

Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg  
Fakultät Life Sciences  
Studiengang Ökotrophologie

## **Bachelorarbeit**

Rezepte im Wandel der Zeit – Eine empirische Analyse der deutschen Kochkultur  
von 1972 bis 2010 anhand der Food- Zeitschrift „essen & trinken“

**Tag der Abgabe:** 30.08.2010

**Vorgelegt von:**

Vorname: Viktoria

Name: Hübner

**Betreuender Prüfer:** Prof. Dr. Joachim Westenhöfer

**Zweite Prüfende:** Dipl. Ökotrophologin Claudia Muir

# **Zusammenfassung**

## **Zielsetzung**

Ziel der vorliegenden Bachelorarbeit ist es mögliche Veränderungen der deutschen Kochkultur im Zeitraum von 1972 bis 2010 zu untersuchen. Die Forschungsfrage lautet demnach „Wie verändern sich Rezepte im Wandel der Zeit?“.

## **Methodik**

Die Analyse erfolgt dabei auf Grundlage der Food-Zeitschrift „essen & trinken“. Sie liefert eine umfangreiche Rezeptsammlung und stellt somit eine geeignete Basis zur Untersuchung der Forschungsfrage dar.

Anhand von geeigneter Literatur zum Thema „Deutsche Koch- und Esskultur“ werden Hypothesen aufgestellt, die im Rahmen einer empirischen Analyse anhand einer bestimmten Auswahl an Rezepten überprüft werden. Die benötigten Daten werden dabei in Form eines Fragebogens erfasst, der die Rezepte hinsichtlich folgender Parameter untersucht:

- Kalorien- und Nährstoffgehalte
- Zeitlicher Aufwand
- Verwendete Zutaten
- Herkunft der Zutaten (heimisch, nicht-heimisch, exotisch)
- Internationalität / Ethnic Food
- Optische Darstellungsweise

Der Datenerfassung folgt schließlich eine statistische Auswertung der Ergebnisse.

## **Ergebnisse**

Die untersuchten Rezepte verändern sich hinsichtlich ihrer Eigenschaften im zeitlichen Verlauf. Im Wesentlichen erscheinen sie zunehmend ausgefallener, exotischer, zeitaufwendiger und in ihrer optischen Darstellungsweise ästhetischer.

Entsprechend dieser Veränderungen der Rezepteigenschaften erfolgt somit ein Wandel der deutschen Kochkultur im untersuchten Zeitraum.

## **Abstract**

### **Objective**

The aim of this bachelor thesis is to investigate possible changes in the German food culture in the period of 1972 to 2010. The research question is "How does recipes change in the course of time?".

### **Method**

The analysis is performed on the basis of the food magazine "essen & trinken." It provides an extensive recipe collection and is therefore a suitable basis for investigating the research question.

By reference to suitable literature on German cooking and food culture hypotheses are to be reviewed as part of an empirical analysis of a specific selection of recipes. The required data is recorded in the form of a questionnaire that examines the recipes regarding the following parameters:

- calorie and nutrient content
- expenditure of time
- used ingredients
- origin of the ingredients (native, non-native, exotic)
- internationality / Ethnic Food
- visual presentation

The data acquisition follows a statistical analysis of results.

### **Results**

The tested recipes change their properties over time. In summary, it can be stated that they appear increasingly eccentric/original, exotic, time-consuming and aesthetic in their visual representation. According to these changes of the recipes characteristics also the German food culture modifies in the reviewed period.

# Inhaltsverzeichnis

I	Abbildungsverzeichnis .....	5
II	Tabellenverzeichnis .....	7
	Vorwort .....	8
1	Einleitung.....	9
2	Food-Zeitschriften.....	10
2.1	Definition .....	10
2.2	Der Markt der Food-Zeitschriften .....	10
2.3	Positionierung der einzelnen Food-Zeitschriften .....	14
2.3.1	Heinrich Bauer Verlag .....	15
2.3.2	Hubert Burda Verlag.....	19
2.3.3	Axel Springer Verlag.....	23
2.3.4	Jahreszeiten Verlag.....	24
2.3.5	Gruner + Jahr .....	25
2.4	essen & trinken.....	27
2.4.1	Reichweite .....	28
2.4.2	Verkaufte Auflage .....	29
2.4.3	Die essen & trinken - Leserschaft .....	30
2.5	Marktsegmentierung der aktuellen Food-Zeitschriften .....	33
2.5.1	Alltagsküche .....	34
2.5.2	Schnell & Preiswert .....	34
2.5.3	Young Food .....	34
2.5.4	Premium .....	34
2.5.5	Einordnung der Food-Zeitschriften.....	35
3	Begründung .....	36
4	Deutsche Ess- und Kochkultur im Wandel der Zeit .....	37
4.1	Literaturrecherche.....	38
4.2	Essen und Trinken in Kriegszeiten (1914 bis 1945) .....	39

