

Alternative Kostformen in privaten Haushalten

Ergebnisse einer Umfrage

Fehlernährung und ernährungsbedingte Erkrankungen sind in der Bundesrepublik Deutschland weit verbreitet. Aus diesem Grund wird von den verschiedensten Seiten gefordert, die Bevölkerung solle ihre Ernährung umstellen. So propagiert die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) die "vollwertige Ernährung". Andere Alternativen sind die Vollwert-Ernährung nach Kollath oder Leitzmann, die vegetarische Ernährung, die Schnitzer-Kost, die Hay'sche Trennkost, die anthroposophische oder die makrobiotische Ernährung.

Gemeinsam ist diesen Kostformen die Bevorzugung pflanzlicher Kost. Insbesondere wird der Verzehr von Frischkost sowie von Getreide bzw. "vollem" Korn und daraus zubereiteten Speisen und Produkten empfohlen. Abgesehen von den Vertretern der vollwertigen Ernährung (DGE) propagieren die Anhänger dieser Kostformen ferner den Verzehr von Produkten des ökologischen Landbaus und den Verzicht auf stark industriell bearbeitete und Zusatzstoffhaltige Lebensmittel und Speisen.

Die Medien haben in den letzten Jahren häufig über diese Ernährungsweisen berichtet. "Vollwert"-Mahlzeiten und "Vollwert"-Lebensmittel werden mittlerweile in fast jeder Kantine und fast jedem Lebensmittelgeschäft angeboten. Es stellte sich die Frage, welchen Niederschlag alternative Kostformen bisher im Ernährungsverhalten der Bevölkerung gefunden haben und wie sich die Einhaltung einer solchen Kostform auf die Haushaltsführung, insbesondere auf Arbeitszeitbedarf und Kosten, auswirkt. Differenzierte empirische Daten darüber liegen bisher kaum vor.

Eine Studie des Instituts für Ernährungsökonomie und -soziologie der Bundesforschungsanstalt für Ernährung sollte in diesem Zusammenhang u.a. klären,

- wieviele haushaltsführende Personen verschiedene alternative Kostformen kennen, schon einmal ausprobiert haben bzw. heute noch befolgen,

- ob und in welchem Umfang Anhänger alternativer Kostformen bestimmte Lebensmittel selbst herstellen oder konservieren,
- welche Ausstattung an Küchengeräten ihnen zur Verfügung steht.

In den alten Bundesländern wurden 1.999 zufällig ausgewählte haushaltsführende Personen im Alter ab 16 Jahren persönlich befragt. Die Interviews führte das Marktforschungsinstitut GFM-GETAS als Mehrthemenumfrage im Auftrag der Bundesforschungsanstalt für Ernährung durch.

Wenig praktische Erfahrung mit alternativen Kostformen

Wie die Untersuchung zeigte, kannten 83% der Haushaltsführenden in den alten Bundesländern eine oder auch mehrere der in Abbildung 1 angeführten alternativen Kostformen zumindest dem Namen nach. Am bekanntesten waren die vegetarische Ernährung (74%) und die Vollwert-Ernährung (60%). Allerdings besaßen nur wenige Befragte auch Detailkenntnisse über diese beiden Kostformen. Nur etwa 10% bis 14% von ihnen hatten von den verschiedenen Ausprägungen des Vegetarismus gehört, obwohl die Begriffe vegane, lacto- und ovo-lacto-vegetabile Kost zusätzlich inhaltlich erläutert worden waren, und lediglich 14% der Befragten konnten dem Begriff "Vollwert-Ernährung" spontan die Namen bestimmter Vertreter oder Autoren zuordnen.

Weniger bekannt als die vegetarische und die Vollwert-Ernährung waren die vollwertige Ernährung im Sinne der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (17%), die makrobiotische Ernährung (7%), die Schnitzer-Kost (7%), die anthroposophische Ernährung (6%) sowie die Hay'sche Trennkost (5%).

13% der Haushaltsführenden in den alten Bundesländern hatten bereits praktische Erfahrungen mit alternativen Kostformen gemacht, d. h. sie hatten sie zeitweise ausprobiert (8%) oder ernährten sich zum Zeitpunkt der Befragung "alternativ" (5%). Streng oder sehr streng hielten sich allerdings nur insgesamt 3% der Befragten an die Regeln der jeweiligen Kostform.

