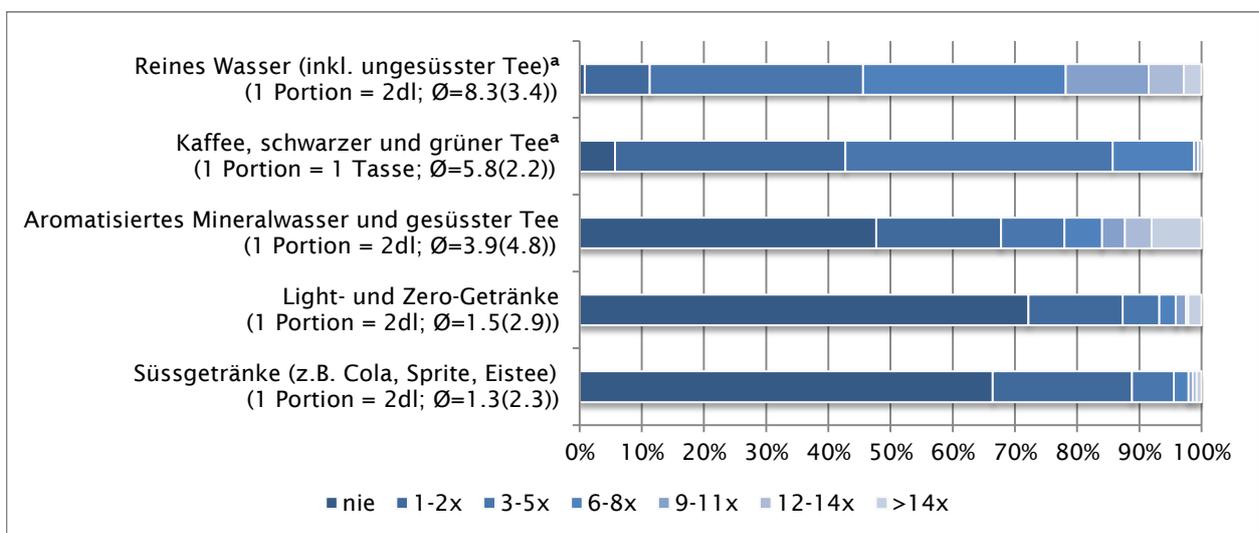


Abbildung 7: Verpflegung ausser Haus

### 8.3.2 Verzehr der abgefragten Lebensmittel

Der Verzehr der einzelnen Produkte wurde mittels eines Food Frequency Questionnaire (FFQ) abgefragt. Dieser wurde in der Onlineumfrage erprobt und aufgrund der gesammelten Daten entsprechend optimiert. Die Befragten geben auf einer 7er-Skala von 0 über 1-2, 3-5,

6-8, 9-11, 12-14 bis >14 an, wie oft sie das jeweilige Produkt konsumieren. Alle Produkte wurden in Bezug auf den wöchentlichen Konsum abgefragt. Die Ausnahme bildeten „reines Mineral- oder Leitungswasser“ und „Kaffee, schwarzer oder grüner Tee“, welche bezüglich des Tageskonsums abgefragt wurden. Insgesamt wurden 41 Items abgefragt. Zur Unterstützung der Befragten und zur Steigerung der Validität wurden bei jedem Item die Portionsgrösse angegeben. Die Ausprägungen werden in den folgenden Abbildungen dargestellt. Die Fallzahl beträgt N=880. Einzelne fehlenden Items wurden mittels regressionsanalytischem Imputationsverfahren vervollständigt. Neben der Angaben aus dem Fragebogen zur Portionsgrösse findet sich der Durchschnittswert und in Klammern die Standardabweichung. Für die einzelnen Kategorien wurde jeweils mit den Mittelwerten gerechnet (bspw. 9-11 = 10, >14 = 16, bei Kaffee >10 = 11.5). So lassen sich auch die Durchschnittswerte direkt in Anzahl Portionen lesen.



<sup>a</sup> Diese Items wurde pro Tag und nicht pro Woche abgefragt und müssen auch pro Tag gelesen werden. Die Skala war dieselbe.

Abbildung 8: Konsum FFQ Items Wasser bis Süssgetränke

Wie Abbildung 8 zeigt, trinkt die Mehrheit der Befragten zwischen drei und acht Portionen Wasser am Tag; dies entspricht einer Menge zwischen 0.6l bis 1.6l. Im Durchschnitt werden knapp 1.7l reines Mineral- oder Leitungswasser getrunken.

Kaffee wird von der Mehrheit zwischen ein und fünfmal am Tag konsumiert. Der Schnitt liegt bei 5.8 Portionen. Deutlich weniger werden aromatisierte Mineralwasser/gesüsster Tee, Light-Getränke oder Süssgetränke konsumiert. So geben bei den Light-Getränken über 70% an, diese nie zu konsumieren. Aromatisierte Mineralwasser und gesüsster Tee werden innerhalb dieser drei Kategorien noch am meisten getrunken mit im Schnitt 3.9 Gläser pro Wochen. 22% geben an einmal täglich oder häufiger ein solches Getränk zu konsumieren. Bei Light-Getränken sind es noch 6.8%, bei Süssgetränken 4.4%.

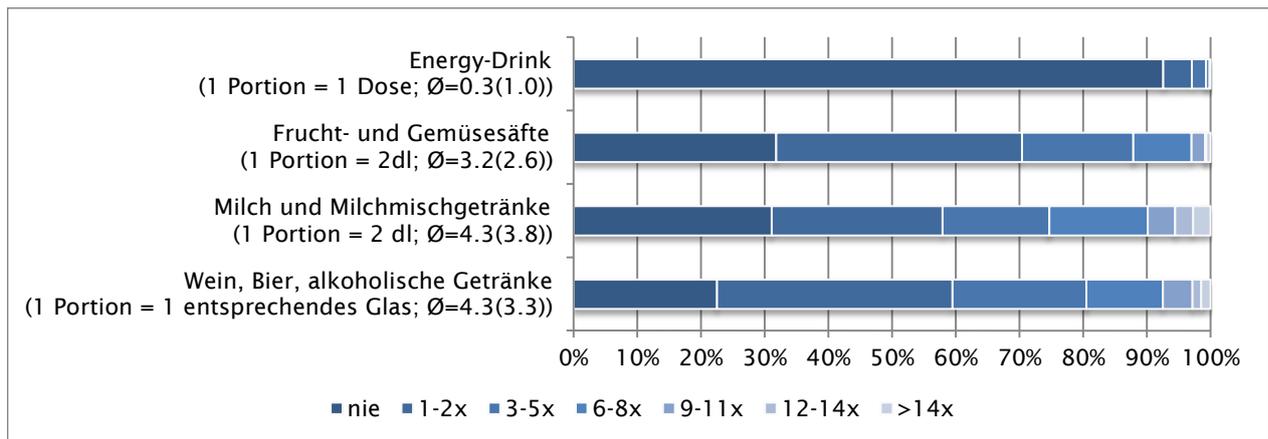


Abbildung 9: Konsum FFQ Items Energy-Drinks bis Wein, Bier und alkoholische Getränke

Sowohl bei den Frucht- und Gemüsesäften, wie auch bei Milch und Milchmischgetränken oder alkoholischen Getränken gibt es eine respektable Minderheit von zwischen 22.6% (alkoholische Getränke) bis 31.8% (Frucht- und Gemüsesaft), die diese Getränke nie konsumiert (vgl. Abbildung 9). Von den anderen werden sie vor allem ab und zu, d.h. zwischen ein und fünfmal pro Woche, konsumiert. Energy-Drinks werden von der grossen Mehrheit der Befragten nicht konsumiert.

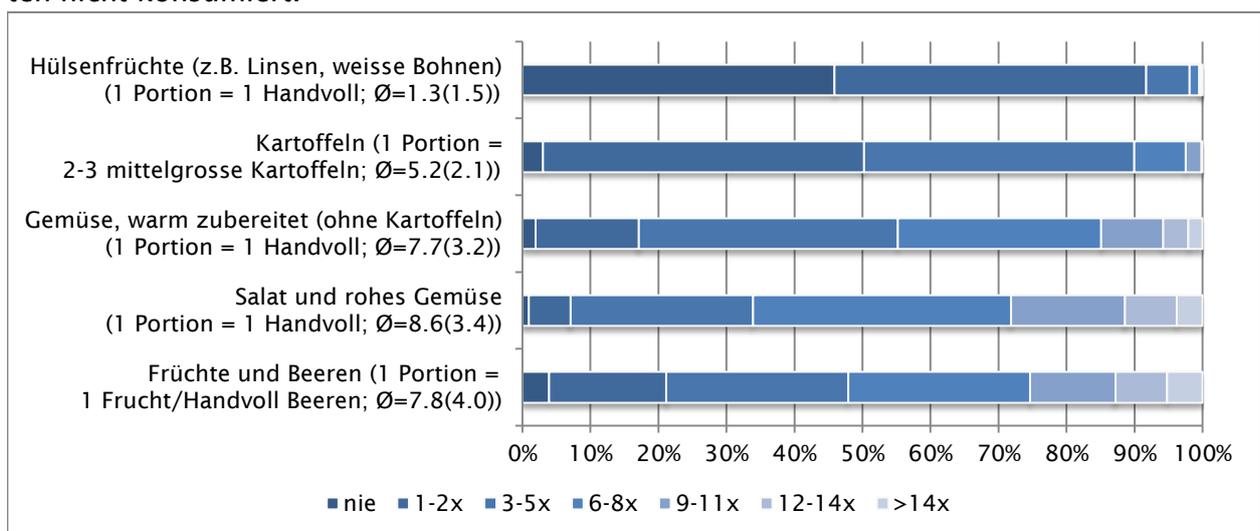


Abbildung 10: Konsum FFQ Items Hülsenfrüchte bis Früchte und Beeren

Abbildung 10 zeigt, dass Salat und Gemüse (kalt und warm) wie auch Früchte und Beeren im Schnitt etwas mehr als einmal täglich bzw. mehr als sieben Portionen pro Woche konsumiert werden. Personen die gar keine Früchte oder Gemüse verspeisen, gibt es nur ganz wenige. Dagegen gibt es einige, die mehr als 10 Portionen pro Woche verzehren. Bei Salat und rohem Gemüse sind es 28% und bei Früchte und Beeren 25%.

Hülsenfrüchte wie Linsen, weisse oder Kidneybohnen werden nicht oder wenn dann nur einmal in der Woche konsumiert.

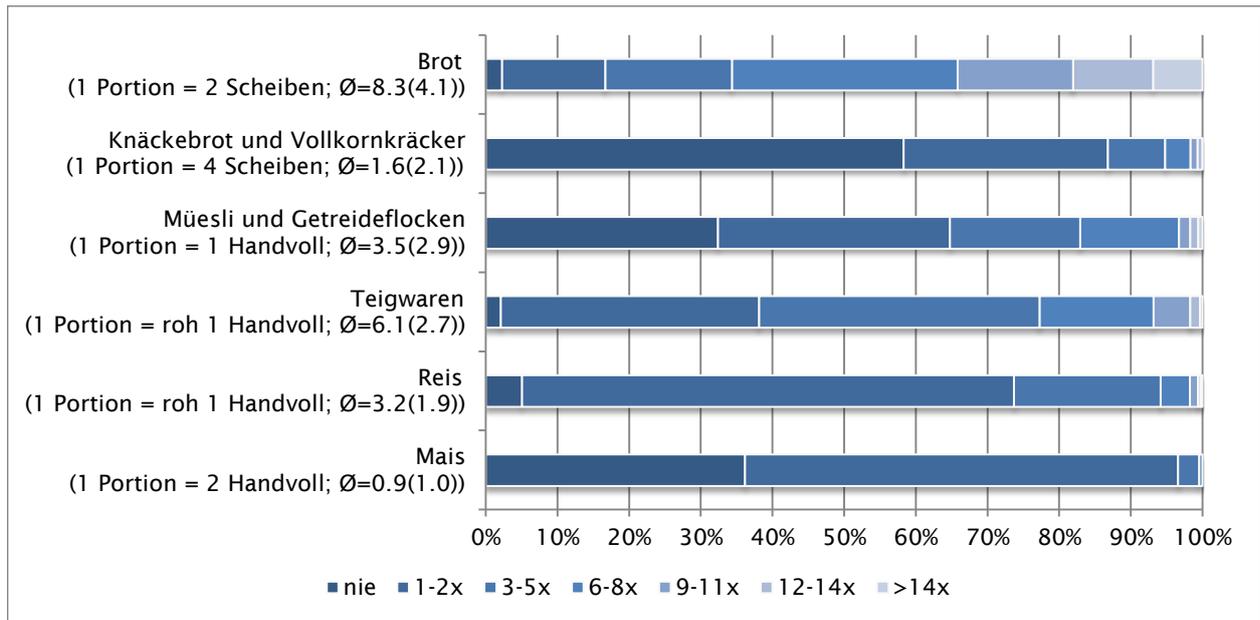


Abbildung 11: Konsum FFQ Items Brot bis Mais

Die mit Abstand am meisten verzehrte Stärkebeilage ist Brot mit 8.3 Portionen pro Woche (vgl. Abbildung 11). Hingegen sehr wenig bis gar nie wird Mais konsumiert. Beachtliche Verbreitung finden Müesli/Getreideflocken und Reis. Wobei Reis weiter verbreitet ist und in den meisten Haushalten zumindest einmal in der Woche auf den Tisch kommt. Während Müesli und Getreideflocken von knapp einem Drittel nie konsumiert werden, dafür von anderen umso häufiger. So essen 13.8% siebenmal in der Woche Müesli oder Getreideflocken, hingegen nur 4.1% ebenso häufig Reis.

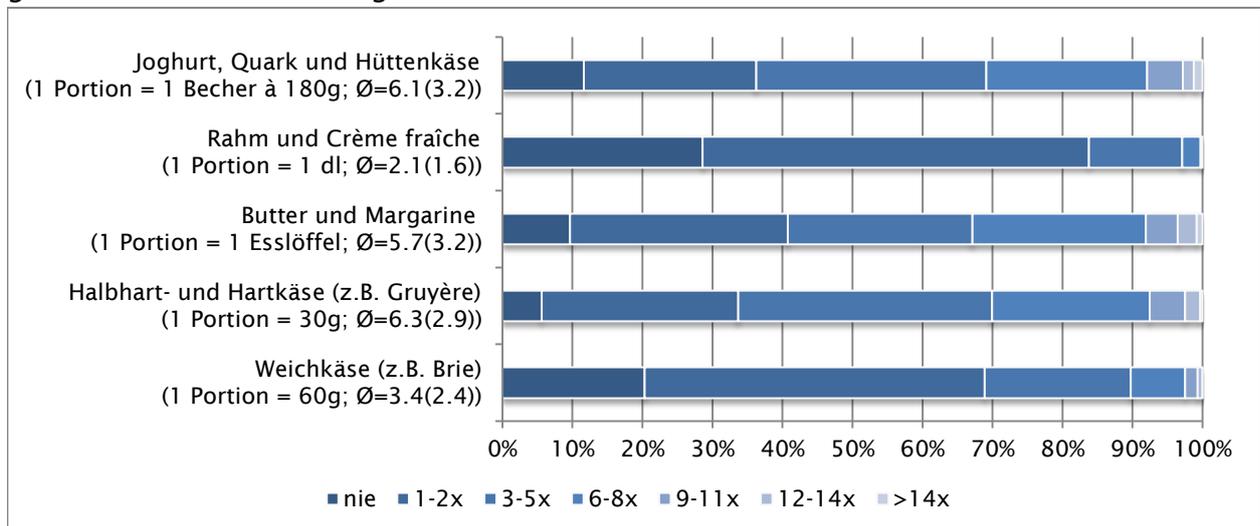


Abbildung 12: Konsum FFQ Items Joghurt bis Weichkäse

Die befragten Personen konsumieren im Durchschnitt nicht ganz täglich bzw. knapp nicht sieben Portionen „Joghurt, Quark und Hüttenkäse“ und „Halbhart- und Hartkäse“ (vgl. Abbildung 12). Deutlich darunter ist der Konsum von Weichkäse mit durchschnittlich 3.4 Portionen pro Woche. „Butter und Margarine“ verspeisen über 65% weniger als fünfmal. Im Schnitt werden 5.7 Esslöffel konsumiert. „Rahm und Crème fraîche“ werden von 28.6% gar nicht verzehrt, die grosse Mehrheit braucht davon einen bis zwei Deziliter pro Woche (55.2%).

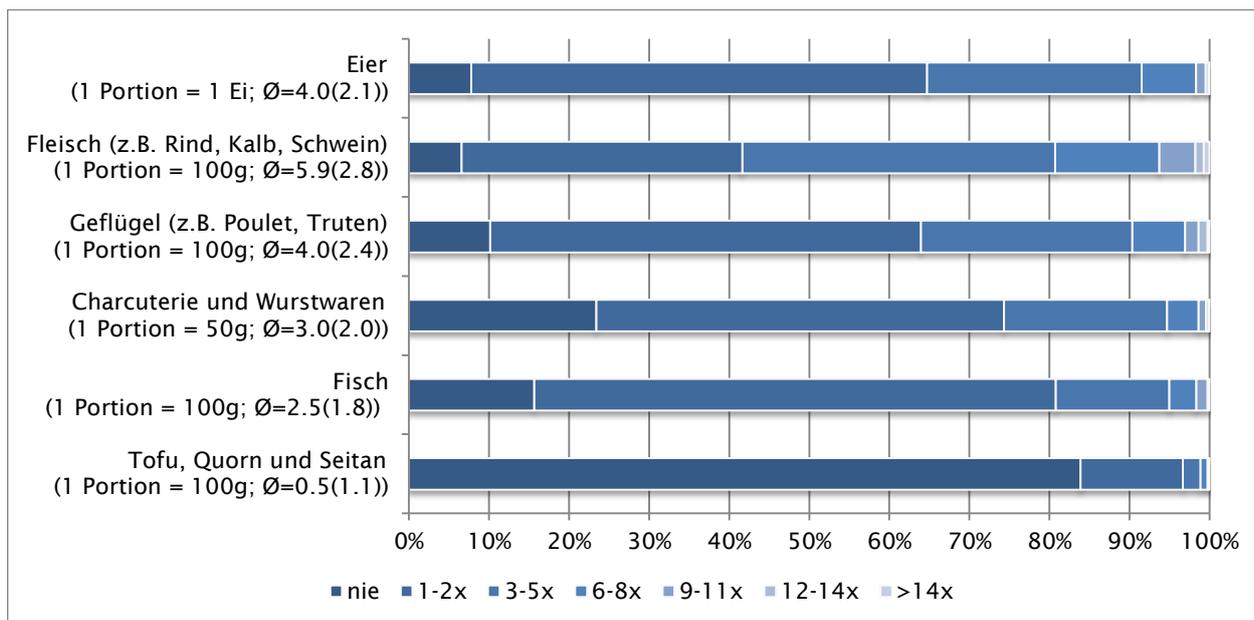


Abbildung 13: Konsum FFQ Items Eier bis Tofu

Die meisten der Befragten essen zwischen einem und zwei Eiern in der Woche (vgl. Abbildung 13). Auch Geflügel, Charcuterie und Fisch werden von den meisten ein bis zweimal in der Woche verzehrt. Beim Rind-, Kalb- und Schweinefleisch ist die Kategorie drei- bis fünfmal pro Woche die häufigste (39%), dieses Fleisch wird also häufiger konsumiert. Fleischersatzprodukte wie Tofu, Quorn oder Seitan werden nur von wenigen überhaupt konsumiert. 16.1% konsumieren zumindest einmal in der Woche ein solches Produkt.

In Abbildung 14 wird ersichtlich, dass in den Schweizer Küchen Olivenöl am meisten Anwendung findet. Mit durchschnittlich 6.4 Portionen pro Woche ist der Konsum doppelt so hoch wie beim zweithäufigsten Rapsöl (2.9 Portionen). Zudem geben beim Raps- wie auch beim Sonnenblumen-, Erdnuss- und Palmöl deutlich mehr Personen an, diese gar nie zu konsumieren (jeweils über 40%). Rund die Hälfte der Befragten gibt an nie Mayonnaise zu essen. Weitere knapp 40% braucht ein bis zweimal in der Woche Mayonnaise.

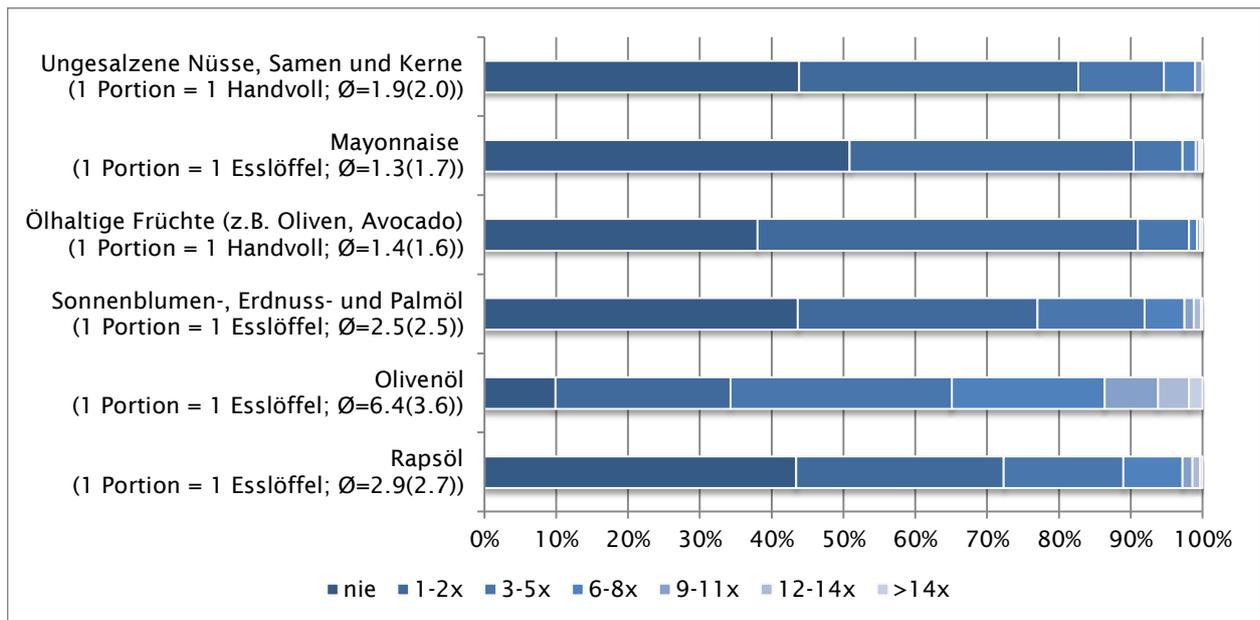


Abbildung 14: Konsum FFQ Items ungesalzene Nüsse bis Rapsöl

Süsse und salzige Snacks (Abbildung 15) werden von den meisten Befragten ein bis zweimal in der Woche konsumiert. Bei zwischen 8.1% (Schokolade etc.) und 9.7% (Kekse etc.) wird Süsses täglich verspeist. Bei den salzigen Snacks geben über 40% an diese nie zu konsumieren.