4.2.1	Erster Weltkrieg (1914 bis 1918).....	39
4.2.2	Zweiter Weltkrieg (1939 bis 1945).....	40
4.3	Vom Hunger zur Fresswelle / Essen und Trinken 1945 bis 1960 .....	41
4.4	Die Reisewelle / Essen und Trinken 1960 bis 1970 .....	43
4.5	Essen und Trinken 1970 bis 1980.....	45
4.6	Essen und Trinken 1980 bis 1990.....	48
4.7	Essen und Trinken 1990 bis 2000.....	50
4.8	Essen und Trinken 2000 bis 2010.....	52
5	Aktuelle Ernährungs- und Kochtrends.....	55
5.1	Nestlé Studie 2009 „So is(s)t Deutschland“ .....	55
5.1.1	Definition des Begriffs „Kochen“ .....	55
5.1.2	Unterschiede im Kochverhalten .....	58
6	Die zwei Welten des Kochens.....	59
7	Hypothesen .....	60
7.1	Vorgehensweise bei der Hypothesenaufstellung .....	60
7.2	Rezept-Art und Inhalt.....	60
7.3	Optische Darstellungsweise.....	62
8	Methodik.....	63
8.1	Vorgehensweise .....	63
8.2	Datenerhebung.....	65
8.3	Fragebogen .....	66
8.3.1	Allgemeine Rezept-Informationen .....	66
8.3.2	Rezeptkategorien .....	66
8.3.3	Kalorien und Nährstoffe.....	70
8.3.4	Zeitlicher Aufwand.....	70
8.3.5	Zutaten .....	73
8.3.6	Zutatenmenge gesamt.....	85
8.3.7	Umrechnungen .....	86
8.3.8	Beilagen.....	87
8.3.9	Fleischverwendung & Fleischsorten.....	89

8.3.10	Vegetarische Rezepte .....	89
8.3.11	Deutsche Küche .....	90
8.3.12	Internationalität / Ethnic Food.....	91
8.3.13	Optische Darstellungsweise .....	94
8.3.14	Ästhetik.....	97
9	Darstellung der Ergebnisse.....	99
9.1	Methodik.....	99
9.2	Ergebnisse .....	102
9.2.1	Speiseart und Menüart .....	102
9.2.2	Optionen .....	104
9.2.3	Kalorien .....	106
9.2.4	Nährstoffe – Eiweiß / Fett / KH.....	108
9.2.5	Zutatenmenge gesamt.....	110
9.2.6	Zeitlicher Aufwand .....	111
9.2.7	Zeitkomponenten.....	113
9.2.8	Verwendete Zutaten .....	116
9.2.9	Fleischverwendung.....	158
9.2.10	Verwendete Fleischsorten.....	159
9.2.11	Vegetarische Rezepte .....	161
9.2.12	Deutsche Küche .....	162
9.2.13	Internationalität .....	164
9.2.14	Optische Darstellungsweise .....	166
9.2.15	Ästhetik .....	174
10	Grenzen der Analyse.....	175
11	Interpretation der Ergebnisse .....	176
11.1	Kalorien- und Nährstoffgehalt .....	177
11.2	Zutatenmenge .....	178
11.3	Zeitlicher Aufwand .....	178
11.4	Deutsche Küche / Internationalität .....	179
11.5	Herkunft der Zutaten.....	181
11.6	Verwendete Zutaten .....	182

11.7	Optische Darstellung & Ästhetik.....	186
12	Schlussfolgerungen / Fazit .....	192
III	Literaturverzeichnis.....	196
IV	Eidesstattliche Erklärung .....	200
V	Anhang.....	201