Gesundheit steht im Vordergrund

Die Gründe für die dauerhafte Praktizierung alternativer Kostformen sind überwiegend gesundheitlicher Natur. In einer Paralleluntersuchung in Baden-Württemberg (repräsentative Befragung bei 1002 Haushaltsführenden) wurden als Motive z.B. die geringere Belastung mit Schadstoffen (64%) oder die Krankheiten vorbeugende Wirkung (61%) angeführt. Aber auch "Gewissensgründe" wurden genannt (51%). Ferner spielten das Motiv "besseren Geschmack" eine Rolle (49%) sowie ökologische (37%) und soziale Beweggründe, wie z.B. das Unterstützen einer gerechteren Verteilung der weltweit produzierten Lebensmittel (34%). Diejenigen, die alternative Kostformen ausprobiert, aber nicht dauerhaft übernommen haben, begründeten dies damit, daß die Familie nicht mitgemacht habe (41%), die Zubereitung der Kost zu zeit- und arbeitsaufwendig war (33%), die Einschränkung durch den Verzicht auf bestimmte Lebensmittel und Speisen zu groß war (43%) bzw. die Eintönigkeit der Kost (43%).

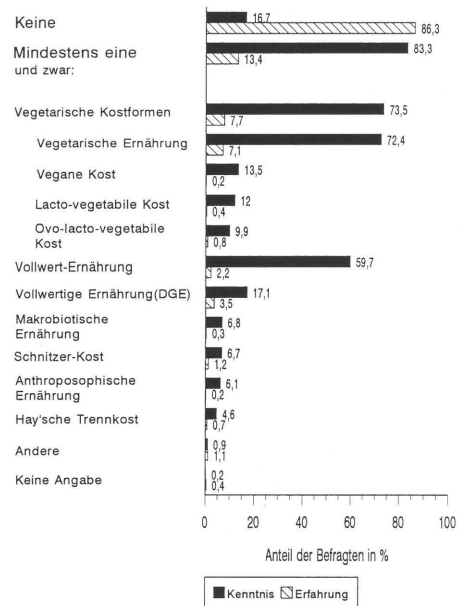
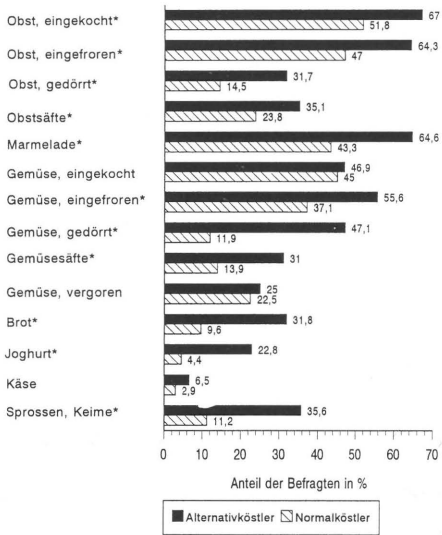


Abb. 1: Vertrautheit mit alternativen Kostformen bei haushaltsführenden Personen

Herstellung und Konservierung

Die industrielle Verarbeitung von Lebensmitteln wird bei fast allen alternativen Kostformen abgelehnt. Es ist daher anzunehmen, daß mit der Praktizierung alternativer Kostformen oft eine generell ökologisch orientierte Lebensweise einhergeht, d. h. daß häufiger Lebensmittel selbst hergestellt bzw. konserviert werden, andere Verfahren der Lebensmittelzubereitung und -haltbarmachung angewandt werden als bei herkömmlichen Kostformen und daß sich die Küchengeräteausstattung der entsprechenden Haushalte unterscheidet.



*signifikanter Unterschied (Chi²-Test; p < 0,05)

Abb. 2: Eigenherstellung bzw. Konservierung von Lebensmitteln

Es bestätigte sich, daß "Alternativköstler" in ihren Haushalten signifikant häufiger selber Obst und Gemüse haltbar machen als Personen mit herkömmlicher Ernährungsweise. Dies gilt für alle Konservierungsverfahren, mit Ausnahme des Einkochens und des Gärens von Gemüse. Ferner stellen sie häufiger selbst Brot, Joghurt sowie Sprossen bzw. Keime her, sofern diese Lebensmittel in ihrem Haushalt überhaupt verzehrt werden (Abb. 2).

Haushalte mit alternativer Ernährungsweise decken ihren Bedarf an diesen Produkten nicht zu größeren Teilen durch Eigenherstellung als dies Haushalte mit herkömmlicher Ernährungsweise tun.