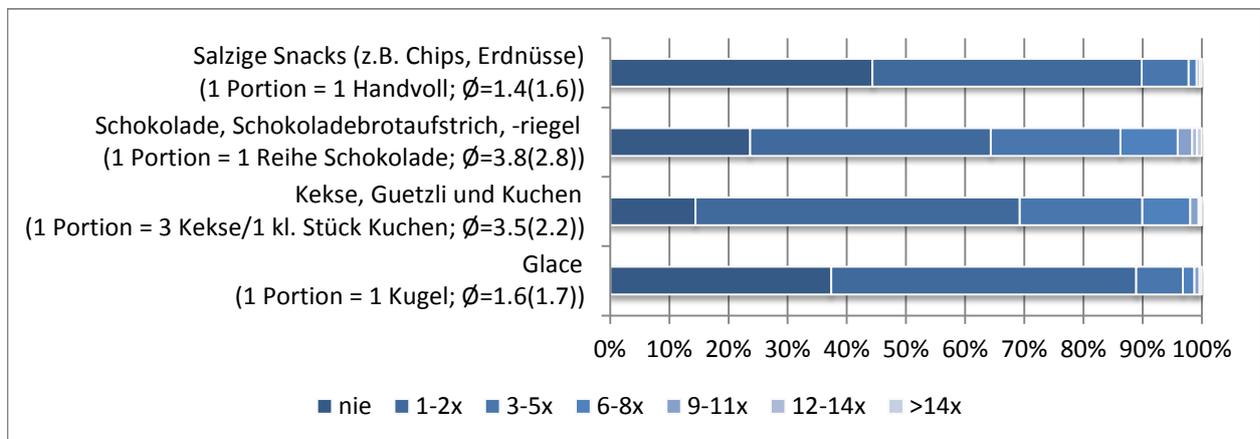


Abbildung 15: Konsum FFQ Items salzige Snacks bis Glace

### 8.3.3 Ausgaben für Lebensmittel

In den Haushalten der Befragten wird pro Woche im Schnitt Fr. 209.50 für Lebensmittel ausgegeben<sup>17</sup>. Davon entfallen durchschnittlich 53% auf den persönlichen Konsum der befragten Person. Zudem geben die Befragten im Schnitt Fr. 48.56 für die Verpflegung ausser Haus aus. Die Kosten der weiteren Haushaltsmitglieder für die Verpflegung ausser Haus belaufen sich im Schnitt auf Fr. 57.80.

Im Vergleich zu den Angaben aus der Haushaltsbudgeterhebung 2011 (HABE) (vgl. BFS 2011) liegen die Werte der Umfrage höher. So gibt der Durchschnittshaushalt in der Schweiz Fr. 654.10 pro Monat für Lebensmittel und alkoholfreie Getränke aus, während es in der

<sup>17</sup> Sehr hohe Werte über der dreifachen Standardabweichungen ( $SD = \text{Fr. } 197.50$ ) vom Mittelwert wurden aus der Analyse ausgeschlossen ( $N=16$ ).

Umfrage Fr. 907.15<sup>18</sup> sind. Werden die Haushaltsausgaben für Lebensmittel mit der durchschnittlichen Haushaltsgrösse gewichtet, werden bei einem Haushalt mit 2.22 Personen (Schweizer Durchschnitt) noch 805.55 ausgegeben.

### 8.3.4 Einkaufs- und Kochzuständigkeit

Obwohl der Fragebogen sich explizit an haushalts(mit)führende Personen richtete, wurde dennoch danach gefragt wer im Haushalt für das Einkaufen und wer für das Kochen verantwortlich ist. Damit kann einerseits (zumindest teilweise) kontrolliert werden, ob die Befragten auch Kochen bzw. Einkaufen. Gleichzeitig lassen sich Aussagen über die Arbeitsteilung in den Haushalten mit mindestens zwei Erwachsenen Personen machen (N=672). Das Einkaufen teilen sich knapp ein Drittel der Haushalte (28.4%). Bei 61.7% ist hauptsächlich eine Person zuständig. 9.9% geben an, dass jemand anderes für die Einkäufe zuständig ist. Beim Kochen zeigt sich ein ähnliches Bild. In 27.2% der Haushalte teilt sich die befragte Person das Kochen mit einer anderen Person. In 59.5% der Fälle ist ausschliesslich die befragte Person dafür zuständig. 13.3% der Befragten geben an, dass „jemand anderes“ dafür zuständig ist.

### 8.3.5 Einkaufsort

Die Teilnehmer nutzen folgende Geschäfte in der in Abbildung 16 dargelegten Häufigkeit. Die Frage dazu lautete: Wo tätigen Sie ihre Lebensmitteleinkäufe?

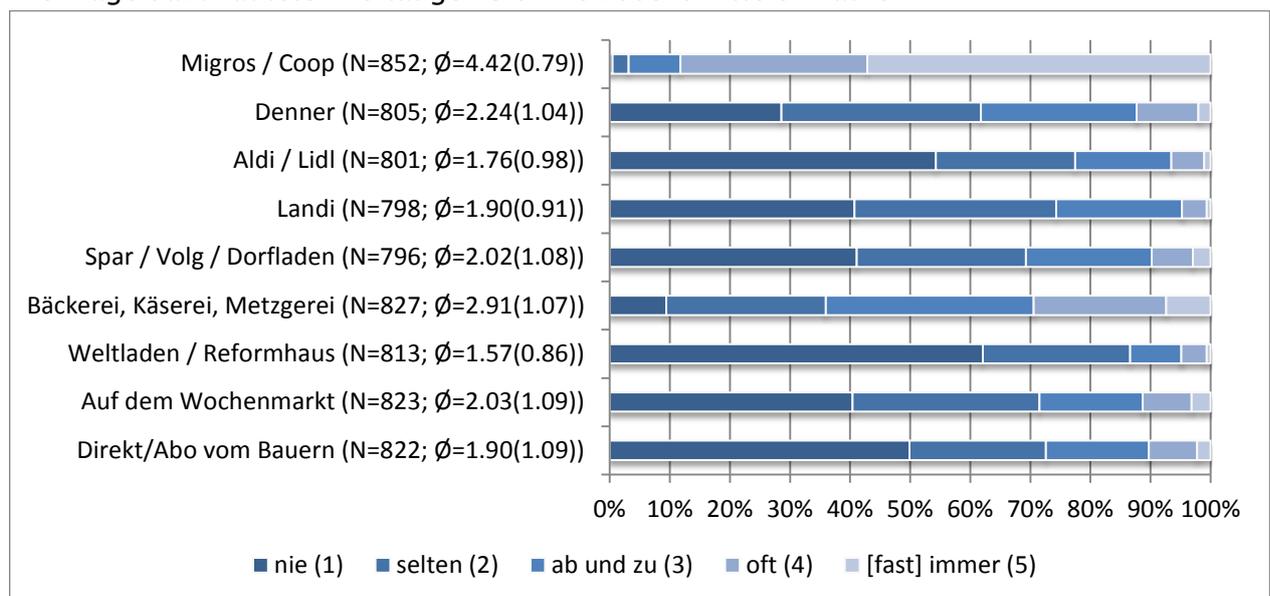


Abbildung 16: Einkaufsort und Häufigkeit

Migros und Coop sind die mit Abstand am meisten genutzten Einkaufsorte. Alle anderen Orte werden markant weniger genutzt. Gleichzeitig dürften gewisse Nutzungsmuster auch an bestimmte Einkaufsschemata gebunden sein. So ist es naheliegend, dass der Bäcker zwar relativ häufig genutzt wird, aber die eingekauften Mengen eher gering sind. Während es vorstellbar ist, dass bspw. im Denner zwar weniger häufig, dafür bestimmte Produkte in grösseren Mengen eingekauft werden (z.B. Wein).

<sup>18</sup> Der Betrag pro Woche wurde dazu mit dem Faktor 4.33 multipliziert. Diese entspricht der durchschnittlichen Anzahl Wochen pro Monat (52/12).

### 8.3.6 Kochhäufigkeit und darauf verwendete Zeit

Schliesslich wurde auch gefragt wie häufig gekocht wird. Dies sowohl für das Mittag- wie auch für das Abendessen. Sowohl das Mittagessen wie auch das Abendessen wird von knapp 40% der Befragten siebenmal pro Woche zubereitet (34.7% resp. 37.4%). Fünf- und sechsmal sind die weiteren Häufigkeiten mit einer Belegung von über 10%. Alle weiteren Kategorien machen zusammen knapp 40% aus. Das Mittagessen kochen 39.3% viermal pro Woche und weniger, beim Abendessen sind es 38.2%. Im Schnitt kochen die Befragten 4.6 Mittagessen und 4.8 Abendessen.

Die Befragten verwenden unter der Woche im Schnitt 56 Minuten für das Kochen. Am Wochenende ist es kaum mehr: samstags 56.5 Minuten und sonntags 59.7 Minuten.

### 8.3.7 Kochkenntnisse

Die Kochkenntnisse wurden über fünf Fragen zu Kochfertigkeiten abgefragt (z.B. „Ich kann eine Sauce selber zubereiten“). Die Befragten konnten jeweils ihre Zustimmung von „stimme gar nicht zu“ (1) bis „stimme sehr zu“ (6) angeben (vgl. Anhang A). Daraus wurde der Mittelwert berechnet. Die durchschnittlichen Kenntnisse bzgl. Kochen können als gut bezeichnet werden mit 5.18 von 6 möglichen Punkten. Fast die Hälfte der Befragten hat alle Fragen mit „stimme sehr zu“ beantwortet und damit also sehr gute Kochkenntnisse. 11.3% der Befragten haben unter 3.5 Punkte und damit eher geringe Kochkenntnisse. D.h., sie sind eher nicht in der Lage einen Gratin oder eine Suppe, etc. zuzubereiten.

### 8.3.8 Ernährungswissen

Das Ernährungswissen wurde mittels validiertem Test über zehn Fragen abgefragt (Dickson-Spillmann et al. 2011; siehe auch Brunner et al. 2010). Die Fragen waren jeweils mit „trifft zu“, „trifft nicht zu“ oder „weiss nicht“ zu beantworten. Eine richtige Antwort wurde mit zwei Punkten kodiert, „weiss nicht“ mit einem und eine falsche Antwort mit null. Maximal sind also 20 Punkte möglich und dies entspricht einem guten Ernährungswissen.

Der Durchschnitt liegt bei 16.96 Punkten, die Befragten haben also ein hohes Ernährungswissen. Knapp ein Drittel der Befragten (30.9%) hat alle Fragen richtig beantwortet. Das untere Drittel (32.6%) hat 16 und weniger Punkte.

### 8.3.9 Körpergrösse, Körpergewicht und Body-Mass-Index (BMI)

Im Durchschnitt sind die Befragten 168.7cm gross und 69.9kg schwer. Die weiblichen Teilnehmerinnen sind im Schnitt 165.2cm gross und 63.9kg schwer, während die männlichen Teilnehmer 176.3cm gross und 81kg schwer sind.

Der Body-Mass-Index (BMI) ist ein Mass für das Verhältnis von Körpergrösse zu Körpergewicht und wird als Kennzahl für ein relatives Normalgewicht beigezogen (vgl. WHO 2013). Der BMI für alle Befragten zusammen liegt mit 24.3 Punkten innerhalb der Grenzwerte von 18.5 und 24.99 (ebd.), wenn auch nahe am oberen Ende. Der BMI der Frauen ist bei 23.4 Punkten und derjenige der Männer bei 26. Somit sind die Männer im Schnitt knapp im Bereich von übergewichtig.

### 8.3.10 Gesundheitszustand und körperliche Aktivitäten

Über einen weiteren Frageblock (je zwei Fragen) wurde die persönliche Einschätzung des eigenen Gesundheitszustandes und die körperliche Aktivität abgefragt. Die Befragten fühlen sich mehrheitlich gesund und erreichen durchschnittlich 5.26 von 6 möglichen Punkten. 81.1% der Befragten weisen 5 und mehr Punkte auf. Die körperliche Aktivität ist mit durchschnittlich knapp 4 von 6 Punkten etwas geringer. Knapp 40% lehnen die Frage nach körper-

licher Aktivität eher ab, 33.9% habe 5 oder mehr Punkte und sind somit körperlich aktiv und treiben regelmässig Sport.

### 8.3.11 Kinderbetreuung

Von den 218 Haushalten mit Kindern (unter 16 Jahren) übernehmen die befragten Personen die Kinderbetreuung durchschnittlich im Umfang von 66.5%. Beteiligt sich ein Partner so tut er dies im Schnitt mit 29.5%.

92 (42.3%) der Haushalte mit Kindern nutzen keine weiteren Möglichkeiten der Kinderbetreuung. 66 (30.4%) greifen auf Verwandte oder Freunde zurück, 21 (9.5%) haben ein Au-pair, 13 (6.2%) nutzen das Angebot einer Krippe und in 66 Fällen (30.6%) werden Betreuungsaufgaben durch die Schule übernommen.

## 8.4 Vergleich der Ernährungsgewohnheiten mit den Empfehlungen der SGE

Der Food Frequency Questionnaire mit seinen 39 Kategorien wurde so entwickelt, dass damit der Grad einer Ernährung gemäss Schweizer Lebensmittelpyramide (SGE 2012) berechnet werden kann. Im Folgenden wird diese

Berechnung kurz beschrieben, eine ausführliche Beschreibung findet sich im Anhang D. Die Schweizer Lebensmittelpyramide (LMP) gliedert sich in sechs Ebenen Abbildung 17. Zu jeder Ebene werden Empfehlungen gegeben, wie viel von diesen Produkten (ungefähr) verzehrt werden sollten (Abbildung 18).

Der Erfüllungsgrad wurde zunächst für die einzelnen Ebenen entsprechend der Empfehlungen berechnet. Dabei wurden bei den ersten beiden Ebenen ein Überkonsum, also mehr als zwei Liter Getränke und mehr als drei Gemüse und mehr als zwei Früchte nicht negativ gewertet. Das

heisst verzehrt eine Person mehr als empfohlen, erfüllt sie dennoch 100%. Dagegen führt ein Konsum über den Empfehlungen auf allen anderen Ebenen zu einer Reduktion des Erfüllungsgrades. Konsumiert jemand also mehr als drei Portionen Milchprodukte und mehr als ein anderes Eiweissprodukt, so führt diese zu einer Reduktion des Erfüllungsgrades der Ernährung gemäss der LMP. Bei der Spitze der Pyramide gilt zudem, konsumiert eine Person gar keine dieser Produkte gilt dies auch als volle Erfüllung der Empfehlung.



Abbildung 17: Schweizer Lebensmittelpyramide

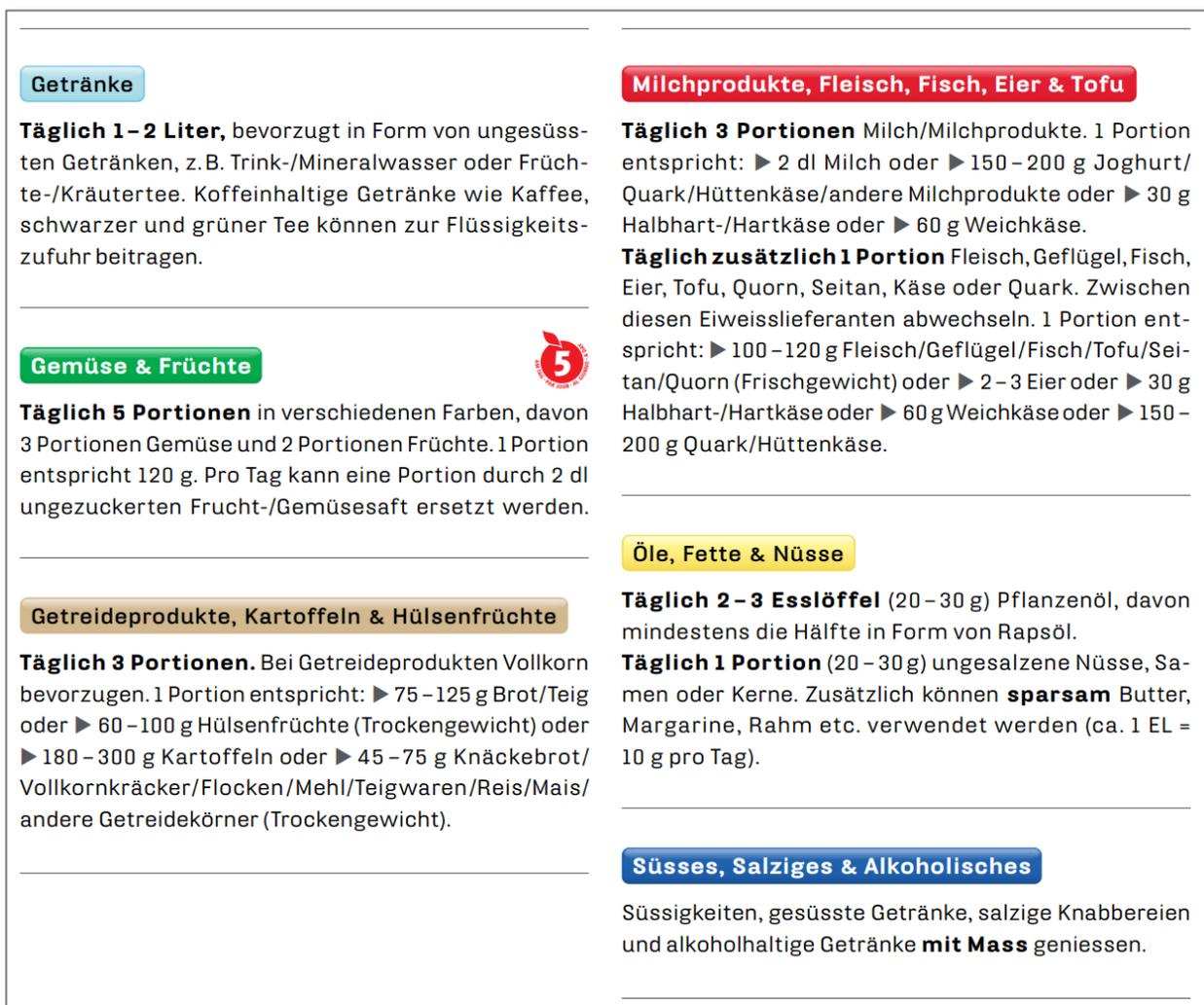


Abbildung 18: Empfehlungen zum ausgewogenen Essen und Trinken gemäss SGE 2011

Insgesamt erfüllen die Befragten die LMP zu etwas mehr als 50% (54.4%). Die Empfehlungen in den einzelnen Ebenen der LMP werden wie in Abbildung 19 ersichtlich erfüllt.

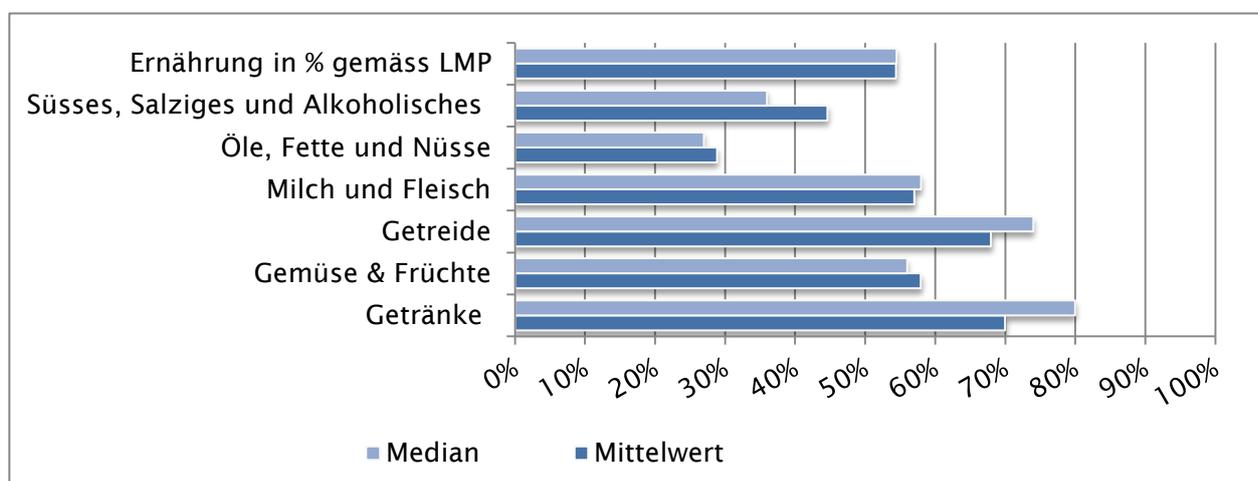


Abbildung 19: Erfüllungsgrad der Ernährung gemäss der Lebensmittelpyramide (N=880)

Betrachtet man die Verteilung des gesamthaften Erfüllungsgrad der LMP (Tabelle 16) so zeigt sich, dass die grosse Mehrheit sich zwischen 40% und 79% entsprechend der LMP ernährt. Eine 100% Ernährung gemäss den Empfehlungen konnte bei keiner befragten Person festgestellt werden. Weitere Details zu den Berechnungen und den Verteilungen in den einzelnen Ebenen finden sich im Anhang D.

Tabelle 16: Erfüllungsgrad insgesamt einer gesunden Ernährung gemäss LMP (N=880)

Erfüllungsgrad in Prozent	Häufigkeit	Prozente	Kumulative Prozente
20-29%	15	1.7%	1.7%
30-39%	73	8.2%	9.9%
40-49%	214	24.4%	34.3%
50-59%	284	32.3%	66.6%
60-69%	203	23.1%	89.7%
70-79%	85	9.7%	99.4%
80-89%	5	0.6%	100.0%

## 8.5 Befunde bezüglich Kosten der Ernährung

### 8.5.1 Potenzielle Treiber einer gesunden Ernährung und deren Kosten

Ein wesentlicher Bestandteil des Fragebogens erfasste verschiedene Einstellungen in Bezug auf das Essen und die Ernährung. Diese sogenannten potenziellen Treiber sollen auf ihren Einfluss bezüglich einer gesunden Ernährung und deren Kosten untersucht werden. Die Treiber wurden jeweils über drei ähnliche Fragen gemessen und die Reliabilität der Messung wurde mittels Cronbach's  $\alpha$ , ein Mass für die interne Konsistenz, überprüft. Diese Werte lagen für die allermeisten Treiber über dem Schwellenwert von .7. Die Treiber Geschmack und Zutaten wurden aufgrund der Cronbach's  $\alpha$  Werte für alle drei Items nur aus deren zwei berechnet wodurch die Reliabilität gesteigert werden konnte. Die Items „Was mir geschmacklich nicht zusagt, kaufe ich nicht“ und „Die Zutatenliste von Lebensmitteln enthält wichtige Informationen“ wurden weggelassen. Bei den Treibern Drandenken, Beurteilung und Fertigprodukte konnte durch Weglassen von Items keine bessere Reliabilität erzielt werden und es wurden deshalb alle drei Items berücksichtigt. Tabelle 17 liefert einen Überblick über alle potenziellen Treiber. Hohe Durchschnittswerte von über fünf von sechs möglichen Punkten weisen die Treiber Tierwohl, Stellenwert einer gesunden Ernährung und der Geschmack auf. Sehr tief ist im Schnitt der Treiber Fertigprodukte ( $\bar{X}$ =2.06), ebenfalls tief ( $\bar{X}$ <3.5) sind die Werte bei den Treibern Zeit, Bio, Marke, Drandenken, Teurer und sehr knapp auch beim Treiber Information.