# I **Abbildungsverzeichnis**

Abbildung 1: Zeitstrahl Food-Zeitschriften (Stand Juli 2010) .....	14
Abbildung 2: Wettbewerb nach verkaufter Auflage (nach IVW I/2010).....	29
Abbildung 3: Demographie der Leserschaft von "essen & trinken" .....	32
Abbildung 4: Marktsegmentierung (Stand Juli 2010) .....	35
Abbildung 5: Das heutige Kochverhalten in Abhängigkeit der jeweiligen Generationen .....	56
Abbildung 6: Einsatz von Convenience-Produkten in Abhängigkeit der jeweiligen Generationen ..	56
Abbildung 7: Kochgewohnheiten in Abhängigkeit von Region, Berufstätigkeit und Lebensphase ..	58
Abbildung 8: Beispiel PivotTable-Feldliste .....	99
Abbildung 9: Beispiel Pivot-Tabelle.....	100
Abbildung 10: Mittelwerte der Kaloriengehalte im Gesamtergebnis .....	100
Abbildung 11: Mittelwerte der Kaloriengehalte im Gesamtergebnis .....	107
Abbildung 12: Mittelwerte der einzelnen Nährstoffgehalte im Gesamtergebnis .....	109
Abbildung 13: Mittelwerte der gesamten Zutatenmengen im Gesamtergebnis .....	110
Abbildung 14: Mittelwerte zum zeitlichen Aufwand im Gesamtergebnis.....	112
Abbildung 15: Mittelwerten zu den einzelnen Zeitkomponenten.....	115
Abbildung 16: Anzahl an Rezepten zur Verwendung heimischer Zutaten.....	117
Abbildung 17: Mittelwerte zur Verwendung heimischer Zutaten .....	118
Abbildung 18: Anzahl an Rezepten zur Verwendung nicht-heimischer Zutaten.....	120
Abbildung 19: Mittelwerte zur Verwendung nicht-heimischer Zutaten .....	120
Abbildung 20: Anzahl an Rezepten zur Verwendung exotischer Zutaten.....	122
Abbildung 21: Mittelwerte zur Verwendung exotischer Zutaten .....	123
Abbildung 22: Mittelwerte zur Verwendung heimischer, nicht-heimischer und exotischer Zutaten	124
Abbildung 23: Mittelwerte zur Verwendung von Kräutern & Gewürzen (nach Herkunft) .....	125
Abbildung 24: Anzahl an Rezepten zur Verwendung exotischer Grundlagen-Zutaten.....	126
Abbildung 25: Anzahl an Rezepten zur Verwendung exotischer Fertigerzeugnisse .....	126
Abbildung 26: Mittelwerte zur Verwendung exotischer Grundlagen-Zutaten.....	127
Abbildung 27: Mittelwerte zur Verwendung exotischer Fertigerzeugnisse .....	127
Abbildung 28: Anzahl an Rezepten zur Verwendung von Milchprodukten (gesamt).....	128
Abbildung 29: Mittelwerte zur Verwendung von Milchprodukten (gesamt).....	128
Abbildung 30: Anzahl an Rezepten zur Verwendung ausgewählter Milchprodukte .....	129
Abbildung 31: Mittelwerte zur Verwendung ausgewählter Milchprodukte .....	130
Abbildung 32: Mittelwerte zur Verwendung süßer Sahne .....	130
Abbildung 33: Anzahl an Rezepten zur Verwendung von Speisefetten (gesamt) .....	131
Abbildung 34: Mittelwerte zur Verwendung von Speisefetten (gesamt) .....	131
Abbildung 35: Anzahl an Rezepten zur Verwendung gehärteter Speisefette.....	132
Abbildung 36: Mittelwerte zur Verwendung gehärteter Speisefette .....	133
Abbildung 37: Mittelwerte zur Verwendung von Butter .....	133
Abbildung 38: Anzahl an Rezepten zur Verwendung flüssiger Speisefette .....	134
Abbildung 39: Mittelwerte zur Verwendung flüssiger Speisefette .....	135