Auch in bezug auf den Anteil, den das selbst konservierte Obst und Gemüse ausmacht, gibt es nur wenige signifikante Unterschiede zwischen diesen Haushalten.

Küchengeräte erleichtern Herstellung alternativer Kost

In der Ausstattung mit Küchengeräten bestehen bei 12 der 47 Geräte signifikante Unterschiede zwischen Haushalten mit alternativer und herkömmlicher Ernährungsweise. Alternativköstler sind erwartungsgemäß besser als andere mit Geräten zur Bearbeitung von Getreide, Obst und Gemüse ausgestattet, die ihnen die Praktizierung ihrer Kostform erleichtern. So verfügen sie häufiger als andere über Dampfpfentsafer, elektrische und handbetriebene Getreidemöhlen, Keimgeräte, Saftzentrifugen, Trinkwasserfilter, elektrische Universalzerkleinerer, Wasserkocher und elektrische Zitruspressen. Dagegen besitzen Haushalte mit herkömmlicher Ernährungsweise eher Geräte, die sich arbeitssparend auswirken. So sind sie z.B. häufiger mit elektrischen Brotschneidemaschinen, Eierkochern und Kaffeemaschinen ausgestattet (Abb. 3).

Hinsichtlich der Benutzungshäufigkeit der vorhandenen Geräte gibt es nur wenige signifikante Unterschiede zwischen Haushalten von Alternativköstlern und anderen. So benutzen Alternativköstler z.B. häufiger ihre handbetriebene Getreidemöhle, die Küchenmaschine mit Zusatzteilen, die Saftzentrifuge, den elektrischen Universalzerkleinerer sowie ihre elektrische Zitruspresse.

Viele Geräte, die in den Haushalten vorhanden sind, werden jedoch überhaupt nicht benutzt. So verwenden z.B. von den Alternativköstlern 28% nie ihren handbetriebenen Fleischwolf, 35% nutzen ihre elektrische Kaffeemöhle nicht und 67% setzen den elektrischen Speiseeisbereiter niemals ein. In den Haushalten mit herkömmlicher Ernährungsweise benutzen 31% ihre handbetriebene Getreidemöhle nie, 38% den Joghurtbereiter, 25% die elektrische und 53% die handbetriebene Kaffeemöhle, 23% die Nudelmachine, 20% die Saftzentrifuge und 34% den elektrischen Speiseeisbereiter.

Wie die Untersuchung zeigte, haben alternative Kostformen zumindest in Form der Schlagwörter "vegetarische

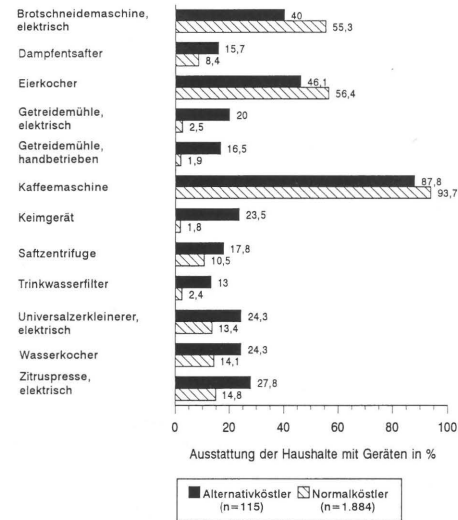


Abb. 3: Küchengeräte in Haushalten mit alternativer und herkömmlicher Ernährungsweise

Ernährung" und "Vollwert"-Ernährung Eingang in das Bewußtsein der Bevölkerung gefunden, aber nur ein kleiner Prozentsatz hat seine Ernährung bisher dauerhaft umgestellt.

Ein Grund dafür dürfte u.a. darin liegen, daß die Praktizierung alternativer Ernährungsweisen mit einem größeren Arbeitszeitaufwand einhergeht, da Lebensmittel - wie die Untersuchung zeigte - in größerem Umfang als sonst üblich selbst im Haushalt hergestellt oder verarbeitet werden.

Dafür sind die Alternativköstler aber auch besser als andere Haushalte mit Geräten zur Bearbeitung von Getreide, Obst und Gemüse ausgestattet, die die Durchführung der Kostform erleichtern.

Dipl.-Haushaltsökonom Martina Ehnle-Lossos

Dipl.oec.troph. Ursula Hess

Bundesforschungsanstalt für Ernährung

Institut für Ernährungsökonomie und

-soziologie

Garbenstr. 13

700599 Stuttgart