Tabelle 17: Potenzielle Treiber

Bezeichnung	Beschreibung	N	$\alpha$	$\bar{X}$	SD
Index Resten	Stellenwert der Resten-Reduktion	879	0.752	5.33	0.85
Index Tierwohl	Stellenwert des Tierwohls	877	0.840	5.24	0.96
Index Stellenwert	Stellenwert einer gesunden Ernährung	879	0.877	5.12	0.88
Index Geschmack	Stellenwert des Geschmacks	876	0.714	5.05	0.90
Index Saison	Stellenwert des saisonalen Einkaufens	879	0.911	4.93	1.11
Index Schweiz	Kauf und Stellenwert von Schweizer Produkten	879	0.797	4.86	1.08
Index Gesundheit	Stellenwert der Gesundheit	879	0.814	4.41	1.08
Index Gewohnheit	Stellenwert der Gewohnheit	879	0.777	4.38	1.02
Index Ernährung	Stellenwert der Ernährung	879	0.784	4.31	1.12
Index Koch-verbundenheit	Kochen macht zufrieden und ist eine Leidenschaft	856	0.926	4.17	1.55
Index Zusatzstoffe	Stellenwert Natürlichkeit und wenig Zusatzstoffe	879	0.791	3.98	1.31
Index Preis	Stellenwert Preis und Preis-Leistungs-Kriterien	879	0.774	3.84	1.33
Index Beurteilung	Schwierigkeiten bei der Beurteilung der Gesundheit von Lebensmitteln	879	0.631	3.72	1.14
Index Nährwert	Berücksichtigung der Nährwerttabellen	879	0.737	3.66	1.25
Index Zutaten	Stellenwert der Zutaten bei der Wahl von Lebensmitteln	878	0.686	3.66	1.40
Index Information	Schwierigkeiten bei der Interpretation von Informationen auf der Verpackung von Lebensmitteln	879	0.819	3.48	1.32
Index Teurer	Wahrnehmung der Kosten einer gesunden Ernährung	879	0.821	3.44	1.41
Index Bio	Kauf und Stellenwert von Bioprodukten	879	0.921	3.40	1.60
Index Marke	Stellenwert von Markenprodukten	879	0.783	3.13	1.16
Index Zeit	Zeitdruck und Aufwandreduktion bei der Zubereitung von Mahlzeiten	879	0.672	3.06	1.16
Index Drandenken	Schwierigkeiten daran zu denken sich gesund zu ernähren	879	0.590	3.05	1.10
Index Fertigprodukte	Kauf und Stellenwert von Fertigprodukten	879	0.494	2.06	0.93

Anmerkungen: N = Anzahl Fälle;  $\alpha$  = Cronbach's  $\alpha$ ;  $\bar{X}$  = Durchschnitt; SD = Standardabweichung (Standard Deviation).

Basierend auf diesen Treibern werden im Folgenden deren Effekte auf eine gesunde Ernährung und die damit verbundenen Kosten untersucht. Dies geschieht zunächst in dreifacher Hinsicht: Erstens auf eine gesunde Ernährung gemäss den Erfüllungsgraden der Lebensmittelpyramide wie in Kapitel 8.4 beschrieben. Zweitens auf die effektiven Ausgaben gemäss den Angaben der befragten Person. Drittens auf die berechneten Kosten des jeweiligen Ernährungsmusters. Zum Schluss werden schliesslich die Effekte auf die effektiven Kosten

einer gesunden Ernährung und die modellierten Kosten einer gesunden Ernährung als Quotient aus aufgewendetem Franken pro Erfüllungsgrad der Lebensmittelpyramide analysiert.

Neben den Treibern werden Kontrollvariablen und weitere vermutete Einflussfaktoren in die Modelle aufgenommen. Als sozioökonomische Kontrollvariablen werden das Alter der befragten Person, die Wohngegend, die höchste abgeschlossene Ausbildung, das Einkommen, die Haushaltsgrösse, die Anzahl erwachsener Personen (16 Jahre und älter) und die Anzahl Kinder (<16 Jahren) im Haushalt in die Analyse miteinbezogen. Diese Variablen verhindern, dass Effekte fälschlicherweise anderen Prädiktoren zugeschrieben werden, die eigentlich vom Alter oder der Haushaltsgrösse, etc. zuzuschreiben sind.

Als weitere mögliche Einflussfaktoren werden neben dem Body-Mass-Index (BMI), der körperlichen Aktivität und dem subjektiven Gesundheitszustand, das Ernährungswissen, die Kochkenntnisse, die für das Kochen verwendete Zeit, die Erwerbstätigkeit und schliesslich die Einkaufshäufigkeit der verschiedenen Einkaufsorte in die Modelle integriert. Bei einzelnen Modellen werden noch zusätzlich Variablen berücksichtigt, diese werden bei den jeweiligen Treiberanalysen erläutert.

Die Analyse erfolgt mittels linearen Regressionsmodellen. Dabei fungieren die oben beschriebenen Treiber, die weiteren vermuteten Einflussfaktoren und die Kontrollvariablen als unabhängige bzw. erklärende Variablen. Die unabhängige bzw. zu erklärende Variable unterscheidet sich von Modell zu Modell entsprechend dem Erkenntnissinteresse wie oben beschrieben.

#### **Lineare Regressionsanalyse**

Die lineare Regressionsanalyse besteht in der Auswertung im Wesentlichen aus sechs Elementen: den Prädiktoren, also den Variablen, die einen signifikanten Effekt aufweisen; dem Signifikanzniveau; dem nicht standardisierten b-Koeffizienten, dem standardisierten  $\beta$ -Koeffizienten und schliesslich den in die Analyse aufgenommen Fällen  $N$  und der gebundenen Varianz auch als Erklärungskraft bezeichnetem  $R^2$  (R Quadrat). Dieser  $R^2$ -Wert wird als Prozentwert gelesen und gibt an wie viel Varianz der abhängigen Variable durch das Modell gebunden bzw. erklärt werden kann. Die b-Koeffizienten geben die Veränderung der unabhängigen Variable ( $y$ ) an, wenn sich der Prädiktor ( $X_i$ ) um eine Einheit ändert. Dagegen ist der  $\beta$ -Koeffizient standardisiert und kann nicht mehr in Einheiten gelesen werden, dafür lassen sich mit ihm die Effektstärken zwischen unterschiedlich skalierten Prädiktoren beurteilen. Innerhalb eines Modelles haben Prädiktoren mit höheren  $\beta$ -Werten die stärkeren Effekte.  $\beta$ -Koeffizienten dürfen nicht zwischen verschiedenen Modellen verglichen werden, b-Koeffizienten hingegen schon (Urban/Mayerl 2011).

Die Regressionsmodelle der Treiberanalysen folgen einer schrittweisen Methode, d.h., es wird zuerst der stärkste Prädiktor ins Modell aufgenommen und danach schrittweise der stärkste Prädiktor der übrig gebliebenen Variablen. Auch der Wiederausschluss eines Prädiktors ist bei diesem Verfahren möglich, wenn er aufgrund der anderen aufgenommenen Prädiktoren seine Signifikanz verliert. Am Schluss werden also nur signifikante Prädiktoren berücksichtigt, alle anderen werden nicht ins Modell aufgenommen. Personen mit fehlenden Werten müssen für die jeweilige Modellberechnung ausgeschlossen werden. Dies kann je nach Umfang der aufgenommen Variablen und der Verteilung der fehlenden Werte zu einer beachtlichen Zahl an Ausfällen führen. Gleichwohl ist dieses Vorgehen notwendig, um valide Aussagen machen zu können.

### 8.5.2 Treiberanalyse bezüglich einer gesunden Ernährung

Bei der Analyse einer gesunden Ernährung ist die abhängige Variable der in Kapitel 8.4 vorgestellte Gesamtindex einer ausgewogenen Ernährung nach der Schweizer Lebensmittelpyramide. Wie Tabelle 18 zeigt, weisen sowohl Treiber wie auch andere Einflussfaktoren signifikante Effekte auf. So gehen die stärksten Effekte von den Einkaufsorten Weltladen/Reformhaus und Aldi/Lidl aus. Der starke positive Effekt des Weltladens/Reformhaus kann dahingehend interpretiert werden, dass diese Personen durch ihre häufigen Besuche eines Weltladens oder Reformhauses nicht nur hochwertige Produkte kaufen, sondern ihre Gesundheitsaffinität durch ihr Handeln unter Beweis stellen. Oder anders formuliert: Leute, die im Reformhaus einkaufen, schreiten bezüglich einer gesunden Ernährung zur Tat, was sich schliesslich auch im Menüplan niederschlagen dürfte. Der negative Effekt der Einkaufshäufigkeit im Aldi oder im Lidl ist entsprechend in umgekehrter Richtung zu interpretieren. Personen die an diesen Orten einkaufen, dürften eine weniger intuitive Verbundenheit zu einer gesunden Ernährung haben, was zum entsprechenden Effekt führt. Dafür spricht auch, dass der Effekt des Treibers Ernährung im Modell signifikant ist und somit dessen Einfluss kontrolliert ist. Mit anderen Worten: Eine Person, der die Ernährung wichtig ist und im Aldi/Lidl einkauft, ernährt sich weniger ausgewogen als eine Person, der die Ernährung genauso wichtig ist, aber im Reformhaus einkaufen.

Tabelle 18: Treiberanalyse bezüglich einer gesunden Ernährung

Modell 1.1	b	Sig.	$\beta$	t
Konstante	33.03	***	0.00	4.69
Weltladen/Reformhaus	2.42	***	0.17	3.95
Aldi/Lidl	-1.83	***	-0.16	-3.75
Index Nährwert	1.36	**	0.14	2.83
Index Fertigprodukte	-1.47	**	-0.12	-2.83
Kinder (<16)	1.39	**	0.11	2.65
Index Resten	1.48	*	0.11	2.56
Index Ernährung	1.10	*	0.11	2.06
Landi	1.18	*	0.09	2.25

Signifikanzniveau: \*  $p < 0.05$ ; \*\*  $p < 0.01$ ; \*\*\*  $p < 0.001$   
 $N=485$ ;  $R^2=.213$ ; adj.  $R^2=.200$

Wohl bemerkt sagt die Analyse nichts über die gesundheitlichen Aspekte der verfügbaren Produkte des jeweiligen Einkaufsortes an sich aus. Auch im Discounter kann man Lebensmittel für eine ausgewogene Ernährung kaufen. Einen ebenfalls positiven Effekt hat der Treiber Nährwert. Achtet eine Person mehr auf Nährwertangaben, so ernährt sie sich gesünder. Dieser Effekt dürfte auch im Kontext einer gelebten Gesundheitsaffinität stehen. Hat jemand ein Ernährungsinteresse und eine entsprechende Kenntnis und praktiziert diese, indem er bei Bedarf die Nährwerttabellen zu Rate zieht, so weist diese Person ein ausgewogeneres Ernährungsverhalten auf. Diese Interpretation bietet sich umso mehr an, da die Einstellungen bezüglich Gesundheit (Index Gesundheit) und gesunder Ernährung (Stellenwert) an sich keinen Effekt aufweisen.

Der häufige Verzehr von Fertigprodukten hat einen negativen Effekt auf eine ausgewogene Ernährung. Das Fertiggerichte per se ungesund wären, lässt sich aus diesem Effekt aber nicht direkt schliessen. Wenn auch der häufige Konsum von Fertigprodukten durchaus zu einer unausgewogenen Ernährung führen kann, so geht es wohl vielmehr um die mit dem Konsum von Fertigprodukten verbundenen Handlungsmuster: Leute die oft Fertigprodukte konsumieren, dürften weniger auf eine ausgewogene Ernährung achten. Dies gilt wiederum unter Kontrolle des Stellenwertes der Ernährung.

Weitere drei Faktoren, die eine ausgewogene Ernährung positiv beeinflussen sind Kinder im Haushalt, das Vermeiden von Resten und der Stellenwert der Ernährung. Je mehr Kinder in einem Haushalt sind, umso gesünder ist die Ernährung. Wobei dieser Effekt nicht streng linearkausal interpretiert werden sollte. So ist es nur sehr bedingt wahrscheinlich, dass die

Ernährung gesünder wird, wenn beispielsweise vier statt nur drei Kinder im Haushalt sind. Gleichzeitig verweist der Effekt auf den Umstand, dass wenn Kinder bzw. mehr als ein Kind im Haushalt leben, mehr auf die Ernährung geachtet wird. Dieser Effekt gilt unter der Annahme, dass die durch die Kinder veränderten Ernährungsmuster sich auch auf das Ernährungsverhalten der befragten Person auswirken, da nur dieses gemessen wurde.

Die Interpretation des Effekts der Vermeidung von Resten ist etwas heikel zu interpretieren. Gleichwohl scheint es auch hier wieder angebracht, den Effekt einer gelebten Verbundenheit mit Essen und Lebensmitteln zuzuschreiben.

Dagegen ist der Effekt des Stellenwertes der Ernährung relativ naheliegend. Hat die Ernährung einen hohen Stellenwert, so ernährt sich die betreffende Person auch ausgewogener. Dieser Effekt ist umso interessanter, da der Stellenwert der Gesundheit und der Stellenwert einer gesunden Ernährung keine signifikanten Effekte aufweisen. Unter Kontrolle der anderen in das Modell integrierten Prädiktoren kann also nur den allgemeinen Einstellungen bezüglich Ernährung und nicht etwa der Gesundheit oder einer gesunden Ernährung ein Einfluss beigemessen werden. Oder in anderen Worten: Ernährungsaffinität beeinflusst eine gesunde Ernährung positiv, während eine geäußerte Gesundheitsaffinität (inklusive in Bezug auf die Ernährung) keinen Einfluss hat. Das könnte bedeuten, dass eine Affinität für Ernährung automatisch auch eine gesunde Ernährung umfasst.

Schliesslich kommt der letzte positive Effekt wieder von einem strukturellen Faktor, der Häufigkeit des Einkaufens in der Landi. Die Vermutung, dass Leute, die dort einkaufen, vermehrt frische Produkte kaufen, liegt auf der Hand. Zieht man die Korrelation zwischen der Häufigkeit des Einkaufens in der Landi und dem Konsum von Salat oder Gemüse zu Rate, lässt sich wenn auch nur eine schwache, so doch eine positive und signifikante Korrelation feststellen ( $r(797) = .10, p < .01$ ).

Eine zusätzliche Variable, die in die Treiberanalyse einer gesunden Ernährung aufgenommen wurde, waren die persönlichen Ausgaben für das Essen, dies sowohl für zu Hause als auch für auswärtige Verpflegung. Dieser mögliche Einfluss konnte so nicht bestätigt werden. Insbesondere wenn eine gesunde Ernährung teurer wäre, müsste dieser Faktor einen signifikanten, positiven Effekt aufweisen. Auch das Einkommen, als weiteres mögliches Indiz für den Zusammenhang zwischen Kosten und gesunder Ernährung, hat keinen signifikanten Effekt. Gemäss der Regressionsanalyse der gesunden Ernährung kann monetären Aspekten keinen Einfluss auf eine gesunde Ernährung zugeschrieben werden.

Das Modell ist mit einem  $R^2$  von .213 also rund einem Fünftel (21.3%) erklärter Varianz zufriedenstellend bis gut.

### 8.5.3 Treiberanalyse bezüglich der Kosten der Ernährung

Das Modell 2.1 in Tabelle 19 zeigt die gefundenen Effekte auf die Kosten der Ernährung, dies unabhängig davon, ob die Ernährung ausgewogen ist oder nicht. Die zu erklärende Variable ist in diesem Modell die Variable zu den persönlichen Ausgaben für Lebensmittel und Essen als Summe der Ausgaben zu Hause und ausser Haus. Als zusätzlich erklärende Variable wurde die Verpflegung in einem Restaurant in das Modell integriert<sup>19</sup>. Das Modell ist mit einem  $R^2$  von .217 ebenfalls zufriedenstellend bis gut. Der stärkste Effekt geht von der Häufigkeit der Verpflegung in einem Restaurant aus. So banal diese Feststellung möglicherweise erscheinen mag, umso wichtiger ist die Tatsache, dass alle anderen im Modell angezeigten Effekte um den Einfluss der Ausgaben für diese Verpflegung ausser Haus kontrolliert sind.

<sup>19</sup> Die weiteren auswärtigen Mahlzeiten wie Takeaway, Kantine oder Mitgebrachtes wurden ebenfalls auf ihren Einfluss überprüft. Da sie aber keine Effekte zeigten, jedoch zu vielen Fallausschlüssen führten, werden sie im vorliegenden Modell nicht berücksichtigt. Beide Modelle ergaben zudem die gleichen Prädiktoren.

Der zweitstärkste und negative Effekt hat die Haushaltsgrösse. Je grösser der Haushalt, umso geringer die persönlichen Ausgaben für die Ernährung. Dies kann einerseits auf eine Kostenreduktion pro Kopf durch das Kochen für viele zurückzuführen sein. Andererseits ist es auch denkbar, dass die Kosten der ausser Haus Verpflegung mit zunehmender Haushaltsgrösse geringer werden, was den Effekt verstärken würde.

In der direkten Korrelation lassen sich beide Effekte der Haushaltsgrösse auf die persönlichen Ausgaben für die Ernährung zu Hause ( $r(776) = -.14$ ,  $p < .001$ ) und auf die Ausgaben für die Ernährung ausser Haus ( $r(744) = .15$ ,  $p < .001$ ) so feststellen. Der Effekt ist zudem bei beachtlichen Fr. 15.88 Reduktion der persönlichen Kosten pro weiteres Haushaltsmitglied.

Umgekehrt ist der Effekt beim Einkommen.

Hat ein Haushalt ein höheres Einkommen, sind die Ausgaben der befragten Person auch höher. Hier gilt wieder, dass die Aussage nur über die Messung der Ausgaben der Referenzperson erfolgt, gleichwohl dürfte der Effekt bestehen bleiben, wenn man die Ausgaben aller Haushaltsmitglieder erfassen würde.

Je höher das Ernährungswissen oder die Kochkenntnisse sind, umso geringer sind die Ausgaben für die Ernährung. Bei den Kochkenntnissen scheint dieser Effekt wohl eindeutig auf die Verarbeitung von Primärprodukten zurückzuführen zu sein, aber auch für das Ernährungswissen ist diese Erklärung plausibel.

Der kostensenkende Effekt des Treibers Zeit („es muss schnell gehen beim Kochen“) ist nicht ganz einfach zu interpretieren. Schliesslich ist es am naheliegendsten, dass wenn es schnell gehen muss, auch eher einfache und somit günstigere Gerichte auf den Tisch kommen.

Der Effekt des Fachgeschäfts (Bäckerei, Käserei und Metzgerei) bestätigt den Umstand, dass die Produkte dort normalerweise etwas teurer sind, als an anderen Verkaufsorten.

Keine Effekte auf die Kosten für die Ernährung weisen die berücksichtigten Einkaufsorte und die meisten Treiber auf. Für die Frage nach den Kosten einer gesunden Ernährung ist dieser Umstand insbesondere für Treiber wie Gesundheit oder den Treiber Stellenwert einer gesunden Ernährung aufschlussreich: die Analyse konnte diesbezüglich keinen Zusammenhang ausmachen.

#### 8.5.4 Treiberanalyse bezüglich der berechneten Kosten der Ernährung

Wenden wir uns nach den effektiven bzw. subjektiven, da von den Befragten geschätzten Kosten, den berechneten Kosten für die entsprechenden Ernährungsweisen zu. Diese Kosten widerspiegeln die mit dem Ernährungsmuster verbundenen beispielhaften Kosten bei günstiger Beschaffung. Die Kosten wurden für alle im FFQ abgefragten Produktkategorien entsprechend den Preisen aus dem Bericht zu den Warenkörben hinterlegt. Die detaillierte Übersicht über alle Items findet sich in Anhang E.

Wo die Kategorien des FFQ sich über verschiedene mögliche Produkte erstrecken (bspw. Fleisch, Früchte oder Gemüse) wurden die Preise als Mittelwerte der in den Warenkörben festgelegten Produkte hinterlegt.

Tabelle 19: Treiberanalyse bezüglich der Kosten der Ernährung

Modell 2.1	b	Sig.	$\beta$	t
Konstante	250.01 ***		0.00	7.32
Restaurant	29.20 ***		0.31	7.07
Haushaltsgrösse	-15.88 ***		-0.19	-4.19
Haushaltseinkommen	0.01 **		0.14	2.93
Ernährungswissen	-3.91 **		-0.12	-2.63
Index Kochkenntnisse	-10.37 *		-0.11	-2.52
Index Zeit	-9.34 *		-0.10	-2.45
Bäckerei, Käserei, Metzgerei	9.02 *		0.09	2.16

Signifikanzniveau: \*  $p < 0.05$ ; \*\*  $p < 0.01$ ; \*\*\*  $p < 0.001$   
 $N=447$ ;  $R^2=.217$ ; adj.  $R^2=.205$

Zeigen sich in Modell 2.2 (Tabelle 20) signifikante Effekte, so sind diese als Einflussfaktoren auf eine Ernährungsweise zu interpretieren, die bei standardisierten Preisen (alle haben die gleichen, tiefen Preise für die konsumierten Produkte) die Kosten erhöht.