Abbildung 40: Mittelwerte zur Verwendung von Oliven- und Sonnenblumenöl .....	135
Abbildung 41: Anzahl an Rezepten zur Verwendung von frischem Gemüse (nach Herkunft) .....	136
Abbildung 42: Mittelwerte zur Verwendung von frischem Gemüse (nach Herkunft) .....	137
Abbildung 43: Mittelwerte zur Verwendung von frischem Gemüse im Gesamtergebnis .....	138
Abbildung 44: Anzahl an Rezepten zur Verwendung von frischem Fleisch (nach Herkunft) .....	139
Abbildung 45: Mittelwerte zur Verwendung von frischem Fleisch (nach Herkunft).....	140
Abbildung 46: Mittelwerte zur Verwendung von frischem Fleisch im Gesamtergebnis .....	140
Abbildung 47: Anzahl an Rezepten zur Verwendung von frischem Fisch (nach Herkunft) .....	141
Abbildung 48: Mittelwerte zur Verwendung von frischem Fisch (nach Herkunft) .....	142
Abbildung 49: Mittelwerte zur Verwendung von frischem Fisch im Gesamtergebnis .....	142
Abbildung 50: Mittelwerte zur Verwendung von frischem Gemüse, Fleisch und Fisch .....	143
Abbildung 51: Häufigkeit von Gemüse-, Fleisch- und Fischgerichten .....	143
Abbildung 52: Anzahl an Rezepten zur Verwendung von heimischem Gemüse.....	145
Abbildung 53: Anzahl an Rezepten zur Verwendung von nicht-heimischem Gemüse.....	145
Abbildung 54: Anzahl an Rezepten zur Verwendung von exotischem Gemüse.....	145
Abbildung 55: Mittelwerte zur Verwendung von heimischem Gemüse.....	147
Abbildung 56: Mittelwerte zur Verwendung von nicht-heimischem Gemüse.....	147
Abbildung 57: Mittelwerte zur Verwendung von exotischem Gemüse.....	147
Abbildung 58: Mittelwerte zur Verwendung von frischem und konserviertem Gemüse.....	148
Abbildung 59: Anzahl an Rezepten zur Verwendung von heimischem Obst.....	152
Abbildung 60: Anzahl an Rezepten zur Verwendung von nicht-heimischem Obst.....	152
Abbildung 61: Anzahl an Rezepten zur Verwendung von exotischem Obst.....	152
Abbildung 62: Mittelwerte zur Verwendung von heimischem Obst.....	154
Abbildung 63: Mittelwerte zur Verwendung von nicht-heimischem Obst.....	154
Abbildung 64: Mittelwerte zur Verwendung von exotischem Obst.....	154
Abbildung 65: Mittelwerte zur Verwendung von frischem und konserviertem Obst.....	155
Abbildung 66: Anzahl an Rezepten zur Verwendung von Fertigprodukten .....	157
Abbildung 67: Häufigkeit der Verwendung von Fleisch (ja) .....	158
Abbildung 68: Anzahl an Rezepten pro Fleischsorte .....	160
Abbildung 69: Anzahl an Rezepten zur Verwendung von Geflügel, Schwein und Rind .....	160
Abbildung 70: Anzahl an vegetarischen Rezepten (ja) .....	161
Abbildung 71: Anzahl an Rezepten der Deutschen Küche (ja – nein) .....	163
Abbildung 72: Anzahl an deutschen Rezepten (ja – gesamt) .....	163
Abbildung 73: Anzahl an internationalen Rezepten ohne "nicht zuzuordnen" .....	165
Abbildung 74: Anzahl an Rezeptfotos pro Seite.....	166
Abbildung 75: Fotogröße .....	167
Abbildung 76: Wirkung der Rezeptfotos.....	168
Abbildung 77: Anzahl an Rezepten pro Einstellung .....	169
Abbildung 78: Farbgestaltung .....	170
Abbildung 79: Beleuchtung der Fotos .....	171

Abbildung 80: Hintergrund / Umgebung.....	171
Abbildung 81: Schärfe - Essen.....	172
Abbildung 82: Schärfe – Foto.....	173
Abbildung 83: Ästhetik-Noten.....	174
Abbildung 84: Beispielfotos zur Fotogröße (1972 bis 2010) .....	186
Abbildung 85: Beispielfotos zur Wirkung (1972 bis 2009) .....	187
Abbildung 86: Beispielfotos zur Einstellung .....	188
Abbildung 87: Beispielfotos zur Beleuchtung (1972 bis 2010).....	188
Abbildung 88: Beispielfotos zur Schärfe des Essens (1972 bis 2009).....	189
Abbildung 89: Beispielfotos zur Schärfe des Fotos (1972 bis 2009) .....	189
Abbildung 90: Heft-Cover im Überblick (1972 bis 2010).....	191