Tabelle 20: Treiberanalyse bezüglich der berechneten Kosten der Ernährung

Modell 2.2	b	Sig.	$\beta$	t
Konstante	29.60 ***		0.00	10.67
Kochhäufigkeit	0.96 ***		0.23	5.32
Erwerbstätigkeit befragte Person	0.04 *		0.11	2.53
Denner	1.29 *		0.10	2.34
Index Zeit	-0.99 *		-0.09	-2.03

Signifikanzniveau: \*  $p < 0.05$ ; \*\*  $p < 0.01$ ; \*\*\*  $p < 0.001$   
 $N=568$ ;  $R^2=.069$ ; adj.  $R^2=.062$

Mit einem  $R^2$  Wert von .069 also knapp 7% erklärter Varianz ist das Modell nicht sehr erklärungskräftig. Der stärkste Effekt geht von der Kochhäufigkeit aus. So steigern sich die Kosten mit der Kochhäufigkeit. Dieser Einfluss kann einerseits darauf zurückzuführen sein, dass Leute die häufig kochen möglicherweise auch etwas aufwändiger (Fleisch, Gemüse,

Beilage) kochen und deshalb das dazugehörige Ernährungsmuster bei standardisierten Preisen teurer ausfällt. Gleichzeitig ist es denkbar, dass die Kochhäufigkeit auch eine gewisse Verzerrung der FFQ Angaben herbeiführen kann, da Leute die viel Kochen genauer angeben können, was sie essen und sie dadurch zu höheren Werten kommen, welche wiederum zu den höheren standardisierten Kosten führen.

Gemäss dem Modell führt eine erhöhte Erwerbstätigkeit zu höheren standardisierten Kosten. Dies erstaunt umso mehr, da die Kosten sich aus den Preisen, wie sie in einem Supermarkt zu finden sind, berechnen und allfällige Mehrkosten durch auswärtige Ernährung unberücksichtigt lassen. Der einzig sinnvolle Schluss ist, dass das Ernährungsmuster von vermehrt Erwerbstätigen höhere Kosten verursacht, selbst wenn es selber zubereitet würde.

Schliesslich haben Leute, die häufig im Denner einkaufen, ein Ernährungsmuster, welches die standardisierten Kosten steigen lässt. Man sieht sich verlockt, dies auf einen möglichen höheren Konsum von alkoholischen Getränken zurückzuführen. Ein Blick auf die Korrelationen zeigt aber, dass dem nicht so ist, da es weder eine signifikante noch positive Korrelation zwischen Einkaufshäufigkeit im Denner und dem Konsum von alkoholischen Getränken gibt. Hingegen korreliert das Einkaufen im Denner signifikant positiv wenn auch schwach mit süssen und salzigen Snacks ( $r(805) = .10$ ,  $p < .01$ ) und Süss-/Lightgetränken und Energiedrinks ( $r(805) = .07$ ,  $p < .05$ ) und vor allem mit Fleisch, Fisch, Eier und Tofu ( $r(805) = .12$ ,  $p < .01$ ). Die erhöhten standardisierten Kosten dürften also vor allem daher rühren.

Der letzte Effekt der Zeit reduziert die Kosten. Die Interpretation erfolgt analog wie oben über eher einfachere Gerichte, die auch bei standardisierten Preisen günstiger ausfallen. Ein klassisches Beispiel dafür wären Teigwarengerichte.

### 8.5.5 Treiberanalyse bezüglich der Kosten einer gesunden Ernährung

Im folgenden Modell 3.1 geht es um das Verhältnis der Kosten und einer gesunden Ernährung. Dazu wurde ein Quotient der Erfüllung der Empfehlungen der Schweizerischen Lebensmittelpyramide (Zähler) und der persönlichen Ausgaben (Nenner) berechnet. Die b-Koeffizienten interpretieren sich entsprechend als Steigerung der Erfüllung einer ausgewogenen Ernährung pro ausgegebenem Franken. Das Modell weist eine gute Erklärungskraft von 25.8% auf.

Der stärkste, positive Effekt hat die Haushaltsgrösse. Diese macht die persönlichen Ausgaben wie oben gesehen nicht nur günstiger, sondern steigert auch die Ausgewogenheit der Ernährung. Die beiden relativ starken, negativen Einflüsse gehen vom Einkommen und von der Verpflegung in Restaurants aus. Je höher das Einkommen in einem Haushalt, umso geringer wird die Ausgewogenheit der Ernährung mit jedem ausgegebenen Franken. Oder anders formuliert: Hat ein Haushalt ein hohes Einkommen, führen Mehrausgaben bei der Ernährung nicht zu einer gesünderen Ernährung. Analog lässt sich der Effekt der Restaurantbesuche interpretieren. Ist jemand häufig in einem Restaurant, nimmt die Ausgewogenheit pro ausgegebenem Franken ab. Der positive Effekt des Treibers Tierwohl ist schwierig zu interpretieren, jedoch scheint die

Tabelle 21: Treiberanalyse der Kosten einer gesunden Ernährung

Modell 3.1	b	Sig.	$\beta$	t
Konstante	0.40 **		0.00	2.62
Haushaltsgrösse	0.10 ***		0.33	7.27
Haushaltseinkommen	-0.00 ***		-0.24	-5.25
Restaurant	-0.07 ***		-0.20	-4.70
Index Tierwohl	0.05 **		0.13	2.90
Landi	0.04 *		0.09	2.06
Index Drandenken	-0.03 +		-0.08	-1.92

Signifikanzniveau: +  $p < 0.1$ ; \*  $p < 0.05$ ; \*\*  $p < 0.01$ ; \*\*\*  $p < 0.001$   
 $N=447$ ;  $R^2=.258$ ; adj.  $R^2=.244$

Annahme plausibel, dass Personen die stark auf das Tierwohl achten, weniger Fleisch und dafür mehr andere Produkte verspeisen, was die gesunde Ernährung pro aufgewendetem Franken steigert. Die Vermutung wird durch die Korrelationen zwischen dem Index Tierwohl und den Portionen Früchte und Gemüse ( $r(876) = .14$ ,  $p < .001$ ) und den Portionen Fleisch, Fisch, Eier und Tofu ( $r(876) = -.14$ ,  $p < .001$ ) unterstützt; analog findet sich diese Korrelation auch beim Erfüllungsgrad für die entsprechenden Ebenen der Lebensmittelpyramide.

Schliesslich führt der häufige Einkauf in der Landi zu einer Steigerung der gesunden Ernährung pro ausgegebenem Franken. Dieser Effekt kann analog zur Interpretation beim Modell 1.1 mit dem erhöhten Konsum von Gemüse in Verbindung gebracht werden ( $r(797) = .10$ ,  $p < .01$ ). Zudem lässt sich ebenso ein positive Korrelation bei Milchprodukten feststellen ( $r(797) = .13$ ,  $p < .001$ ). Im vorliegenden Modell 3.1 kommt hinzu, dass diese Produkte in der Landi im Vergleich zu anderen Verkaufsorten günstiger sein dürften, was diesen Effekt erklären würde.

Die Methode der schrittweisen Berücksichtigung der Prädiktoren führte zur Aufnahme des letzten Prädiktors Index Drandenken, obwohl die Signifikanz bei  $p = .056$  liegt. Auf eine Interpretation des Effekts wird deshalb verzichtet.

### 8.5.6 Treiberanalyse bezüglich der standardisierten Kosten einer gesunden Ernährung

Das Modell 3.2 ist der Versuch die Einflussfaktoren auf die gesunde Ernährung in Abhängigkeit der standardisierten Preise zu untersuchen. Dahinter steht die Idee, jedem Ernährungsmuster Kosten zuzuordnen, die auf den gleichen Preisen für die jeweiligen Produkte beruhen. Ein positiver Effekt bedeutet, dass der Prädiktor die gesunde Ernährung mit jedem ausgegebenen Franken (um den entsprechenden Koeffizienten) steigert und dies bei gleichen und tiefen Preisen für die Produkte. Umgekehrt bedeutet ein negativer Effekt, dass durch den Prädiktor das Ernährungsmuster mit jedem ausgegebenen Franken unausgewogener wird.

Wie bereits bei Model 2.2 ist auch hier die Erklärungskraft mit knapp 10% eher gering. Der einzige negative Effekt weist die Kochhäufigkeit auf. Je häufiger jemand kocht, umso weniger führt dies zu einer gesunden Ernährung pro ausgegebenem Franken und dies bei den standardisierten, tiefen Preisen für die Produkte. Auch hier ist zu erwähnen, dass dieser Effekt durch die genaueren und dadurch höheren Angaben der „Vielkocher“ etwas verzerrt sein könnte. Ansonsten verweist dieser Prädiktor auf den Umstand, dass Personen die häu-

fig kochen, eher einen Ernährungsstil haben, bei dem sie für mehr Geld unausgewogener essen.

Positive Einflüsse lassen sich bei den Treibern Saison und Nährwert wie auch beim Einkaufsort Weltladen/Reformhaus und bei Kindern im Haushalt feststellen. Der Effekt der Achtsamkeit auf Saisonalität lässt sich kaum sinnvoll interpretieren, da dieser mögliche Preiseffekt (saisonale Produkte = günstiger) so nicht in den hinterlegten Preisen berücksichtigt wurde.

Tabelle 22: Treiberanalyse der standardisierten Kosten einer gesunden Ernährung

Modell 3.2	b	Sig.	β	t
Konstante	1.05	***	0.00	7.68
Kochhäufigkeit	-0.04	***	-0.20	-4.77
Index Saison	0.08	**	0.14	3.20
Index Nährwert	0.06	**	0.13	3.18
Weltladen/Reformhaus	0.09	**	0.12	2.92
Kinder (<16)	0.05	*	0.09	2.07

Signifikanzniveau: \* p < 0.05; \*\* p < 0.01; \*\*\* p < 0.001

N=568; R<sup>2</sup>=.094; adj. R<sup>2</sup>=.086

Beim Index Nährwert gilt: Je mehr jemand auf Nährwertangaben achtet, umso gesünder ist sein Ernährungsverhalten pro ausgegebenem Franken. Auch wenn jemand häufig in einem Weltladen/Reformhaus einkauft, können seine Ernährungsgewohnheiten mit den hinterlegten Preisen als effizient bezeichnet werden: Die Person erhält für einen Franken, den sie mehr ausgibt auch eine gesündere Ernährung. Kinder im Haushalt wirken sich positiv auf eine ausgewogenere Ernährung pro ausgegebenem Franken bei standardisierten Preisen aus.

Die Treiberanalyse der standardisierten Kosten einer gesunden Ernährung zeigt, dass es bei angenommenen gleichen und tiefen Preisen der Produkte kaum Faktoren gibt, die die Kosten einer gesunden Ernährung erhöhen. Dieser Umstand wird auch durch die direkten Korrelationen einer gesunden Ernährung gemäss Schweizer Lebensmittelpyramide und den verschiedenen Kostenvariablen untermauert. So gibt es keine signifikante Korrelation zwischen den effektiven von den Befragten angegebenen Kosten und der Erfüllung der ausgewogenen Ernährung ( $r(701) = -.05$  p = .237). Die berechneten Kosten korrelieren negativ mit einem gesunden Ernährungsmuster ( $r(879) = -.23$  p < .001). Das heisst je gesünder sich jemand ernährt, umso geringer sind die Kosten gemäss der hinterlegten Preise. Des Weiteren korreliert der Erfüllungsgrad pro Franken positiv ( $r(700) = .27$ , p < .001) und umgekehrt korrelieren die Kosten pro Erfüllungsgrad negativ ( $r(701) = -.29$ , p < .001) mit der gesunden Ernährung. Das heisst je gesünder sich eine Person ernährt, umso „mehr gesunde Ernährung“ erhält sie für das Geld oder umgekehrt umso weniger gibt sie für diese gesunde Ernährung aus. Diese Korrelation lässt sich analog auch bei den berechneten Kosten feststellen.

Kosten gesunder Ernährung

## 9 Diskussion und Ausblick

Die Ausgangsfrage dieser Untersuchung lautete „Ist eine gesunde Ernährung tatsächlich teurer?“. Vom Auftraggeber wurde dazu die Berechnung von drei verschiedenen Warenkörben vorgeschlagen, wobei die Art und Weise der Erarbeitung dem Auftragnehmer überlassen wurde. Die Autoren schlugen dazu sowohl einen qualitativen wie auch quantitativen Ansatz vor. In einem ersten Schritt wurden über das Konsumentenpanel der HAFL 20 Personen entsprechend ihren Ernährungsweisen, ihrem Ernährungswissen und ihrer subjektiven Einschätzung ihrer Ernährung zu persönlichen Leitfadeninterviews eingeladen. Anhand dieser liessen sich Wochenmenüpläne einer eher ausgewogenen und einer eher unausgewogenen Ernährung zusammenstellen. Darauf basierend wurden die Warenkörbe zusammengestellt und die Kosten mittels Storecheck ermittelt. In einem zweiten Schritt wurde eine schweizweite Umfrage in der West- und Deutschschweiz durchgeführt, um Aussagen zur Gesamtbevölkerung machen zu können.

Die Ergebnisse des ersten Teils des Projekts – die Warenkörbe – weisen darauf hin, dass eine gesunde, ausgewogene Ernährung nur sehr geringfügig teurer ist als eine unausgewogene/ungesunde. Der Wochenwarenkorb eines Zweipersonenhaushaltes für eine gesunde Ernährung zeigt sich nur geringfügig teurer (Fr. 108.-) als derjenige einer unausgewogenen Ernährung (Fr. 95.-). Des Weiteren liegen die Kosten dieser Warenkörbe weit unter den durchschnittlichen, wöchentlichen Ausgaben für Lebensmittel und alkoholfreie Getränke in der Schweiz (Fr. 164.-) (BFS 2011), was darauf hinweist, dass eine gesunde Ernährung, wenn auch geringfügig teurer, so doch gut erschwinglich ist. Diese Warenkörbe stellen jedoch eine modelhafte Einschätzung des Sachverhalts dar. So ist darauf hinzuweisen, dass eine sehr unausgewogene Ernährung mit viel Teigwaren und/oder Reis noch günstiger käme. Auf der anderen Seite würde eine unausgewogene Ernährung mit sehr viel Fleisch einiges teurer kommen. Wie die Interviews zeigten, ist die Ernährung in der Realität aber kaum so einseitig. Auch wurden jeweils die günstigsten, verfügbaren Produkte für die Analyse berücksichtigt, was zu den sehr tiefen Kosten für die Warenkörbe führte. Die Begründung für dieses Vorgehen liegt einerseits in der Vergleichbarkeit der verschiedenen Warenkörbe. Andererseits aber vor allem in der Tatsache, dass nicht nur die Kostendifferenz zwischen einer gesunden und einer ungesunden Ernährungsweise geklärt werden sollte, sondern auch die Kosten einer gesunden Ernährung an sich in ihrer günstigsten Variante eruiert werden sollten.

Neben der Grundlage für die Warenkörbe dienten die Interviews auch dazu erste Faktoren zu identifizieren, die die Ernährung und deren Kosten beeinflussen. Interviewte, die dem Essen und der Ernährung eine hohe Wichtigkeit beimessen, gaben zumeist auch höhere Ausgaben an. Es sei denn, sie sind vom allgemeinen Haushaltsbudget eingeschränkt. Zudem gaben gerade die Leute, die mehr für ihre Nahrungsmittel ausgeben, an, dass sie sehr auf eine gesunde Ernährung achten. Diejenigen jedoch, welche eher auch mal etwas Günstiges einkaufen, relativierten teilweise ihre Essgewohnheiten bezüglich einer gesunden Ernährung. Keiner der Befragten stellte aber die Kosten in einen direkten Zusammenhang mit einer gesunden Ernährung. Es war vielmehr der Stellenwert, die Geschmackspräferenz, der Aufwand, etc. welche als Gründe für das entsprechende Verhalten aufgeführt wurden.

Auch waren sich die Interviewten einig, dass es nicht per se mehr Zeit braucht etwas Gesundes zu kochen. Sehr wohl braucht es grundsätzlich mehr Zeit überhaupt etwas zu kochen, ob dabei aber etwas Gesundes auf den Tisch kommt, hängt effektiv nicht wirklich von der investierten Zeit ab, wie auch die Menüs zeigen. Der Umstand, dass die meisten der Interviewten von Zeit zu Zeit auch gerne oder zwangsläufig auf Convenience-Produkte zurück-

greifen, zeigt, dass bezüglich der Ess- und Ernährungsgewohnheiten dem Aufwand für das Kochen eine wichtige Rolle beizumessen ist.

Eine weitere Erkenntnis bezüglich der Kosten der Ernährung im Allgemeinen und der gesunden im Speziellen, die aus den Gesprächen und den Warenkörben gewonnen wurde, sind die relativ hohen Kosten der Verpflegung ausser Haus. So zeigt die Berechnung der Warenkörbe, dass die ausser Haus Verpflegung einen grossen Anteil an den direkten Ernährungskosten ausmacht. Das ist auch einer der von den Befragten geäusserten Gründe, wieso sie etwas von zu Hause an ihren Arbeitsort mitnehmen. Gleichzeitig sind weitere Gründe wie keine Alternativen, keine Zeit etwas zu holen, schlicht die Geschmackspräferenz oder „wissen was drin ist“ ausschlaggebend. Die Saisonalität wurde ebenfalls von vielen Befragten als Kostenfaktor erwähnt, der Betrag, der dadurch eingespart werden kann, ist aber immer relativ zu den jeweiligen Produkten und bei Basisprodukten wie Bananen, Äpfel, o.ä. nicht gegeben oder nicht sehr hoch.

Die Lebenssituation, so zeigen sowohl die Warenkörbe nach Haushaltstypen, als auch die Interviews, hat sehr wohl einen Einfluss auf die Ernährung an sich, als auch deren Kosten. So kann die Verpflegung ausser Haus in Familien ein sehr bedeutender Teil der Kosten ausmachen, zudem beeinflusst sie auch was gegessen wird. So gaben einige Befragte an, dass sie wegen den Kindern auf eine gesunde Ernährung achten würden

Die verschiedenen Kostenaspekte der Warenkörbe können das Bild erwecken, dass die Kosten für die Lebensmittel sehr gering sind gegenüber anderen Kosten und dass die Zubereitung „teuer“ ist. Diese nicht falschen Befunde müssen in zweierlei Hinsicht relativiert werden. Erstens sind die Kosten für die Lebensmittel der Warenkörbe bewusst gering gehalten worden. Zweitens ist es zumindest Streitbar, ob die aufgewendete Zeit für das Kochen monetär eins zu eins in Franken gerechnet werden kann. Dies sowohl aus ökonomischer Sicht, wie aus persönlicher Sicht der Köche und Köchinnen. Wird es dennoch so gerechnet ist Convenience-Food klar im Vorteil, da die eingesparten Kosten durch die reduzierte Vorbereitungszeit doch erheblich sind. Zugleich zeigt sich, dass durch Betreuung der Kinder durch Dritte und der Verpflegung ausser Haus in Familienhaushalten erhebliche Kosten entstehen, welche den Spardruck beim Essen bzw. bei den Lebensmitteln erhöhen können.

Im zweiten Teil der Studie wurde eine Umfrage in der Deutsch- und der Westschweiz realisiert. Auf der Grundlage dieser Daten konnten mittels der regressionsanalytischen Treiberanalysen wertvolle Erkenntnisse bezüglich dem Verhältnis zwischen Kosten und Ausgewogenheit der Ernährung für eine breite Bevölkerung gewonnen werden. Zum einen wurden zunächst Faktoren identifiziert, die eine gesunde Ernährung fördern bzw. hemmen. Zum anderen wurde aufgezeigt, welche Faktoren die Kosten der Ernährung beeinflussen. In einem letzten Schritt wurde schliesslich die Beziehung zwischen einer ausgewogenen Ernährung und deren Kosten im Verhältnis zueinander genauer analysiert. Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass ein gesundes, ausgewogenes Ernährungsverhalten nicht teurer sein muss als ein durchschnittliches oder ungesundes Verhalten. Dies zeigte sowohl die Treiberanalyse bezüglich einer gesunden Ernährung, wie auch diejenige der Kosten einer gesunden Ernährung. So konnten in der ersten keine monetären Prädiktoren ausgemacht werden, etwa die Ausgaben für Lebensmittel, eine preissensible Haltung oder das Einkommen. In der Analyse des Verhältnisses zwischen Kosten und gesunder Ernährung zeigte sich weder mit den realen Ausgaben noch mit den Kosten der hinterlegten Preise ein positive Korrelation von Ausgaben und gesunder Ernährung, ja sogar im Gegenteil konnte eine negative Korrelation festgestellt werden, d.h., je gesünder sich eine Person ernährt, umso weniger gibt sie anteilmässig dafür aus. Die Treiberanalyse auf die Kosten einer gesunden Ernährung ergaben,

dass Personen mit einem hohen Einkommen sich weniger ausgewogen ernähren, mit jedem Franken den sie mehr ausgeben. Hier ist der ökonomische Einfluss also negativ bezüglich einer gesunden Ernährung. Die Analyse der Umfrage schliesst mit dem Befund, dass keine Evidenzen für einen positiven Zusammenhang zwischen Kosten und gesunder Ernährung gefunden werden konnte. Somit kommen sowohl der erste wie auch der zweite Teil der Untersuchung zum Schluss, dass die Kosten keine (bedeutende) Einflussgrösse in Bezug auf eine gesunde Ernährung sind.

Mit Bezug zu den Aussagen in den Interviews aus dem qualitativen Teil der Untersuchung konnte sich der hohe Stellenwert der Ernährung als Grund für eine ausgewogene Ernährung im quantitativen Teil zumindest teilweise bestätigen (positiver Effekt von Index Resten und Index Ernährung). Je mehr jemand darauf achtet keine Lebensmittelabfälle zu produzieren bzw. je wichtiger jemandem die Ernährung ist, umso gesünder ernährt sich diese Person. Auch der geäusserte Zusammenhang von unausgewogener Ernährung und dem Verzehr von Fertigprodukten wurde in der Analyse bestätigt. Ebenso zeigt die Anwesenheit von Kindern einen positiv Effekt auf eine gesunde Ernährung. Dies untermauert die Aussagen aus den Interviews, dass (auch) wegen den Kindern auf eine ausgewogene Ernährung geachtet wird.

Die in den Interviews geäusserten Faktoren wie Saisonalität, Aktionen und Eigenmarken als Strategien zur Reduktion bzw. Kontrolle der Kosten zeigten in den Daten keine signifikanten Effekte auf die Kosten der Ernährung. Dagegen reduzierten sich die Kosten mit zunehmenden Ernährungswissen und Kochkenntnissen; ebenso wenn Leute beim Kochen vermehrt unter Zeitdruck stehen.

Aus methodischer Sicht seien noch zwei Hinweise angefügt, bevor ein Ausblick auf mögliche zukünftige Forschungen gewagt werden soll. Die Vorarbeit des ersten Teils des Projekts war sowohl methodisch als auch inhaltlich wertvoll. Auf der methodischen Ebene konnte u.a. der Fragebogen entsprechend den Erkenntnissen aus den Interviews erweitert und angepasst werden. Auf der inhaltlichen Ebene lieferten u.a. die Berechnungen der Warenkörbe die Preise für die standardisierten Kostenberechnungen der Ernährungsmuster in den Treiberanalysen. Und nicht zuletzt können Ergebnisse, welche die gleiche Forschungsfrage auf sehr unterschiedliche Weise angehen, gerade in ihrer Kombination einen wichtigen Beitrag zu deren Beantwortung liefern.

Als wichtiger Zwischenschritt erwiesen sich die Erarbeitungen und Berechnungen der Erfüllungsgrade einer ausgewogenen Ernährung entsprechend der Schweizer Lebensmittelpyramide. Wenn diese auch nicht ohne gewisse Unschärfen wie bspw. der problematischen Abbildung von Über- bzw. Unterkonsum auskommen, so sind sie dennoch unerlässlich um überhaupt Aussagen in Bezug auf eine gesunde Ernährung machen zu können, wie auch um die eigentlichen Analysen der Treiber durchzuführen.

Die vorliegende Untersuchung leistete einen wichtigen Beitrag zum Themenfeld von Kosten und Ernährung. Gleichzeitig sind weitere Untersuchungen, Replikationen wie auch weiter differenzierte Studien wünschenswert. So wären bspw. die Lebensmittelkonsumgewohnheiten von bestimmten Zielgruppen (Singles, Alleinerziehende oder Jugendliche, etc.) zu untersuchen oder die Konsumgewohnheiten einzelner Produktkategorien zu betrachten. Auch bietet sich die Evaluation von Kommunikationsmassnahmen und Kampagnen bezüglich des Ess- und Ernährungsverhaltens wie sie bspw. in „Gesunde Lebensmittelwahl – ein Kinderspiel?“ (SGE 2012) vorgeschlagen werden an. Dies setzt voraus, dass valide Messinstrumente zum Einsatz kommen. Mit dem verwendeten Food Frequency Questionnaire konnte die Stu-

die einerseits auf ein bewährtes Erhebungsinstrument zurückgreifen und gleichzeitig wurde dieses für die Studie entsprechend der Schweizer Lebensmittelpyramide optimiert.

Wenn man sich abschliessend nochmals der Ausgangsfrage zuwendet, ob eine gesunde Ernährung tatsächlich teurer ist und dies entsprechend den vorliegenden Befunden verneinen kann, so drängt sich die Frage umso mehr auf, wieso so viele Leute angeben, dass eine gesunde Ernährung teurer ist (vgl. BFS 2007 und Anhang B: Index Teuer). Vergegenwärtigt man sich zudem die Ergebnisse der Treiberanalysen, nämlich, dass diesem Treiber kein Einfluss beigemessen werden konnte, wird es umso interessanter. Mögliche Erklärungen dafür wären, dass das Argument „teuer“ einerseits einfach beliebt ist (auch wenn es nicht wirklich zutrifft), andererseits wird eine gesunde Ernährung möglicherweise mit Bio und anderen hochwertigen Produkten mit entsprechend erhöhten Preisen in Verbindung gebracht, was zu dieser Wahrnehmung führen könnte.

## 10 Literaturverzeichnis

- Affolter, U., Jaun Urech, M., Keller, M. & Schmid U. (2008). Tiptopf. Essen, trinken, sich wohl fühlen. Vollständig überarbeitete 18. Auflage. Bern: Schulverlag plus.
- BAG (Bundesamt für Gesundheit). (2012). *Sechster Schweizerischer Ernährungsbericht*. Abgerufen am 7.6.2013, [http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung\\_bewegung/13259/13359/13433/index.html?lang=de](http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/13259/13359/13433/index.html?lang=de)
- BFS (Bundesamt für Statistik). (2012a). *Ständige Wohnbevölkerung nach Alter, Geschlecht und Staatsangehörigkeitskategorie*. Abgerufen am 15.10.2013, <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/01/22/lexi.Document.20563.xls>
- BFS (Bundesamt für Statistik). (2012b). *Bildungsstand der Wohnbevölkerung nach Alter und Geschlecht*. Abgerufen am 15.10.2013, <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/15/17/blank/01.indicator.406101.4086.html?open=9,4#4>
- BFS (Bundesamt für Statistik). (2011a). *Haushaltbudgeterhebung. Haushaltseinkommen und -ausgaben nach Einkommensklasse*. Abgerufen am 03.08.2013, <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/20/02/blank/key/einkommen0/niveau.html>
- BFS (Bundesamt für Statistik). (2011b). *Haushaltseinkommen und -ausgaben nach Haushaltstyp*. Abgerufen am 03.08.2013, <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/20/02/blank/key/einkommen0/niveau.html>
- BFS (Bundesamt für Statistik). (2011c). *Haushaltseinkommen und -ausgaben von Paaren mit Kindern nach Anzahl Kinder*. Abgerufen am 03.08.2013, <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/20/02/blank/key/einkommen0/niveau.html>
- BFS (Bundesamt für Statistik). (2011d). *Privathaushalte nach Haushaltstyp 2011*. Abgerufen am 03.08.2013, <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/01/04/blank/key/haushaltstypen.html>
- BFS (Bundesamt für Statistik). (2007). *Gesundheit und Gesundheitsverhalten in der Schweiz 2007. Schweizerische Gesundheitsbefragung*. Abgerufen am 03.10.2013, <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/news/publikationen.Document.137644.pdf>
- BFS (Bundesamt für Statistik). (2011). *Haushaltbudgeterhebung, 2009-2011. Haushaltseinkommen und -ausgaben sämtlicher Haushalte nach Jahr*. Abgerufen am 03.08.2013, <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/20/02/blank/key/einkommen0/niveau.html>
- Brunner, T., van der Horst, K. & Siegrist, M. (2010). Convenience food products. Drivers for consumption. *Appetite*, 55, 498-506.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung & Schweizerische Vereinigung für Ernährung. (2012). *Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr*. (4. korrigierter Nachdruck). Neustadt an der Weinstrasse: Neuer Umschau Buchverlag.

- Dickson-Spillmann, M., Siegrist, M. & Keller, C. (2011). Development and validation of a short, consumer-oriented nutrition knowledge questionnaire. *Appetite*, 56, 617-620.
- Eidgenössisches Finanzdepartement. (2009). *Verordnung des EFD über den Abzug von Berufskosten der unselbständigen Erwerbstätigkeit bei der direkten Bundessteuer*. Abgerufen am 17.8.2013, [http://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/19930032/2009\\_1010000/642.118.1.pdf](http://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/19930032/2009_1010000/642.118.1.pdf)
- Eidgenössisches Finanzdepartement. (2009). *Verordnung des EFD über den Abzug von Berufskosten der unselbständigen Erwerbstätigkeit bei der direkten Bundessteuer*. Abgerufen am 17.8.2013, [http://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/19930032/2009\\_1010000/642.118.1.pdf](http://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/19930032/2009_1010000/642.118.1.pdf)
- Gerfin, M., Stutz, H., Oesch, Th. & Strub, S. (2009). *Kinderkosten in der Schweiz*. Neuchâtel: Bundesamt für Statistik. Abgerufen am 21.8.2013, <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/01/04/blank/dos/01.html>
- Kanton Bern. (2012): *Tagesfamilienorganisation: Tarifberechnung ab 1.8.2012*. Abgerufen am 21.8.2013, [http://www.gef.be.ch/gef/de/index/direktion/organisation/soa/publikationen/kindertagesstaettenundtagesetern.assetref/content/dam/documents/GEF/SOA/de/Familie/KITA\\_FEB/Tariftabelle\\_TFO.pdf](http://www.gef.be.ch/gef/de/index/direktion/organisation/soa/publikationen/kindertagesstaettenundtagesetern.assetref/content/dam/documents/GEF/SOA/de/Familie/KITA_FEB/Tariftabelle_TFO.pdf)
- Migros. (2013). *Menüpläne Kalenderwoche 34 Migros Aare und Migros Zürich*. Abgerufen am 21.8.2013, [http://www.migros.ch/mediaObject/migros\\_ch/ueber\\_die\\_migros/regionen/aare/menuplan/KW34/original/KW34.pdf](http://www.migros.ch/mediaObject/migros_ch/ueber_die_migros/regionen/aare/menuplan/KW34/original/KW34.pdf) und [http://www.migros.ch/mediaObject/migros\\_ch/ueber\\_die\\_migros/regionen/zuerich/Menuplan\\_KW34/original/Menuplan\\_KW34.pdf](http://www.migros.ch/mediaObject/migros_ch/ueber_die_migros/regionen/zuerich/Menuplan_KW34/original/Menuplan_KW34.pdf)
- Rao, M., Afshin, A., Singh, G. & Mozaffarian, D. (2013). *Do healthier foods and diet patterns cost more than less healthy options? A systematic review and meta-analysis*. *BMJ Open*, 3, 1-16.
- Schlüchter, S. (2012). *Schweizer Nährwerttabelle*. Bern: Schulverlag plus.
- SGE (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung). (2011). *Schweizer Lebensmittelpyramide. Empfehlungen zum ausgewogenen und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene. Langfassung*. Abgerufen am 15.5.2013, [http://www.sge-ssn.ch/media/medialibrary/2013/03/\\_sge\\_merkblaetter\\_pyramid\\_long\\_d.pdf](http://www.sge-ssn.ch/media/medialibrary/2013/03/_sge_merkblaetter_pyramid_long_d.pdf)
- Urban, D., Mayerl, J. (2011): *Regressionsanalyse: Theorie, Technik und Anwendung*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. 4., überarbeitete und erweiterte Auflage.
- WHO (World Health Organization). (2013). Global Database on Body Mass Index. Abgerufen am 18.10.2013, <http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro.html>

# 11 Anhang

## A. Interviewleitfaden

### *Begrüssung*

Vorstellen

Ziel der Studie: (Ess- und Einkaufsverhalten /Ausgaben LM/ Vorstudie)

Was passiert mit den Informationen (Vertraulichkeit / Anonymität)

Gespräch wird aufgenommen (Einwilligung)

Ablauf (einfach erzählen / kein richtig od. falsch / Meinung / Gewohnheiten / detailliert / ca. 1 h)

Fragen zum Ablauf?

### *Hintergrund*

Interviewnummer: \_\_\_\_\_

Geschlecht:  weiblich  männlich

Jahrgang: \_\_\_\_\_

Haushaltsgrösse (inkl.): \_\_\_\_\_

Kinder (mit Alter): \_\_\_\_\_

### **Mikrofon einschalten!**

### *Einstiegsfrage*

1. Es geht in dieser Studie um das Ess- und Ernährungsverhalten, fällt Ihnen dazu spontan etwas ein?  
Essen Sie gerne?
2. Wie beurteilen Sie die Qualität der Lebensmittel in der Schweiz?
3. Wie beurteilen Sie die Preise der Lebensmittel in der Schweiz?

### *Wo wird gegessen*

4. Wie oft essen Sie wo?  
(Also beispielsweise zu Hause, unterwegs; ausser Haus in der Kantine, im Restaurant, von zu Hause mitgebracht etc.?)

	<u>Unter der Woche</u>		<u>Am Wochenende</u>			
	zu Hause	u.wegs	aus	zu Hause	u.wegs	aus H
Frühstück						
Znüni						
Mittagessen						
Zvieri						
Abendessen						
Snacks		zwischen				
Getränke		durch				

>> Mahlzeitenverteilungstabelle

5. Wenn auswärts **wo** genau? Unterschiede unter der Woche, Mittag/Abend, Wochenende?

[Bezeichnung und/oder Beschreibung des Verpflegungsortes]

6. Wie sieht es bei den weiteren Haushaltsmitgliedern aus?

(Also beispielsweise zu Hause, unterwegs; ausser Haus in der Kantine, im Restaurant von zu Hause mitgebracht etc.?)

Frühstück

Znüni

Mittagessen

Zvieri

Abendessen

Sonstige Snacks zwischen durch

Am Wochenende

Getränke

Wenn auswärts **wo** genau? Unterschiede unter der Woche, Mittag/Abend, Wochenende?

[Bezeichnung und/oder Beschreibung des Verpflegungsortes]

[!!! Wiederholen bis alle Haushaltsmitglieder erwähnt!!!]

### *Was wird gegessen*

Nun geht es darum, was Sie dann so in etwa essen resp. kochen?

[!!! Jede Mahlzeit abfragen, vgl. oben!!!]

7. Was essen Sie, wenn Sie **auswärts** essen?

(evtl. unterscheiden Gelegenheiten und/oder Orte: Mittag/Abend; Kantine, Restaurant, Imbiss etc.)

(stützen: Wenn Sie an die vergangenen Wochen denken, was haben Sie da gegessen?)

8. Was ist im Angebot und was wählen Sie?

9. Können Sie einige typische Menüs nennen, die Sie essen?

[Option zu Frage 7., mind. 5!!!]

10. Wie grosse sind die Portionen jeweils?

(Auf Teller zeigen und verbalisieren lassen!!! Aufgeteilt nach Kategorien: Früchte, Salat, Gemüse, Fleisch, Fisch, Beilagen (Brot, Reis, Teigwaren, Kartoffeln etc.), Süsses, salzige Snacks, Convenience-Produkte)

11. Achten Sie auf bestimmte Sachen?

Erst allgemein, dann nachhacken:

(stützen: Geschmackpräferenz, Gemüse, Fleisch/Vegi, Preis, muss schnell gehen, Gesundheit, Wahl der Verpflegungslokalität oder des Menüs etc.)

12. Wenn zum Beispiel ein Menü mit Pommes im Angebot ist würden Sie dieses eher wählen oder eher nicht?

(nachhacken: Beeinflusst etwas Ihre Entscheid? Z.B. dass es eine kleine Portion ist, dass es Gemüse und/oder Salat dazu gibt?)

13. Was trinken Sie zum Essen (im Allgemeinen)?

[auch nach Light-Getränken und alkoholischen Getränken fragen]

14. Gibt es auswärts noch Vorspeise oder Dessert?

15. Können Sie Angaben über die anderen Familien/HH-Mitglieder auswärts machen?

Nun kommen wir zu Verpflegung zu Hause.

16. Wer kocht bei Ihnen wie oft?

17. Was essen/kochen Sie **zu Hause**?

18. Können Sie einige typische Menüs nennen?

[mind. 5]

(nachhacken: Verarbeitung von frischen Produkten vs. Fertigprodukte/Home Delivery? Kombination?)

[!!! Immer möglichst genaue Angabe der Häufigkeit!!!]

19. Wie grosse sind die Portionen jeweils (! Aufgeteilt nach Kategorien: Früchte, Salat, Gemüse, Fleisch, Fisch, Beilagen (Brot, Reis, Teigwaren, Kartoffeln etc.)

Unterschied Mittagessen/Abendessen?

20. Achten Sie zu Hause auf bestimmte Sachen?

21. Was trinken Sie dazu?

[auch nach Light-Produkten fragen]

22. Gibt es zu Hause noch Vorspeise oder Dessert?

23. Wie essen Sie zu Hause? (Zusammen mit anderen Familien/HH-Mitgliedern? Nehmen Sie sich Zeit? Einladungen von Gästen? Etc.)

24. Wie sehen die Portionen ihrer Familien-/HH-Mitglieder aus?

25. Weitere Mahlzeiten? [Vgl. Frage 5] (Frühstück, Znüni, Zvieri, Snacks, etc.)

26. Und die anderen Familien-/HH-Mitglieder?

27. Oft gehen gewisse Sachen, die man zwischen durch isst oder trinkt vergessen. Fällt Ihnen dazu noch etwas ein was Sie im Tagesverlauf zu sich nehmen? Wenn ja wie oft/wie viel?

(bspw. Snack, Stück Brot, Frucht, Kaffee, (Hahnen-)Wasser, etc.)

28. Wie viel Zeit verwenden Sie auf das Kochen?

(gibt es Unterschiede, je nach Situation/Wochentag)?

(auch die allgemein verfügbare Zeit ansprechen! Nehmen Sie sich Zeit zum Kochen/sind sie eher in Eile...)

Nachhaken: Wie viel wird insgesamt gekocht in ihrem HH?

29. Was ist Ihre Einstellung zum Kochen? Kochen Sie gerne oder ist er mehr Notwendigkeit?

30. Wie gehen Sie vor wenn Sie kochen?

(bspw. nach Rezept, aus dem Kopf, orientieren sich nach dem was gerade vorhanden ist)

31. Achten Sie besonders auf etwas beim Kochen? Wenn ja, auf was?

32. Wie handhaben Sie es mit den Resten, wenn Sie denn welche haben?

### *Warenkorb / Einkaufen*

33. Wo kaufen Sie ein und wie oft?

(Erreichbarkeit, Wocheneinkauf, Gelegenheitseinkauf, Transportmittel (zu Fuss, Velo, Auto, ÖV ) etc.)

(evtl. Liste!)

34. Achten Sie beim Einkaufen auf etwas Bestimmtes? Wenn ja auf was?

- (Stützen I: Wenn Sie sich vorstellen sie gehen einkaufen, wie läuft das ab, wie wählen Sie die Produkte? Haben Sie einen Einkaufszettel/Wissen Sie was sie einkaufen wollen?)
- (Stützen II: Erreichbarkeit des Einkaufsortes, Angebot, Auswahlkriterien: Vorlieben, Geschmack, Preis, Saison, Herkunft etc.)  
(zur Saison: Was heisst das für Sie? Und zum Beispiel Tomaten?)
- (Stützen III: Kaufen Sie auch mal sogenannte Convenience Produkte? Wenn ja welche und wie viel/oft? Bsp. Schnittsalat, geschnittenes Gemüse, Fertigpizza etc.)
- (Stützen IV: Gibt es bestimmte Aspekte, deren Umsetzung Ihnen schwer fällt?  
[geht darum, ob Ideale umgesetzt werden können])

35. Wie sieht es mit der Lagerung von Lebensmitteln aus? (Haben Sie da viel zu Hause oder kaufen Sie meistens vor zu ein?)

36. Haben Sie manchmal Lebensmittelverluste, wenn ja wieso?

(etwa weil das LM abgelaufen oder nicht mehr gut ist)

## *Ausgaben*

Nun kommen wir noch zu den Ausgaben für Lebensmittel bzw. Essen...

37. Wie viel geben Sie insgesamt für Lebensmittel und Getränke aus?

[!!! nur Lebensmittel und Getränke!!! Auch Snacks unterwegs (Mars, Eis, Popcorn)!!!]

Wie kommen sie auf diesen Betrag (Woche/Monat)?

(für zu Hause: LM, die zumindest erst mal nach Hause kommen...)

(ausser Haus? Unterschied unter der Woche am Mittag und mal auswärts Essen im Restaurant?)

38. (Wie hoch ist ihr durchschnittlicher Einkauf? Wie oft tätigen Sie solche Einkäufe? Können Sie daraus ableiten, wie viel Sie in etwa für LM ausgeben?)

39. Können Sie etwas zu den anderen Familien-/HH-Mitglieder sagen?

40. Haben Sie einen bestimmten Betrag, den Sie für Lebensmittel budgetieren?

(Monat/Woche? !!!) [expl. LM!!! Non-Food ausschliessen!!!]

41. Sind Sie mit diesem Betrag zufrieden? Würden Sie gerne mehr oder weniger aufwenden?

42. Wie beurteilen Sie die Ausgaben für Lebensmittel in Bezug auf die übrigen Ausgaben in ihrem Haushalt? (wichtiger Posten? Knapp kalkuliert?)

43. Haben Sie eine Strategie wie Sie die Kosten Ihrer Ausgaben für im Griff haben oder klein halten?

(Was glauben Sie treibt in ihrem Fall die Kosten in die Höhe/ hält Sie tief?)

## *Gesundheit und Essen*

44. Nun möchte ich Sie nach dem Thema der Gesundheit im Kontext von Essen und Einkaufen fragen, ist das für Sie ein Thema?

45. Wie schätzen Sie den Zusammenhang zwischen Essen und Gesundheit ein?

46. Achten Sie beim Essen auf die Gesundheit?

47. Würden sie von sich resp. ihrer Familie/ihrem Haushalt behaupten, dass Sie eher gesund oder eher ungesund essen?

48. Was heisst für Sie sich gesund/ungesund zu ernähren?

49. Wenn gesund/ungesund wieso?

(Haben sie eine Vermutung wieso Sie darauf achten/weniger darauf achten?)

(Was müsste anders sein, damit Sie sich gesund ernähren würden?)

50. Wie schätzen Sie die Ausgaben/Kosten für gesunde Ernährung ein?

51. Welche Faktoren, denken Sie, beeinflussen die Kosten einer gesunden Ernährung?

52. (Haben Sie eine Strategie wie Sie sich gesund und günstig ernähren können?)

53. Achten Sie auf die Nährwertangaben, die auf den Lebensmitteln aufgedruckt sind?

(Wenn ja, wieso? Wenn nein, wieso nicht?)

54. Kennen Sie die Schweizer Lebensmittelpyramide? Orientieren Sie sich danach oder haben Sie schon mal versucht, sich daran zu orientieren? Gelingt es, weshalb (nicht)?

### *Lebenssituation*

Zum Schluss...

55. Wie sieht ihre aktuelle Lebenssituation aus?

(auch in der ganzen Familien/HH, Berufstätigkeit, Arbeitssituation/-pensum, Beziehungsstatus, Kinder, etc.)

56. Welche Betreuungsaufgaben gibt es in ihrer Familie und wie werden diese gehandhabt?

57. Warum haben Sie die Betreuungsaufgaben so geregelt? Welche Überlegungen spielten dabei eine Rolle? (Kostenfrage?)

58. Welchen Einfluss würden Sie Ihrer Lebenssituation in Bezug auf die Ernährung beimessen?

(auf die Kosten der Ernährung, auf gesunde Ernährung)

59. Was glauben Sie, wieso essen und ernähren Sie sich wie Sie es tun?

### *Verabschiedung*

Fragen / Anmerkungen, Bedanken & Bezahlen, Verabschieden

## B. Berechnung der Warenkörbe

Tabelle B1: Berechnungen der Kosten und Kalorien des gesunden Warenkorb mit frischen Produkten

Menge	Lebensmittel	genaue Produktbezeichnung	kcal pro 100 g/ml	Preis pro Kg/l	kcal	Preis
6.0dl	Kaffee	M-Budget Bohnenkaffee, Milchkaffee dunkel ungezuckert	16	Fr. 5.50	0.96	Fr. 0.26
5.0dl	Orangensaft	M-Budget Orangensaft	45	Fr. 0.80	225	Fr. 0.40
6.0dl	Bier	prix-Garantie Bier	36	Fr. 1.07	216	Fr. 0.64
6.0dl	Süssgetränk	Prix-Garantie Orange 1,5l	41	Fr. 0.39	246	Fr. 0.23
	Leitungswasser		0	Fr. 0.00	0	Fr. 0.00
4.0dl	Wein	Montepulciano d'Abruzzo Santangelo DOC - 2011 Rotwein	69	Fr. 3.73	276	Fr. 1.49
1440.0g	Joghurt	M-Budget gross	50	Fr. 1.70	720	Fr. 2.45
7.5dl	Milch	M-Budget	68	Fr. 1.00	510	Fr. 0.75
185.0g	Butter	Kochbutter	754	Fr. 11.80	1394.9	Fr. 2.18
400.0g	Käse	Emmentaler classic	411	Fr. 13.46	1644	Fr. 5.38
114.0g	Reibkäse	M-Budget SchweizerHartkäse	407	Fr. 12.00	463.98	Fr. 1.37
3.5dl	Rahm	Valfora Vollrahm	334	Fr. 6.60	1169	Fr. 2.31
350.0g	Mozzarella	M-Budget Mozzarella	253	Fr. 6.25	885.5	Fr. 2.19
360.0g	Haferflocken	Vollkorn-Haferflocken Fein - BIO	373	Fr. 2.40	1342.8	Fr. 0.86
123.5g	Vollkorn-Cracker	Blévita de MIDOR Fünfkorngebäck mit Sesam	462	Fr. 11.19	570.6	Fr. 1.38
1850.0g	Ruchbrot		236	Fr. 3.50	4366.0	Fr. 6.48
200.0g	Risottoreis	M-Classic S. Andrea Mittelkornreis parboiled	344	Fr. 2.20	688.0	Fr. 0.44
200.0g	Pasta	M-Budget Spaghetti	352	Fr. 0.95	704.0	Fr. 0.19
200.0g	Nudeln	M-Classic Eierteigwaren aus Hartweizengriess Hausmachernudeln	365	Fr. 3.40	730.0	Fr. 0.68
7.0g	Hefe	Patissier Hefe Instant getrock- net	400	Fr. 47.62	28.0	Fr. 0.33
485.0g	Mehl	M-Budget Haushaltmehl Weis- smehl	347	Fr. 0.90	1683.0	Fr. 0.44
960.0g	Kartoffeln	M-Budget Kartoffeln	80	Fr. 0.98	768.0	Fr. 0.94
60.0g	Nüsse	Sun Queen Nussmischung	637	Fr. 17.50	382.2	Fr. 1.93
30.0g	Kürbiskernen	Kürbiskerne Bio Ohne Schale, handverlesen	528	Fr. 15.50	158.4	Fr. 1.71
20.0g	Haselnüsse (ge- mahlen)	M-Budget Gemahlen Hasel- nüsse	645	Fr. 7.75	129.0	Fr. 0.85
300.0g	Zucchetti	M-Budget	25	Fr. 2.30	75.0	Fr. 0.69
300.0g	Broccoli		30	Fr. 5.21	90.0	Fr. 1.56
360.0g	Tomaten		21	Fr. 3.71	75.6	Fr. 1.34
140.0g	Zwiebeln		39	Fr. 1.80	54.6	Fr. 0.25
200.0g	Spinat (frisch)		30	Fr. 10.00	60.0	Fr. 2.00
560.0g	Eisbersalate		16	Fr. 8.57	89.6	Fr. 4.80
100.0g	Champignons		24	Fr. 11.00	24.0	Fr. 1.10

Menge	Lebensmittel	genaue Produktbezeichnung	kcal pro 100 g/ml	Preis pro Kg/l	kcal	Preis
640.0g	Karotten		42	Fr. 1.44	268.8	Fr. 0.92
200.0g	Lauch		33	Fr. 5.13	66.0	Fr. 1.03
440.0g	Sellerie		30	Fr. 6.23	132.0	Fr. 2.74
390.0g	Chabis		30	Fr. 4.36	117.0	Fr. 1.70
352.5g	Fenchel		23	Fr. 4.41	81.1	Fr. 1.55
202.5g	Peperoni (rot)		31	Fr. 8.25	62.8	Fr. 1.67
160.0g	Mais		105	Fr. 3.17	168.0	Fr. 0.51
2.0g	Knoblauchzehe		137	Fr. 14.25	2.7	Fr. 0.03
17.5g	1/2 Bund Petersilie		56	Fr. 66.00	9.8	Fr. 1.16
800.0g	Pelati (gehackt)		19	Fr. 2.25	152.0	Fr. 1.80
1080.0g	Äpfel	M-Budget	55	Fr. 1.68	594.0	Fr. 1.81
600.0g	Bananen	Chiquita Bananen	95	Fr. 3.22	570.0	Fr. 1.93
960.0g	Orangen	M-Budget	44	Fr. 1.40	422.4	Fr. 1.34
375.0g	Aprikosen		60	Fr. 10.50	225.0	Fr. 3.94
90.0g	Rosinen	M-Classic Sultaninen	314.4	Fr. 5.50	283.0	Fr. 0.50
150.0g	Konfitüre	Extra Konfitüre Erdbeeren	255	Fr. 2.66	382.5	Fr. 0.40
400.0g	Eier	M-Budget 10 Eier 48g+ Bodenhaltung, Import	157	Fr. 0.24	628.0	Fr. 1.92
400.0g	Aufschnitt	M-Classic Geflügelaufschnitt	167	Fr. 16.00	668.0	Fr. 6.40
100.0g	Schinken	M-Budget Hinterschinken	123	Fr. 18.75	123.0	Fr. 1.88
300.0g	Pouletbrust, Schnitzel	M-Classic Poulet Schnitzel Natur	105	Fr. 18.33	315.0	Fr. 5.50
400.0g	Schweinssteak	M-Budget Schweinskotelett Hals	203	Fr. 11.91	812.0	Fr. 4.76
250.0g	Rindfleisch	Stierli Rindfleisch gehackt	154	Fr. 22.50	385.0	Fr. 5.63
50.0g	Brät	Stierli Kalbsbrät in der Folie	218	Fr. 26.05	109.0	Fr. 1.30
300.0g	Lachs	Pelican Atlantik Lachsfilets	200	Fr. 27.20	600.0	Fr. 8.16
2.0dl	Glace	M-Classic Vanille	171	Fr. 2.95	342.0	Fr. 0.59
160.0g	Schokolade	M-Budget Milkschokolade	537	Fr. 4.50	859.2	Fr. 0.72
15.0g	Zucker	Cristal Feinkristallzucker	400	Fr. 1.25	60.0	Fr. 0.02
20g	Mayonnaise	M-Budget Mayonnaise	645	Fr. 4.15	129.0	Fr. 0.08
1.0dl	Öl für Salatsauce	M-Classic Schweizer Rapsöl	900	Fr. 4.50	900.0	Fr. 0.45
0.4dl	Öl zum Kochen	M-Classic Schweizer HOLL-Rapsöl	900	Fr. 5.30	360.0	Fr. 0.21
Total					29597.3	Fr. 108.27
Soll					30100.0	
Differenz Total					-502.7	
Tagesdifferenz pro Person					-35.9	
Tagesdosis					2114.1	

Tabelle B2: Berechnungen der Kosten und Kalorien des gesunden Warenkorb mit Convenience-Produkten

Menge	Lebensmittel	genaue Produktbezeichnung	kcal pro 100 g/ml	Preis pro Kg/l	kcal	Preis
6.0dl	Kaffee	M-Budget Bohnenkaffee, Milchkaffee dunkel ungezuckert	16	Fr. 5.50	1.0	Fr. 15.09
5.0dl	Orangensaft	M-Budget Orangensaft	45	Fr. 0.80	225.0	Fr. 0.40
6.0dl	Bier	prix-Garantie Bier	33	Fr. 1.07	198.0	Fr. 0.64
6.0dl	Süssgetränk	Prix-Garantie Orange 1,5l	41	Fr. 0.39	246.0	Fr. 0.23
36.0dl	Mineralwasser	Aquella Natürliches Mineral- wasser, wenig Kohlensäure	0	Fr. 0.37	0.0	Fr. 1.33
	Leitungswasser		0	Fr. 0.00	0.0	Fr. 0.00
4.0dl	Wein	Montepulciano d'Abruzzo Santangelo DOC - 2011 Rotwein	69	Fr. 3.73	276.0	Fr. 1.49
1080.0g	Joghurt	M-Budget Joghurt Erdbeer	90	Fr. 1.70	972.0	Fr. 1.84
5.8dl	Milch	M-Budget	68	Fr. 1.00	391.0	Fr. 0.58
150.0g	Butter	Kochbutter	754	Fr. 11.80	1131.0	Fr. 1.77
400.0g	Käse	Emmentaler classic	411	Fr. 13.46	1644.0	Fr. 5.38
64.0g	Reibkäse	M-Budget Schweizer Hartkäse	407	Fr. 12.00	260.48	Fr. 0.77
0.5dl	Rahm	Valfora Voll rahm	334	Fr. 6.60	167.0	Fr. 0.33
150.0g	Mozzarella	M-Budget Mozzarella	253	Fr. 6.25	379.5	Fr. 0.94
33.0g	Rahmsauce (fix- fertig)	Bon Chef Kräuter-Rahmsauce Krauter/Rahm	108	Fr. 48.49	324.0	Fr. 1.60
400.0g	Knabbermüesli	M-Budget Knabbermüesli Schokolade	419	Fr. 3.55	1676.0	Fr. 1.42
700g	Birchermüesli Takeaway	Migros Takeaway Bhf Bern	145	Fr. 14.85	1015.0	Fr. 10.40
160.0g	Gipfeli	Migros Takeaway	355	Fr. 28.00	568.0	Fr. 4.48
200.0g	Zopf	Terra Suisse Butterzopf	355	Fr. 6.60	710.0	Fr. 1.32
1400.0g	Ruchbrot		236	Fr. 3.50	3304.0	Fr. 4.90
200.0g	Pasta	M-Budget Spaghetti	352	Fr. 0.95	704.0	Fr. 0.19
200.0g	Nudeln	M-Classic Eierteigwaren aus Hartweizengriess Hausmachernudeln	365	Fr. 3.40	730.0	Fr. 0.68
480.0g	Kartoffeln	M-Budget Kartoffeln	80	Fr. 0.98	384	Fr. 0.47
110.0g	Stocki	Knorr Stocki	320	Fr. 6.59	352.0	Fr. 0.72
60.0g	Nüsse	Sun Queen Nussmischung	637	Fr. 17.50	382.2	Fr. 1.93
400.0ml	Tomatensauce	M-Budget Tomatensauce	68	Fr. 2.30	272.0	Fr. 0.92
300.0g	Zucchetti	M-Budget	25	Fr. 2.30	75.0	Fr. 0.69
300.0g	Broccoli gefroren	Farmer's Best Broccoliröschen Tiefgekühlt	30	Fr. 5.80	90.0	Fr. 1.74
180.0g	Tomaten		21	Fr. 3.71	37.8	Fr. 0.67
200.0g	Rahmspinat (ge- froren)	M-Budget Rahmspinat ge- hackt	48	Fr. 2.88	96.0	Fr. 0.58
280.0g	Eisbergsalat		16	Fr. 8.57	44.8	Fr. 2.40

Menge	Lebensmittel	genaue Produktbezeichnung	kcal pro 100 g/ml	Preis pro Kg/l	kcal	Preis
210.0g	Eisbergsalat (konsumfertig)	Anna's Best Classique Eisbergsalat Konsumfertig, Gewaschen	16	Fr. 10.48	33.6	Fr. 2.20
400.0g	Karotten		42	Fr. 1.44	168.0	Fr. 0.58
200.0g	Lauch		33	Fr. 5.13	66.0	Fr. 1.03
352.5g	Fenchel		23	Fr. 4.41	81.1	Fr. 1.55
202.5g	Peperoni (rot)		31	Fr. 8.25	62.8	Fr. 1.67
160.0g	Mais		105	Fr. 3.17	168.0	Fr. 0.51
960.0g	Äpfel	M-Budget	55	Fr. 1.68	528.0	Fr. 3.61
480.0g	Bananen	Chiquita Bananen	95	Fr. 3.22	456.0	Fr. 3.55
480.0g	Orangen	M-Budget	44	Fr. 1.40	211.2	Fr. 0.67
120.0g	Konfitüre	Extra Konfitüre Erdbeeren	255	Fr. 2.66	306.0	Fr. 0.32
100.0g	Eier (gekocht)	M-Budget 10 Picknickeier 48g+ Bodenhaltung, Import	157	Fr. 0.30	157.0	Fr. 0.60
200.0g	Eier	M-Budget 10 Eier 48g+ Bo- denhaltung, Import	157	Fr. 0.24	314.0	Fr. 0.96
400.0g	Aufschnitt	M-Classic Geflügelaufschnitt	167	Fr. 16.00	668	Fr. 6.40
300.0g	Pouletbrust, Schnitzel	M-Classic Poulet Schnitzel Natur	105	Fr. 18.33	315.0	Fr. 5.50
400.0g	Schweinssteak	M-Budget Schweinskotelett Hals	203	Fr. 11.91	812.0	Fr. 4.76
300.0g	Hackbraten	Terra Suisse Hackbraten	220	Fr. 18.00	660.0	Fr. 5.40
300.0g	Lachs	Pelican Atlantik Lachsfilets	200	Fr. 27.20	600.0	Fr. 8.16
150.0g	Schoggimousse	Mousse Chocolat (fixfertig)	216	Fr. 8.67	324.0	Fr. 1.30
2.0dl	Glacé	M-Classic Vanille	171	Fr. 2.95	342.0	Fr. 0.59
80.0g	Tirolercake	M Tiroler Cake 700g	392	Fr. 10.59	313.6	Fr. 0.85
54g	Schoggistängeli	Frey Branches Classic	557	Fr. 17.78	300.8	Fr. 0.96
430g	Aprikosenwähe	Migros	204	Fr. 13.49	877.2	Fr. 5.80
400.0g	Vollkornschin- kensandwich	Big Ham Vollkorn Sandwich	237	Fr. 32.50	948.0	Fr. 13.00
425.0g	Tomatenrisotto	Subito Tomato Risotto mit Tomaten	148	Fr. 10.80	779.8	Fr. 1.35
700.0g	Fertigpizza	M-Budget Pizza Prosciutto mit Vorderschinken	218	Fr. 6.00	1526.0	Fr. 4.20
6.7dl	Gemüsesuppe	Liebig PurSoup Suppe Grüne Gemüsecreme	46	Fr. 4.90	306.4	Fr. 3.26
5.0dl	Salatsauce fran- zösisch	Aeschbach French Salatsauce mit Kräutern	244	Fr. 3.50	1220.0	Fr. 1.75
0.2dl	Öl zum Kochen	M-Classic Schweizer HOLL- Rapsöl	900	Fr. 5.30	180.0	Fr. 0.11
Total					29380.1	Fr. 146.52
Soll					30100.0	
Differenz Total					-719.9	
Tagesdifferenz pro Person					-51.4	
Tagesdosis					2089.6	

Tabelle B3: Kalorien und Kosten des ungesunden Warenkorb

Menge	Lebensmittel	genaue Produktbezeichnung	kcal pro 100 g/ml	Preis pro Kg/l	kcal	Preis
10.0dl	Kaffee	M-Budget Bohnenkaffee,	16	Fr. 5.50	1.6	Fr. 8.44
5.0dl	Orangensaft	M-Budget Orangensaft	45	Fr. 0.80	225.0	Fr. 0.40
6.0dl	Bier	prix-Garantie Bier	33	Fr. 1.07	198.0	Fr. 0.64
30.0dl	Süssgetränk	Prix-Garantie Orange 1,5l	41	Fr. 0.39	1230.0	Fr. 1.17
4.0dl	Wein	Montepulciano d'Abruzzo Santangelo DOC - 2011	69	Fr. 3.73	276.0	Fr. 1.49
3.4dl	Energy Drink	M-Budget Energy Drink	44	Fr. 2.54	147.4	Fr. 0.85
	Leitungswasser		0	Fr. 0.00	0.0	Fr. 0.00
720.0g	Joghurt	M-Budget Joghurt Erdbeer	101	Fr. 1.70	727.2	Fr. 1.22
9.0dl	Milch	M-Budget Vollmilch 3,5% Milchfett - UHT	68	Fr. 1.00	612.0	Fr. 0.90
5.0dl	SchokoDrink	M-Classic Choco drink	62	Fr. 1.80	310.0	Fr. 0.90
110.0g	Butter	Kochbutter	754	Fr. 11.80	829.4	Fr. 1.30
475.0g	Käse	Emmentaler classic	411	Fr. 13.46	1952.25	Fr. 6.39
3.5dl	Rahm	Valfora Vollrahm	334	Fr. 6.60	1169.0	Fr. 2.31
350.0g	Mozzarella	M-Budget Mozzarella	253	Fr. 6.25	885.5	Fr. 2.19
200g	Cornflakes	M-Budget Corn Flakes Maisflakes mit 8 Vitaminen	361	Fr. 3.17	722.0	Fr. 0.63
90.0g	Gipfeli	M-Classic Buttergipfeli ca. 12 Stück	316	Fr. 12.59	284.4	Fr. 1.13
70.0g	Schoggibrötli	Milchbrötli mit Schoggistückli	360	Fr. 10.36	252.0	Fr. 0.73
200.0g	Zopf	Terra Suisse Butterzopf	355	Fr. 6.60	710.0	Fr. 1.32
700.0g	Halbweissbrot		236	Fr. 4.20	1652.0	Fr. 2.94
80.0g	Mehl	M-Budget Haushaltmehl Weis- smehl	347	Fr. 0.90	277.6	Fr. 0.07
300.0g	Pasta	M-Budget Spaghetti	352	Fr. 0.95	1056.0	Fr. 0.29
300.0g	Tortellini	M-Budget Tortellini Käse	202	Fr. 4.80	606.0	Fr. 1.44
200.0g	Nudeln	M-Classic Eierteigwaren aus Hartweizengriess Hausmachernudeln	365	Fr. 3.40	730.0	Fr. 0.68
200.0g	Hörnli	M-Budget Teigwaren aus Hartweizengriess Hörnli	365	Fr. 0.95	730.0	Fr. 0.19
300.0g	Pizzateig	M-Budget Pizzateig XL eckig	262	Fr. 4.75	786.0	Fr. 1.43
200.0g	Reis	M-Budget Longgrain Langkornreis parboiled	115	Fr. 1.15	230.0	Fr. 0.23
150.0g	Lasagne Blätter	Barilla LaCollezione Lasagne	350	Fr. 7.80	525.0	Fr. 1.17
1100.0g	Kartoffeln	M-Budget Kartoffeln	80	Fr. 0.98	880	Fr. 1.08
400.0ml	Tomatensauce	M-Budget Tomatensauce	68	Fr. 2.30	272.0	Fr. 0.92
120.0g	Tomaten		21	Fr. 3.71	25.2	Fr. 0.45
200.0g	Rahmspinat (ge- frozen)	M-Budget Rahmspinat gehackt	48	Fr. 2.88	96.0	Fr. 0.58
140.0g	Eisbergsalat		16	Fr. 8.57	22.4	Fr. 1.20
160.0g	Karotten		42	Fr. 1.44	67.2	Fr. 0.23
220.0g	Sellerie		30	Fr. 6.23	66.0	Fr. 1.37
2.0g	Knoblauchzehe		137	Fr. 14.25	2.7	Fr. 0.03
17.5g	1/2 Bund Petersi- lie		56	Fr. 66.00	9.8	Fr. 1.16
400.0g	Pelati (gehackt)		19	Fr. 2.25	76.0	Fr. 0.90
100.0g	Essiggurke		14	Fr. 4.38	14.0	Fr. 0.44

240.0g	Äpfel	M-Budget	55	Fr. 1.68	132.0	Fr. 0.40
120.0g	Bananen	Chiquita Bananen	95	Fr. 3.22	114.0	Fr. 0.39
240.0g	Orangen	M-Budget	44	Fr. 1.40	105.6	Fr. 0.34
60.0g	Konfitüre	Extra Konfitüre Erdbeeren	255	Fr. 2.66	153.0	Fr. 0.16
200.0g	Fruchtcocktail (Dose)	M-Budget Fruchtcocktail	79	Fr. 2.12	158.0	Fr. 0.42
425.0g	Eier	M-Budget 10 Eier 48g+ Bodenhaltung, Import	157	Fr. 0.24	667.3	Fr. 2.04
200.0g	Aufschnitt	M-Budget Lyoner geschnitten midi	244	Fr. 12.50	488.0	Fr. 2.50
200.0g	Bratspeck	M-Budget Bratspeck	328	Fr. 16.40	656.0	Fr. 3.28
240.0g	Bratwurst	M-Budget Bratwurst	250	Fr. 8.12	600.0	Fr. 1.95
300.0g	Pouletbrust, Schnitzel	M-Classic Poulet Schnitzel Natur	105	Fr. 18.33	315.0	Fr. 5.50
250.0ml	Hackfleischsauce	Salsa All ' Italiana Tomatensauce - Sauce mit Rindfleisch und Tomaten nach italienischer Art	116	Fr. 8.00	290.0	Fr. 2.00
400.0g	Schweinssteak	M-Budget Schweinskotelett Hals	203	Fr. 11.91	812.0	Fr. 4.76
260.0g	Schweinswurst	M-Budget Schweins-Bratwurst	369	Fr. 11.07	959.4	Fr. 2.88
150.0g	Schinken	M-Budget Hinterschinken	123	Fr. 18.75	184.5	Fr. 2.81
250.0g	Rindfleisch	Stierli Rindfleisch gehackt	154	Fr. 22.50	385.0	Fr. 5.63
50.0g	Brät	Stierli Kalbsbrät in der Folie	218	Fr. 26.05	109.0	Fr. 1.30
300g	Fischstäbli	M-Budget Fischstäbchen paniert, vorfrittiert	191	Fr. 4.00	573.0	Fr. 1.20
150.0g	Schoggimousse (fixfertig)	Mousse Chocolat	216	Fr. 8.67	324.0	Fr. 1.30
4.0dl	Glacé	M-Classic Vanille	171	Fr. 2.95	684.0	Fr. 1.18
80.0g	Tirolercake	M Tiroler Cake 700g	392	Fr. 10.59	313.6	Fr. 0.85
150.0g	Schokolade	M-Budget Milkschokolade	537	Fr. 4.50	805.5	Fr. 0.68
84.0g	Muffin	M-Budget Magdalenas	478	Fr. 5.60	401.5	Fr. 0.47
54.0g	Schoggistängeli	Frey Branches Classic	557	Fr. 17.78	300.8	Fr. 0.96
620g	Crème Dessert	M-Budget Dessert mit Schokolade und Chantilly	121	Fr. 1.94	750.2	Fr. 1.20
100g	Schoko-Riegel	Snickers	474	Fr. 7.00	474.0	Fr. 0.70
34g	Riegel	Farmer Crunchy Getreidestängel	464	Fr. 17.65	157.8	Fr. 0.60
60g	Mayonnaise	M-Budget Mayonnaise	645	Fr. 4.15	387.0	Fr. 0.25
30g	Bratensauce	M-Budget Pizza Prosciutto mit Vorderschinken	53	Fr. 10.00	15.9	Fr. 0.30
0.3dl	Öl für Salatsauce	M-Classic Schweizer Rapsöl	900	Fr. 4.50	270.0	Fr. 0.14
0.3dl	Öl zum Kochen	M-Classic Schweizer HOLL-Rapsöl	900	Fr. 5.30	270.0	Fr. 0.16
<b>Total</b>					<b>30511.7</b>	<b>Fr. 95.13</b>
<b>Soll</b>					<b>30100.0</b>	
<b>Differenz Total</b>					<b>411.7</b>	
<b>Tagesdifferenz pro Person</b>					<b>29.4</b>	
<b>Tagesdosis</b>					<b>2179.4</b>	

## C. Fragebogen

• • • • • **Berner Fachhochschule**  
Hochschule für Agrar-, Forst-  
und Lebensmittelwissenschaften

UMFRAGE

# ESSGEWOHNHEITEN

**Umfrage der Berner Fachhochschule, Hochschule für Agrar-, Forst- und Lebensmittelwissenschaften  
im Auftrag vom BUNDESAMT FÜR GESUNDHEIT.**

Bitte lesen Sie folgende Informationen aufmerksam durch.

Der Fragebogen richtet sich an diejenige Person in Ihrem Haushalt, die für den **Einkauf und das Zubereiten von Nahrungsmitteln haupt- bzw. mitverantwortlich** ist.

Da es sich um eine umfassende Umfrage der Schweizer Bevölkerung handelt, ist es sehr wichtig, dass möglichst viele Leute ihre Meinung äussern. Auch wenn Sie vielleicht denken, dass Sie zum Thema nicht viel zu sagen haben, sind Ihre Antworten sehr wichtig! Mit dem Ausfüllen des Fragebogens helfen Sie uns, ein genaues Bild über die Ernährungsgewohnheiten in der Schweiz zu erhalten. Vielen Dank, dass Sie sich Zeit nehmen, den Fragebogen auszufüllen!

Bitte beachten Sie folgende Punkte:

- Ihre Antworten werden streng vertraulich und anonym behandelt.
- Die gewonnenen Informationen werden ausschliesslich für die wissenschaftliche Forschung und Lehre sowie für das Bundesamt für Gesundheit verwendet.
- Beantworten Sie die Fragen bitte spontan.
- Möglicherweise werden Sie den Eindruck haben, dass sich einige Fragen ähnlich sind. Dies ist absichtlich der Fall und dient dazu, die Genauigkeit der Antworten zu erhöhen. Bitte beantworten Sie trotzdem jede Frage.
- Das Ausfüllen des Fragebogens dauert rund 25 Minuten.

Die Fragebogen werden elektronisch eingelese. Daher ist es sehr wichtig, dass Sie folgendes beachten:

- Verwenden Sie einen **schwarzen oder blauen Kugelschreiber** (keinen Bleistift).
- Machen Sie das Kreuzchen etwa so gross wie das Kästchen (nicht zu weit darüber hinausfahren, aber trotzdem so, dass es das Kästchen berührt).
- Lassen Sie bitte keine Frage aus und kreuzen Sie jeweils nur eine Antwort an (falls nicht anders angegeben).
- Falls Sie versehentlich ein falsches Kästchen angekreuzt haben, machen Sie ein zweites Kreuz und umkreisen Sie die *gültige* Antwort:

= gültige Antwort

= falsche Antwort

Retournieren Sie bitte den ausgefüllten Fragebogen im beiliegenden, vorfrankierten Rückantwortcouvert an: HAFL, Food Science & Management, Th. Brunner, Länggasse 85, 3052 Zollikofen.

Herzlichen Dank für Ihre Mithilfe bei dieser Umfrage!



Dr. Thomas Brunner  
Professor für Konsumwissenschaften



Luca Casetti  
Wissenschaftlicher Mitarbeiter

**1. Im folgenden Abschnitt geht es um Ihre Essgewohnheiten.  
Bitte kreuzen Sie an, was am besten auf Sie zutrifft.**

Welche Mahlzeiten nehmen Sie normalerweise warm ein?

Werktags

- Mittag und Abend
- Mittag
- Abend
- keine

Am Wochenende

- Mittag und Abend
- Mittag
- Abend
- keine

Wie oft nehmen Sie in etwa pro Woche (inkl. Wochenenden) zu Hause folgende Mahlzeiten ein?

	nie	< 1x	1x	2x	3x	4x	5x	6x	7x
Frühstück	<input type="checkbox"/>								
Mittagessen	<input type="checkbox"/>								
Abendessen	<input type="checkbox"/>								

Wie oft nehmen Sie in etwa pro Woche (inkl. Wochenenden) ausser Haus folgende Mahlzeiten ein?

	nie	< 1x	1x	2x	3x	4x	5x	6x	7x
Frühstück	<input type="checkbox"/>								
Mittagessen	<input type="checkbox"/>								
Abendessen	<input type="checkbox"/>								

Falls Sie Mahlzeiten ausser Haus einnehmen, wie häufig essen Sie in etwa pro Woche...

	nie	< 1x	1x	2x	3x	4x	5x	6x	7x
in einem Restaurant	<input type="checkbox"/>								
in einer Kantine, Mensa, usw.	<input type="checkbox"/>								
eine Mahlzeit zum Mitnehmen (z.B. Sandwich, Fertigsalat)	<input type="checkbox"/>								
Resten oder Mitgebrachtes von zu Hause	<input type="checkbox"/>								

**2. Wie viele Portionen trinken Sie in etwa pro TAG?**

	0	1-2	3-5	6-8	9-11	12-14	>14
Reines Mineral- oder Leitungswasser (inkl. ungesüsster Früchte-/Kräutertee) (1 Portion = 2dl)	<input type="checkbox"/>						
Kaffee, schwarzer und grüner Tee (1 Portion = 1 Tasse)	<input type="checkbox"/>						

**3. Wie viele Portionen essen/trinken Sie in etwa pro WOCHE?**

Bitte rechnen Sie auch die Verpflegung ausser Haus mit ein.

	0	1-2	3-5	6-8	9-11	12-14	>14
Aromatisiertes Mineralwasser und gesüsster Tee (1 Portion = 2dl)	<input type="checkbox"/>						
Light- und Zero-Getränke (1 Portion = 2dl)	<input type="checkbox"/>						
Süssgetränke (z.B. Cola, Sprite, Eistee) (1 Portion = 2dl)	<input type="checkbox"/>						
Energy-Drinks (1 Portion = 1 Dose)	<input type="checkbox"/>						
Frucht- und Gemüsesäfte (1 Portion = 2dl)	<input type="checkbox"/>						
Milch und Milchmischgetränke (1 Portion = 2 dl)	<input type="checkbox"/>						
Wein, Bier, alkoholische Getränke (1 Portion = 1 entsprechendes Glas)	<input type="checkbox"/>						
Hülsenfrüchte (z.B. Linsen, weisse und Kidneybohnen) (1 Portion = 1 Handvoll)	<input type="checkbox"/>						
Kartoffeln (1 Portion = 2-3 mittelgrosse Kartoffeln)	<input type="checkbox"/>						
Gemüse, warm zubereitet (ohne Kartoffeln) (1 Portion = 1 Handvoll)	<input type="checkbox"/>						
Salat (z.B. grüner Salat, Tomaten) und rohes Gemüse (1 Portion = 1 Handvoll)	<input type="checkbox"/>						
Früchte und Beeren (1 Portion = 1 Frucht oder 1 Handvoll Beeren)	<input type="checkbox"/>						
Brot (1 Portion = 2 Scheiben)	<input type="checkbox"/>						
Knäckebrot und Vollkornkräcker (1 Portion = 4 Scheiben Knäckebrot)	<input type="checkbox"/>						
Muesli und Getreideflocken (1 Portion = 1 Handvoll)	<input type="checkbox"/>						
Teigwaren (1 Portion = roh 1 Handvoll)	<input type="checkbox"/>						

	0	1-2	3-5	6-8	9-11	12-14	>14
<b>Reis</b> (1 Portion = roh 1 Handvoll)	<input type="checkbox"/>						
<b>Mais (z.B. Polenta, Maissalat)</b> (1 Portion = 2 Handvoll)	<input type="checkbox"/>						
<b>Joghurt, Quark und Hüttenkäse</b> (1 Portion = 1 Becher à 180g)	<input type="checkbox"/>						
<b>Rahm und Crème fraîche</b> (1 Portion = 1 dl)	<input type="checkbox"/>						
<b>Butter und Margarine</b> (1 Portion = 1 Esslöffel)	<input type="checkbox"/>						
<b>Halbhart- und Hartkäse (z.B. Gruyère)</b> (1 Portion = 30g)	<input type="checkbox"/>						
<b>Weichkäse (z.B. Brie)</b> (1 Portion = 60g)	<input type="checkbox"/>						
<b>Eier</b> (1 Portion = 1 Ei)	<input type="checkbox"/>						
<b>Fleisch (z.B. Rind, Kalb, Schwein)</b> (1 Portion = 100g)	<input type="checkbox"/>						
<b>Geflügel (z.B. Poulet, Truten)</b> (1 Portion = 100g)	<input type="checkbox"/>						
<b>Charcuterie und Wurstwaren (z.B. Salami, Bratwurst)</b> (1 Portion = 50g)	<input type="checkbox"/>						
<b>Fisch</b> (1 Portion = 100g)	<input type="checkbox"/>						
<b>Tofu, Quorn und Seitan</b> (1 Portion = 100g)	<input type="checkbox"/>						
<b>Ungesalzene Nüsse, Samen und Kerne</b> (1 Portion = 1 Handvoll)	<input type="checkbox"/>						
<b>Mayonnaise</b> (1 Portion = 1 Esslöffel)	<input type="checkbox"/>						
<b>Ölhaltige Früchte (z.B. Oliven, Avocado)</b> (1 Portion = 1 Handvoll)	<input type="checkbox"/>						
<b>Sonnenblumen-, Erdnuss- und Palmöl</b> (1 Portion = 1 Esslöffel)	<input type="checkbox"/>						
<b>Olivenöl</b> (1 Portion = 1 Esslöffel)	<input type="checkbox"/>						
<b>Rapsöl</b> (1 Portion = 1 Esslöffel)	<input type="checkbox"/>						
<b>Salzige Snacks (z.B. Chips, Erdnüsse)</b> (1 Portion = 1 Handvoll)	<input type="checkbox"/>						
<b>Schokolade, Nutella, Schokoladeriegel (z.B. Mars)</b> (1 Portion = 1 Reihe Schokolade)	<input type="checkbox"/>						
<b>Kekse, Guetzli und Kuchen</b> (1 Portion = 3 Kekse oder 1 kleines Stück Kuchen)	<input type="checkbox"/>						
<b>Glace</b> (1 Portion = 1 Kugel)	<input type="checkbox"/>						

**4. Kosten der Ernährung.** Bitte schätzen Sie die Kosten so gut wie möglich und fragen Sie allenfalls weitere Haushaltsmitglieder.

Wie viel wird in Ihrem Haushalt ungefähr pro Woche für Lebensmittel und alkoholfreie Getränke ausgegeben, die eingekauft werden (z.B. in einem Migros, Coop oder auf einem Markt)?

Schweizer Franken

Wie viel Prozent davon beanspruchen Sie in etwa für Ihren persönlichen Konsum (wenn Sie z.B. in einem Einzelhaushalt leben, sind das wahrscheinlich 100%, wenn Sie z.B. in einem Zweipersonenhaushalt leben und etwas weniger und günstiger essen als Ihr Partner, sind das vielleicht 35%)?

Prozent

Wie viel geben Sie persönlich für Ihren Konsum ausser Haus pro Woche aus (Resten und Mitgebrachtes von zu Hause sollten oben aufgeführt sein)?

Schweizer Franken

Wie viel geben die weiteren Haushaltsmitglieder für den Konsum ausser Haus pro Woche aus (Resten und Mitgebrachtes von zu Hause sollten oben aufgeführt sein)?

Schweizer Franken

---

Wer ist in Ihrem Haushalt hauptsächlich für den Einkauf von Lebensmitteln zuständig?

- Ich
- Jemand anderes
- Ich zusammen mit jemand anderem

---

Wer ist in Ihrem Haushalt hauptsächlich für das Zubereiten von Mahlzeiten zuständig?

- Ich
- Jemand anderes
- Ich zusammen mit jemand anderem

---

Wie oft wird in Ihrem Haushalt in etwa pro Woche gekocht (inkl. Wochenenden)?

	nie	< 1x	1x	2x	3x	4x	5x	6x	7x
Mittagessen	<input type="checkbox"/>								
Abendessen	<input type="checkbox"/>								

**5. Kochkenntnisse.**

Geben Sie bitte Ihre Zustimmung an.

	Stimme gar nicht zu				Stimme sehr zu	
	1	2	3	4	5	6
Ich kann einen Gratin selber zubereiten	<input type="checkbox"/>					
Ich kann eine Suppe selber zubereiten	<input type="checkbox"/>					
Ich kann eine Sauce selber zubereiten	<input type="checkbox"/>					
Ich kann einen Kuchen selber backen	<input type="checkbox"/>					
Ich kann Brot selber backen	<input type="checkbox"/>					
Kochen macht mich zufrieden	<input type="checkbox"/>					
Kochen ist eine Bereicherung für mein Leben	<input type="checkbox"/>					
Kochen ist meine Leidenschaft	<input type="checkbox"/>					

**6. Wo tätigen Sie Ihre Lebensmitteleinkäufe?**

	nie	selten	ab und zu	oft	(fast) immer
Migros / Coop	<input type="checkbox"/>				
Denner	<input type="checkbox"/>				
Aldi / Lidl	<input type="checkbox"/>				
Landi	<input type="checkbox"/>				
Spar / Volg / Dorfladen	<input type="checkbox"/>				
Bäckerei, Käserei, Metzgerei	<input type="checkbox"/>				
Weltladen / Reformhaus	<input type="checkbox"/>				
Auf dem Wochenmarkt	<input type="checkbox"/>				
Direkt beim Bauern / Abo vom Bauern	<input type="checkbox"/>				

**7. Wie viele Minuten pro TAG wenden Sie in etwa für das Kochen auf?**

Werktags:

Minuten

Samstags:

Minuten

Sonntags:

Minuten

**8. Bitte geben Sie an, wie stark Sie den folgenden Aussagen zustimmen.**

	Stimme gar nicht zu				Stimme sehr zu	
	1	2	3	4	5	6
Ich beschäftige mich gerne mit dem Thema Ernährung	<input type="checkbox"/>					
Ich beschäftige mich sehr mit meiner Gesundheit	<input type="checkbox"/>					
Ich versuche, den zeitlichen Aufwand für die Zubereitung von Mahlzeiten möglichst gering zu halten	<input type="checkbox"/>					
Wenn immer möglich, kaufe ich Lebensmittel in Bio Qualität	<input type="checkbox"/>					
Ich vergleiche die Preise von Produkten, um das beste Preis-Leistungs-Verhältnis zu finden	<input type="checkbox"/>					
Beim Kauf von Lebensmitteln achte ich stark auf die Marke	<input type="checkbox"/>					
Bei meinen Lebensmitteleinkäufen richte ich mich stark nach der Saison	<input type="checkbox"/>					
Beim Kauf von Fleisch ist es mir ein Anliegen, dass es den Tieren gut gegangen ist	<input type="checkbox"/>					
Ich achte stark auf die Nährwerttabelle bei der Wahl meiner Lebensmittel	<input type="checkbox"/>					
Grundsätzlich kaufe ich Lebensmittel mit möglichst wenig Zusatzstoffen (E-Nummern)	<input type="checkbox"/>					
Ich versuche so einzukaufen, dass ich keine Resten habe, die ich wegwerfen muss	<input type="checkbox"/>					
Ich finde den Geschmack von Lebensmitteln das Wichtigste	<input type="checkbox"/>					
Wenn immer möglich kaufe ich Schweizer Produkte	<input type="checkbox"/>					
Ich kaufe vor allem Lebensmittel, die mir vertraut sind	<input type="checkbox"/>					
Die Informationen auf den Verpackungen von Lebensmitteln finde ich schwer verständlich	<input type="checkbox"/>					
Anhand der Angaben auf der Verpackung ist es schwierig abzuschätzen, wie gesund ein Produkt ist	<input type="checkbox"/>					
Eine gesunde Ernährung ist mir sehr wichtig	<input type="checkbox"/>					
Manchmal denke ich einfach nicht daran, mich gesund zu ernähren	<input type="checkbox"/>					
Gesunde Lebensmittel sind teurer als ungesunde	<input type="checkbox"/>					

	Stimme gar nicht zu					Stimme sehr zu	
	1	2	3	4	5	6	
Fertigprodukte wie Pizza und Lasagne kommen bei mir regelmässig auf den Tisch	<input type="checkbox"/>						
Ich achte stark auf die Liste der Zutaten bei der Wahl meiner Lebensmittel	<input type="checkbox"/>						
Entscheidungen in Bezug auf meine Ernährung haben für mich grosse Wichtigkeit	<input type="checkbox"/>						
Ich bin wachsam, was Veränderungen meiner Gesundheit betrifft	<input type="checkbox"/>						
Zu Hause esse ich Mahlzeiten, die sehr schnell zubereitet werden können	<input type="checkbox"/>						
Biologischer Anbau ist für mich sehr wichtig	<input type="checkbox"/>						
Bei Produkten, die ich regelmässig kaufe, fällt mir auf, wenn der Preis sich geändert hat	<input type="checkbox"/>						
Markenprodukte im Lebensmittelbereich garantieren mir eine hohe Qualität	<input type="checkbox"/>						
Bei Früchten und Gemüse achte ich stark auf die Saisonalität	<input type="checkbox"/>						
Tiere für die Lebensmittelproduktion verdienen es, gut gehalten zu werden	<input type="checkbox"/>						
Bei einem mir unbekanntem Lebensmittel schaue ich immer zuerst die Nährwerttabelle an	<input type="checkbox"/>						
Wenn ich Zusatzstoffe in einem Produkt entdecke, suche ich nach einer Alternative ohne solche Stoffe	<input type="checkbox"/>						
Ich bedauere es sehr, wenn ich Essensreste wegwerfen muss	<input type="checkbox"/>						
Wenn ich koche, achte ich vor allem auf den Geschmack	<input type="checkbox"/>						
Es ist mir wichtig, dass ich mit meinen Einkäufen die Schweizer Wirtschaft unterstütze	<input type="checkbox"/>						
Beim Einkaufen entscheide ich mich meistens aus Gewohnheit für die Produkte	<input type="checkbox"/>						
Die Interpretation der Information auf den Lebensmitteln ist nicht einfach	<input type="checkbox"/>						
Ich weiss nicht, wie ich die Gesundheit eines Produkts einschätzen soll	<input type="checkbox"/>						
Ich achte darauf, dass ich mich gesund ernähre	<input type="checkbox"/>						
Ich mag nicht immer daran denken, ob jetzt ein Lebensmittel gesund ist oder nicht	<input type="checkbox"/>						

**9. Die folgenden Aussagen beziehen sich auf die Ernährung.**

Bitte geben Sie an, ob die Aussagen Ihrer Meinung nach zutreffen oder nicht.

	Trifft nicht zu	Trifft zu	Weiss nicht
Linsen enthalten wenige wertvolle Nährstoffe, ihr Nutzen für die Gesundheit ist daher nicht gross	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Der Gesundheitsnutzen von Früchten und Gemüse liegt alleine in der Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alle Speiseöle sind gleich aufgebaut, sie unterscheiden sich nur geschmacklich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fett ist immer schlecht für die Gesundheit, man sollte es daher möglichst vermeiden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ein gesundes Menü sollte etwa zur Hälfte aus Fleisch, zu einem Viertel aus Gemüse und zu einem Viertel aus Beilagen bestehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn man stark fetthaltige Dinge gegessen hat, kann man dies danach durch den Verzehr von Äpfeln wieder rückgängig machen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vollkornprodukte enthalten Ballaststoffe, die für die Verdauung nutzlos sind	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Um sich gesund zu ernähren, soll man weniger essen. Welche Lebensmittel man reduziert, spielt keine Rolle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn Pommes Chips nicht so viel Salz enthalten würden, könnte man problemlos viel mehr davon essen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gesunde Ernährung bedeutet nichts anderes als Vitamine zu essen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**10. Fragen zu Ihrem Gesundheitszustand.**

	Stimme gar nicht zu					Stimme sehr zu
	1	2	3	4	5	
Ich fühle mich körperlich gesund	<input type="checkbox"/>					
Ich leide an einer chronischen Krankheit, die sich auf meine Ernährung auswirkt	<input type="checkbox"/>					
Ich bin körperlich sehr aktiv	<input type="checkbox"/>					
Ich treibe regelmässig Sport	<input type="checkbox"/>					

Wie gross sind Sie?  cm

Wie schwer sind Sie?  kg

**11. Arbeitssituation der Mitglieder Ihres Haushalts.** Falls Sie in einem Einzelhaushalt leben, alleinerziehend sind oder keine Kinder haben, lassen Sie die entsprechenden Felder bitte leer.

Zu wie viel Prozent sind Sie erwerbstätig?

0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
<input type="checkbox"/>										

Zu wie viel Prozent ist Ihr Partner / Ihre Partnerin erwerbstätig?

0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
<input type="checkbox"/>										

Wie oft nimmt Ihr Partner / Ihre Partnerin durchschnittlich pro Woche (inkl. Wochenenden) ausser Haus folgende Mahlzeiten ein?

	nie	1x	2x	3x	4x	5x	6x	7x
Frühstück	<input type="checkbox"/>							
Mittagessen	<input type="checkbox"/>							
Abendessen	<input type="checkbox"/>							

Gibt es weitere Personen in Ihrem Haushalt, die erwerbstätig sind und zum Haushaltsbudget beitragen?

Nein	1 Person	2 Personen	3 und mehr Personen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Zu wie viel Prozent übernehmen Sie Kinderbetreuungsaufgaben (ohne Wochenende)?

0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
<input type="checkbox"/>										

Zu wie viel Prozent übernimmt Ihr Partner / Ihre Partnerin Kinderbetreuungsaufgaben (ohne Wochenende)?

0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
<input type="checkbox"/>										

Gibt es weitere Personen / Institutionen, die Ihre Kinder betreuen (Mehrfachantworten möglich)?

Nein	Verwandte / Freunde	Tagesmutter / Au pair	Krippe	Kindergarten / Schule
<input type="checkbox"/>				

Wie viel bezahlen Sie für diese Kinderbetreuung pro Monat?

<input style="width: 50px; height: 20px;" type="text"/>	Schweizer Franken
---	-------------------

**12. Bitte geben Sie an, wie stark Sie den folgenden Aussagen zustimmen.**

	Stimme gar nicht zu				Stimme sehr zu	
	1	2	3	4	5	6
Eine gesunde Ernährung ist teuer	<input type="checkbox"/>					
Ich bezahle lieber etwas mehr, dafür habe ich weniger Arbeit bei der Zubereitung (Convenience Produkte)	<input type="checkbox"/>					
Bei einem mir unbekanntem Lebensmittel schaue ich immer zuerst die Liste der Zutaten an	<input type="checkbox"/>					
Ich achte stark auf meine Ernährung	<input type="checkbox"/>					
Ich achte konstant auf meine Gesundheit	<input type="checkbox"/>					
Da ich ständig unter Zeitdruck bin, versuche ich beim Kochen Zeit einzusparen	<input type="checkbox"/>					
Beim Einkaufen achte ich stark auf das Bio Label	<input type="checkbox"/>					
Ich schaue immer die Preise an, auch bei kleinen Dingen	<input type="checkbox"/>					
Grundsätzlich bevorzuge ich Markenprodukte	<input type="checkbox"/>					
Saisonalität ist für mich ein wichtiges Einkaufskriterium	<input type="checkbox"/>					
Das Tierwohl ist mir bei meinen Lebensmitteleinkäufen wichtig	<input type="checkbox"/>					
Die Nährwerttafel enthält wichtige Informationen	<input type="checkbox"/>					
Ich achte stark darauf, dass meine Lebensmittel möglichst natürlich verarbeitet sind	<input type="checkbox"/>					
Ich achte stark darauf, dass ich keine Lebensmittel wegwerfen muss	<input type="checkbox"/>					
Was mir geschmacklich nicht zusagt, kaufe ich nicht	<input type="checkbox"/>					
Schweizer Lebensmitteln vertraue ich mehr als importierten Produkten	<input type="checkbox"/>					
Aus Gewohnheit kaufe ich immer wieder die gleichen Produkte	<input type="checkbox"/>					
Die vielen Informationen auf den Lebensmitteln verwirren mich	<input type="checkbox"/>					
Bei verarbeiteten Lebensmitteln ist es schwierig einzuschätzen, wie gesund sie sind	<input type="checkbox"/>					

	Stimme gar nicht zu					Stimme sehr zu
	1	2	3	4	5	6
Ich versuche, möglichst gesund zu essen	<input type="checkbox"/>					
Oft sind mir andere Dinge wichtiger als mich gesund zu ernähren	<input type="checkbox"/>					
Sich gesund zu ernähren kostet viel mehr als einfach „normal“ zu essen	<input type="checkbox"/>					
Salat kaufe ich fast immer schon gewaschen und geschnitten	<input type="checkbox"/>					
Die Zutatenliste von Lebensmitteln enthält wichtige Informationen	<input type="checkbox"/>					
Ich wünsche mir eine einheitliche Kennzeichnung von gesunden Lebensmitteln	<input type="checkbox"/>					

### 13. Abschliessende Fragen.

Sind Sie ...?

männlich  weiblich

Wie alt sind Sie?  Jahre

Wie alt sind die weiteren Personen in Ihrem Haushalt (inkl. Kinder)?

Ich wohne alleine

Person 1  Jahre

Person 2  Jahre

Person 3  Jahre

Person 4  Jahre

Person 5  Jahre

Person 6  Jahre

Weitere Personen:     Jahre

Wo wohnen Sie?

- Stadt
- Agglomeration (städtische Umgebung)
- Land
- 

Welche Schule haben Sie zuletzt besucht bzw. besuchen Sie zurzeit?  
Bitte kreuzen Sie nur Ihre höchste Ausbildung an.

- Keine
- Obligatorische Schule und/oder Anlehre
- Berufslehre
- Mittelschule/Gymnasium
- Höhere Fach- und Berufsausbildung
- Fachhochschule
- Universität und ETH
- 

Welche Nationalität haben Sie? (für Doppelbürger mehrere Antworten möglich)

- Schweiz
- Deutschland
- Andere Nationalität  nämlich: \_\_\_\_\_
- 

In welchem Rahmen liegt Ihr monatliches Haushaltseinkommen, d.h. das Nettoeinkommen aller Mitglieder Ihres Haushalts zusammen?

- Weniger als 3'000 Franken
- 3'000 – 4'500 Franken
- 4'501 – 6'000 Franken
- 6'001 – 7'500 Franken
- 7'501 – 9'000 Franken
- 9'001 – 10'500 Franken
- Mehr als 10'500 Franken
- 

**Herzlichen Dank für die Teilnahme an dieser Umfrage!**

### Interesse an Online-Studien zum Thema Ernährung.

Etwa alle 2 bis 3 Monate führen wir auch interessante Online-Studien zum Thema Ernährung durch. Die Teilnahme an solchen Studien dauert in der Regel keine 10 Minuten und als Dankeschön erhalten alle Teilnehmer eine kurze Zusammenfassung der wichtigsten Ergebnisse der jeweiligen Studie. Hätten Sie Interesse in unserem Online-Panel Mitglied zu werden? Sie verpflichten sich zu nichts und können jederzeit wieder aussteigen. Falls Sie Interesse haben, füllen Sie bitte Ihre Email-Adresse ein; ansonsten lassen Sie das Feld einfach leer.

\_\_\_\_\_@\_\_\_\_\_

## D. Berechnungen Erfüllungsgrad gemäss mit den Empfehlungen der SGE

Der Food Frequency Questionnaire (FFQ) mit seinen 39 Kategorien wurde so entwickelt, dass damit der Grad einer Ernährung gemäss Schweizer Lebensmittelpyramide (SGE 2012) berechnet werden kann. Im Folgenden werden die Berechnungsschritte für diese Erfüllungsgrade entsprechend der Lebensmittelpyramide im Detail erläutert. Die Schweizer Lebensmittelpyramide gliedert sich in sechs Ebenen. Dementsprechend erfolgt die Berechnung in einem ersten Schritt für jede Ebene einzeln um dann in einem zweiten Schritt zu einem Gesamtindex zusammengefasst zu werden.

### D.1 Getränke

Tabelle D.1: Erfüllungsgrad in Prozenten für Getränke (N=880)

Erfüllungsgrad in Prozent	Häufigkeit	Prozente	Kumulative Prozente
0-9%	0	0%	0%
10-19%	11	1.2%	1.2%
20-29%	58	6.5%	7.8%
30-39%	31	3.5%	11.3%
40-49%	9	1.0%	12.3%
50-59%	232	26.3%	38.6%
60-69%	61	6.9%	45.6%
70-79%	16	1.8%	47.4%
80-89%	206	23.4%	70.7%
90-99%	66	7.4%	78.2%
100%	192	21.8%	100.0%

Für die Getränke wird die Kategorie „Reines Mineral- oder Leitungswasser (inkl. ungesüsster Früchte-/Kräutertee)“ voll angerechnet. Zusätzlich wird eine Deckung der veranschlagten 2 Liter pro Tag über maximal 10% „Kaffee, schwarzer und grüner Tee“ (2 dl = 1.5 Tassen) und maximal 10% „aromatisierte Mineralwasser und gesüsster Tee“ erlaubt. Die Lebensmittelpyramide gibt ein Tagessoll von 1.5 bis 2 Liter an. Da in dieser Studie 10% des Bedarfs durch aromatisierte Mineralwasser und gesüssten Tee abgedeckt werden kann, was so

nicht explizit aus den Empfehlungen der Lebensmittelpyramide herausgeht, wird mit einem Tagessoll von 2 Litern gerechnet. Um auf 100% Erfüllungsgrad zu kommen, muss eine Person daher täglich mindestens 16 dl reines Wasser trinken. Die restlichen 4 dl können sich je hälftig aus Kaffee und aromatisierten Mineralwasser oder gesüsstem Tee ergeben oder aber die Person trinkt mehr reines Wasser. Wer mehr als die veranschlagten 2 Liter pro Tag trinkt, erhält ebenfalls einen Erfüllungsgrad von 100%, wer keine dieser Getränke konsumiert, hat einen Erfüllungsgrad von 0%; dazwischen wird linear abgestuft. Tabelle D.1 zeigt den Erfüllungsgrad für die Ebene der Getränke. 21.8% der Befragten trinken ausreichend, gut 12% der Befragten trinkt jedoch weniger als die Hälfte der empfohlenen täglichen 2 Liter.

## D.2 Gemüse und Früchte

Beim Gemüse und den Früchten richtet sich die Lebensmittelpyramide nach der Empfehlung „5 am Tag“. Konkret bedeutet dies mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte pro Tag, wobei eine Portion durch einen Gemüse- oder Fruchtsaft ersetzt werden kann. Im Food Frequency Questionnaire wurde der Gemüse- und Fruchtekonsum mit 4 Kategorien erhoben. Mit „Gemüse, warm zubereitet (ohne Kartoffeln)“ und „Salat und rohes Gemüse“

Tabelle D.2: Erfüllungsgrad in Prozenten für Gemüse und Früchte (N=880)

Erfüllungsgrad in Prozent	Häufigkeit	Prozente	Kumulative Prozente
0-9%	8	0.9%	0.9%
10-19%	11	1.2%	2.2%
20-29%	61	6.9%	9.1%
30-39%	106	12.0%	21.1%
40-49%	161	18.3%	39.4%
50-59%	110	12.5%	51.9%
60-69%	135	15.4%	67.3%
70-79%	104	11.8%	79.1%
80-89%	121	13.7%	92.8%
90-99%	35	3.9%	96.8%
100%	29	3.2%	100.0%

wurde der Gemüsekonsum abgedeckt und mit „Früchte und Beeren“ der Fruchtekonsum. Die Kategorie „Frucht- und Gemüsesäfte“ wurde mit maximal einer Portion pro Tag dem Fruchtekonsum dazugerechnet, da Fruchtsäfte viel häufiger konsumiert werden als Gemüsesäfte. Nur wer mindestens 3 Portionen Gemüse und mindestens 2 Portionen Früchte pro Tag konsumiert, erhält den Erfüllungsgrad von 100%. Befragte, die beispielsweise nur 2 Portionen Gemüse jedoch 3 Portionen Früchte verspeisen, können nicht kompensieren, d.h., sie

konsumieren nur 4 der 5 empfohlenen Portionen und erhalten daher einen Erfüllungsgrad von 80%. Der Food Frequency Questionnaire erhob den Konsum auf Wochenbasis, daher sind die Abstufungen in Tabelle D.2 feiner als 20%-Schritte, die sich mit einem Tageskonsum ergeben würden. Nur gerade gut 3% der Befragten ernähren sich gemäss den Empfehlungen von „5 am Tag“ und erreichen somit einen Erfüllungsgrad von 100%, knapp 40% der Befragten isst weniger als die Hälfte der empfohlenen Menge an Gemüse und Früchten.

## D.3 Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte

Die dritte Ebene der Lebensmittelpyramide wurde mit Hilfe von 8 Kategorien im Food Frequency Questionnaire erhoben: „Hülsenfrüchte“, „Kartoffeln“, „Brot“, „Knäckebrot und Vollkornkräcker“, „Müesli und Getreideflocken“, „Teigwaren“, „Reis“ und „Mais“. Sämtliche Kategorien werden gleich gewichtet und die Portionen können deshalb einfach zusammen gezählt werden. Täglich sollen 3 Portionen konsumiert werden, wöchentlich also 21. Wer diese 21 Portionen konsumiert, erhält den Erfüllungsgrad von 100%. Anders als bei den beiden vorherigen Ebenen

Tabelle D.3: Erfüllungsgrad in Prozenten für Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte (N=880)

Erfüllungsgrad in Prozent	Häufigkeit	Prozente	Kumulative Prozente
0-9%	45	5.1%	5.1%
10-19%	15	1.7%	6.9%
20-29%	36	4.1%	11.0%
30-39%	36	4.1%	15.1%
40-49%	58	6.6%	21.7%
50-59%	58	6.6%	28.4%
60-69%	134	15.2%	43.5%
70-79%	127	14.4%	58.0%
80-89%	173	19.7%	77.6%
90-99%	165	18.8%	96.4%
100%	32	3.6%	100.0%

der Lebensmittelpyramide gibt es hier, wie auch bei den nachfolgenden Ebenen, ein Zu-viel-des-Guten. Somit nimmt der Erfüllungsgrad nicht nur linear ab bis auf 0% für keinen Konsum, sondern genauso nimmt er linear ab für einen Konsum über 21 Portionen bis auf 0%

Erfüllungsgrad für einen Überkonsum von 100% (42 Portionen, wer noch mehr konsumiert, erhält ebenfalls 0% Erfüllungsgrad). Jemand der beispielsweise nur 7 Portionen isst, erhält genauso einen Erfüllungsgrad von 33% wie jemand, der 35 Portionen konsumiert. Rund 22% der Befragten erreicht einen Erfüllungsgrad von 90% und höher. Auf der anderen Seite stehen allerdings auch rund 22%, die weniger als 50% Erfüllungsgrad aufweisen (siehe Tabelle D.3).

#### D.4 Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu

Gemäss Lebensmittelpyramide sollen auf dieser Ebene täglich 3 Milchprodukte und zusätzlich eine Portion Fleisch oder Fleischersatz konsumiert werden. Die Milchprodukte wurden mit „Milch und Milchmischgetränke“, „Joghurt, Quark und Hüttenkäse“ sowie „Halbhart- und Hartkäse“ und „Weichkäse“ erfasst. Für die Fleisch und Fleischersatzprodukte wurde nach „Eier“, „Fleisch“, „Geflügel“, „Fisch“ und „Tofu, Quorn und Seitan“ gefragt. Was die Berechnung kompliziert macht, ist, dass die Käseprodukte (Halbhart-, Hart- und Weichkäse) sowohl für die Milch- als auch für die Fleisch(ersatz)kategorie angerechnet werden können. Somit wurden zuerst Milch und Joghurt aufaddiert und falls nötig mit Käse ergänzt um auf die empfohlenen 21 Portionen pro Woche zu kommen. Für die Fleisch(ersatz)kategorie wurden die Eier umcodiert, so dass 3 Eier einer Portion entsprechen und dann mit den anderen Kategorien zusammen gezählt. Falls von der Berechnung der Milch- als auch der Fleisch(ersatz)kategorie noch Käse übrig war, wurde dieser falls nötig der Fleisch(ersatz)kategorie angerechnet um auf die empfohlenen 7 Portionen pro Woche zu kommen. Was am Schluss dann noch an Käse übrig blieb, wurde wiederum der Milch- als auch der Fleisch(ersatz)kategorie angehängt und führte dort somit zu einem Überkonsum.

Tabelle D.4: Erfüllungsgrad in Prozenten für Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu

Erfüllungsgrad in Prozent	Häufigkeit	Prozente	Kumulative Prozente
0-9%	19	2.2%	2.2%
10-19%	27	3.0%	5.2%
20-29%	41	4.7%	9.9%
30-39%	70	8.0%	17.9%
40-49%	138	15.7%	33.6%
50-59%	157	17.8%	51.4%
60-69%	163	18.5%	69.9%
70-79%	146	16.6%	86.5%
80-89%	87	9.9%	96.4%
90-99%	32	3.6%	100.0%
100%	0	0%	

was, wurde dieser falls nötig der Fleisch(ersatz)kategorie angerechnet um auf die empfohlenen 7 Portionen pro Woche zu kommen. Was am Schluss dann noch an Käse übrig blieb, wurde wiederum der Milch- als auch der Fleisch(ersatz)kategorie angehängt und führte dort somit zu einem Überkonsum.

Der Erfüllungsgrad wurde zuerst separat für Milch und Fleisch berechnet, und zwar analog zu den Getreideprodukten, d.h., ein Überkonsum führte ebenfalls zu einem geringeren Erfüllungsgrad. Charcuterie soll gemäss den Empfehlungen der Lebensmittelpyramide nur gelegentlich konsumiert werden, ein Überkonsum müsste also zu einem geringeren Erfüllungsgrad führen. Um es einfach zu halten wurden die konsumierten Portionen an Charcuterie direkt in Prozenten vom Erfüllungsgrad abgezogen. Wer beispielsweise 3-5 Portionen pro Woche isst, verliert 4 Prozentpunkte beim Erfüllungsgrad. Schlussendlich wurden die Erfüllungsgrade von Milch und Fleisch addiert und gemittelt um zu einem Erfüllungsgrad der Ebene Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu zu gelangen. In Tabelle D.4 ist ersichtlich, dass nur gerade 3.6% der Befragten einen Erfüllungsgrad von 90% und höher aufweisen. Ein Drittel der Befragten hat einen Erfüllungsgrad von weniger als 50%.

#### D.5 Öle, Fette & Nüsse

Die Lebensmittelpyramide empfiehlt für diese Ebene täglich maximal 3 Esslöffel Pflanzenöl, mindestens die Hälfte davon in Form von Rapsöl und eine Portion ungesalzene Nüsse, Sa-

men oder Kerne. Butter, Margarine und Rahm sollen sparsam verwendet werden. Für die Berechnung des Erfüllungsgrads wurden Öle, Fette und Nüsse zuerst separat berechnet. Für die Öle wurden wiederum Rapsöl und die anderen Öle inkl. ölhaltige Früchte separiert. Beim Rapsöl gaben nur 12 Personen an, mehr als 1.5 Esslöffel zu konsumieren, daher konnte auf eine komplizierte Verrechnung mit den anderen Ölen verzichtet werden und es wurde analog zu den vorherigen Ebenen der Erfüllungsgrad berechnet. Bei den restlichen Ölen (Sonnenblumen-, Erdnuss-, Palm- und Olivenöl) kann auch maximal 1 Esslöffel in Form von einer Portion ölhaltiger Früchte (Oliven, Avocado) eingenommen werden. Da nur 7 Personen mehr als täglich eine Portion ölhaltiger Früchte zu sich nehmen, wurde dieser Fruchtekonsum direkt den restlichen Ölen dazugerechnet und wiederum in einem Erfüllungsgrad abgebildet, der den Überkonsum berücksichtigt. Der Erfüllungsgrad für Öle berechnete sich dann als Mittelwert der Erfüllungsgrade von Rapsöl und den anderen Ölen.

Tabelle D.5: Erfüllungsgrad in Prozenten für Öle, Fette & Nüsse (N=880)

Erfüllungsgrad in Prozent	Häufigkeit	Prozente	Kumulative Prozente
0-9%	61	7.0%	7.0%
10-19%	206	23.4%	30.3%
20-29%	224	25.4%	55.8%
30-39%	184	20.9%	76.7%
40-49%	134	15.2%	91.9%
50-59%	46	5.3%	97.1%
60-69%	18	2.0%	99.2%
70-79%	6	0.7%	99.9%
80-89%	1	0.1%	100.0%
90-99%	0	0%	
100%	0	0%	

Bei den Fetten soll gemäss den Empfehlungen nicht mehr als 2 Esslöffel Rahm und Crème fraîche oder 1 Esslöffel Butter, Margarine und Mayonnaise eingenommen werden. Für ein Deziliter Rahm wurden 10 Esslöffel berechnet, so dass nach dieser Umkodierung die entsprechenden Kategorien aus dem Food Frequency Questionnaire einfach aufsummiert werden konnten. Der Erfüllungsgrad wurde analog zu den vorhergehenden berechnet.

Nüsse wurden nur mit einer Kategorie im Food Frequency Questionnaire abgefragt: „Ungesalzene Nüsse, Samen und Kerne“. Somit konnte direkt der Erfüllungsgrad berechnet werden: Ein Konsum von wöchentlich 7 Portionen ergab einen Erfüllungsgrad von 100%, kein Konsum oder ein Konsum ab 14 Portionen ergab einen Erfüllungsgrad von 0%, dazwischen wurde linear abgestuft.

Schliesslich wurden die Erfüllungsgrade der Öle, Fette und Nüsse aufsummiert und gemittelt um zu einem gesamthaften Erfüllungsgrad für diese Ebene der Lebensmittelpyramide zu gelangen. In Tabelle D.5 ist ersichtlich, dass niemand die Richtlinien der Lebensmittelpyramide erfüllt und über 90% weist einen Erfüllungsgrad von weniger als 50% auf. Das ist vor allem auf den mangelnden Konsum von ungesalzenen Nüssen, Samen und Kernen zurückzuführen.

#### D.6 Süsses, Salziges & Alkoholisches

Die Spitze der Lebensmittelpyramide wurde mit fünf Kategorien im Food Frequency Questionnaire berücksichtigt: „Wein, Bier und andere alkoholische Getränke“, „Salzige Snacks“, „Schokolade, Nutella und Schokoladeriegel“, „Kekse, Guetzli und Kuchen“ und „Glace“. Ausserdem zählen auch Süssgetränke zu dieser Ebene, die mit drei Kategorien erhoben wurden:

Tabelle D.6: Erfüllungsgrad in Prozenten für Süßes, Salziges & Alkoholisches (N=880)

Erfüllungsgrad in Prozent	Häufigkeit	Prozente	Kumulative Prozente
0-9%	334	37.9%	37.9%
10-19%	19	2.2%	40.1%
20-29%	46	5.3%	45.4%
30-39%	48	5.4%	50.8%
40-49%	23	2.6%	53.4%
50-59%	79	8.9%	62.4%
60-69%	12	1.4%	63.7%
70-79%	71	8.1%	71.8%
80-89%	4	0.5%	72.3%
90-99%	24	2.8%	75.1%
100%	219	24.9%	100.0%

„Light- und Zero-Getränke“, „Süßgetränke“ und „Energy-Drinks“. Grundsätzlich sollte von all diesen Kategorien pro Tag nur eine kleine Portion konsumiert werden. Somit können die Portionen für die Berechnung des Erfüllungsgrads direkt aufsummiert werden. Wer pro Woche 7 Portionen oder weniger einnimmt, erfüllt die Empfehlungen zu 100%, wer 14 Portionen oder mehr konsumiert, erhält einen Erfüllungsgrad von 0%. Die Werte dazwischen werden linear abgestuft. Tabelle D.6 zeigt, dass rund ein Viertel der Befragten den Empfehlungen der Lebensmittelpyramide für diese Ebene nachkommen. Allerdings weist über die Hälfte der Befragten einen Wert von unter 50% Erfüllung auf.

#### D.7 Gesamtindex einer gesunden Ernährung gemäss der Lebensmittelpyramide

Tabelle 16 zeigt den Erfüllungsgrad einer ausgewogenen Ernährung gemäss der Lebensmittelpyramide. Zunächst fällt auf, dass es weder Leute gibt, die - entsprechend den Berechnungen - die Empfehlungen der Lebensmittelpyramide gar nicht befolgen (keine Werte unter 20%), noch welche, die sich zu 100% entsprechend den Empfehlungen ernähren. Die meisten Leute essen zu 40 bis 70% entsprechend den Angaben.

Tabelle D.7: Erfüllungsgrad insgesamt einer gesunden Ernährung gemäss LMP (N=880)

Erfüllungsgrad in Prozent	Häufigkeit	Prozente	Kumulative Prozente
20-29%	15	1.7%	1.7%
30-39%	73	8.2%	9.9%
40-49%	214	24.4%	34.3%
50-59%	284	32.3%	66.6%
60-69%	203	23.1%	89.7%
70-79%	85	9.7%	99.4%
80-89%	5	0.6%	100.0%

## E. Items der potenziellen Treiber