## II Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Der Markt der Food-Zeitschriften in Deutschland (Stand Juli 2010) .....	12
Tabelle 2: Reichweiten bezogen auf die Gesamtbevölkerung (nach MA I/2010) .....	28
Tabelle 3: Ästhetik der Rezeptfotos .....	98
Tabelle 4: Anzahl an Rezepten pro Speiseart.....	102
Tabelle 5: Anzahl an Rezepten pro Menüart.....	103
Tabelle 6: Anzahl an Rezepten pro Option .....	104
Tabelle 7: Anzahl an Rezepten zu Kalorienangaben .....	106
Tabelle 8: Anzahl an Rezepten zu Nährstoffangaben .....	108
Tabelle 9: Anzahl an Rezepten zum zeitlichen Aufwand .....	111
Tabelle 10: Mittelwerte zum zeitlichen Aufwand .....	111
Tabelle 11: Anzahl an Rezepten zu Zubereitungszeiten .....	113
Tabelle 12: Anzahl an Rezepten zu Back- und Garzeiten .....	114
Tabelle 13: Anzahl an Rezepten zu Ruhe- und Kühlzeiten .....	114
Tabelle 14: Verwendung heimischer Zutaten im Gesamtergebnis .....	119
Tabelle 15: Verwendung nicht-heimischer Zutaten im Gesamtergebnis .....	121
Tabelle 16: Verwendung exotischer Zutaten im Gesamtergebnis .....	123
Tabelle 17: Anzahl an Rezepten zur Verwendung von frischem und konserviertem Gemüse.....	150
Tabelle 18: Anzahl an Rezepten zur Verwendung von frischem und konserviertem Obst.....	156
Tabelle 19: Anzahl an Rezepten zur Verwendung von Fleisch .....	159
Tabelle 20: Vegetarische Rezepte .....	161
Tabelle 21: Anzahl an internationalen Rezepten .....	165

## **Vorwort**

Die vorliegende Bachelorarbeit ist Teil meines Ökotrophologie-Studiums an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg.

Im Rahmen eines ins Studium integrierten Praxissemesters absolvierte ich im Zeitraum vom 01.09.2009 bis 02.02.2010 ein fünfmonatiges Praktikum in der Redaktion der Food-Zeitschrift „essen & trinken“ im Verlagshaus Gruner + Jahr in Hamburg. In dieser Zeit erhielt ich Einblicke in redaktionelle Tätigkeiten, sowie in die Bereiche Rezeptentwicklung und Foodstyling. Das Thema der Bachelorarbeit ergab sich schließlich aus einer Anregung der Redakteurin Claudia Muir.

An dieser Stelle möchte ich mich daher herzlich bei Frau Muir für ihre tatkräftige Unterstützung und ihr Engagement bedanken. Zudem danke ich der gesamten „essen & trinken“ Redaktion, die mir durch die Bereitstellung ihres Archives die Realisierung dieser Arbeit erst ermöglicht hat.

Ein herzlicher Dank geht auch an Herrn Prof. Dr. Joachim Westenhöfer für die fachliche Betreuung der Arbeit.

Abschließend möchte ich mich noch bei allen Personen bedanken, die mich in dieser Zeit moralisch sehr unterstützt haben und mir immer mit Rat und Tat zur Seite standen.

Hamburg, den 30.08.2010

# 1 Einleitung

Die vorliegende Bachelorarbeit zum Thema *„Rezepte im Wandel der Zeit – Eine empirische Analyse der deutschen Kochkultur von 1972 bis 2010 anhand der Food-Zeitschrift essen & trinken“* untersucht im Rahmen einer empirischen Analyse mögliche Veränderungen von Rezepten im zeitlichen Verlauf hinsichtlich verschiedener Parameter. Die Datenerhebung erfolgt dabei auf Grundlage der Zeitschrift „essen & trinken“, die zu den ersten und reichweitenstärksten Food-Zeitschriften auf dem deutschen Markt zählt und als *„Deutschlands erfolgreichstes, trendsetzendes Premium-Magazin für Genießer“* bezeichnet wird. (Gruner + Jahr Media Sales, 2009c)

Die Forschungsfrage lautet demnach:

*„Wie verändern sich Rezepte im Wandel der Zeit?“*

Rezepte geben Anweisungen zur Zubereitung von Speisen. Darin enthalten sind Informationen zu den benötigten Zutaten, deren verwendeten Mengen, Zubereitungs-, Gar- und Kühlzeiten, sowie Temperaturangaben. Des Weiteren besteht ein Rezept aus einer detaillierten Anleitung, die die einzelnen Zubereitungsschritte beschreibt. Das fertige Gericht wird schließlich anhand eines Fotos dargestellt. Des Weiteren kann ein Rezept noch Informationen zu den enthaltenen Kalorien- und Nährstoffgehalten liefern. Ein Rezept kann dabei als genaue Vorlage oder als Inspirationsquelle zum Kochen einer Speise dienen.

Auf Grundlage dieser Angaben, die ein Rezept liefert, erfolgt im Rahmen der Arbeit eine empirische Analyse anhand einer nach bestimmten Kriterien vorgenommenen Auswahl an Rezepten. Auf diese Weise lassen sich mögliche Veränderungen in der deutschen Kochkultur untersuchen.

Die Arbeit gliedert sich dabei wie folgt. Zunächst werden die aktuell auf dem deutschen Markt erhältlichen Food-Zeitschriften vorgestellt. Im Rahmen dieser Präsentation erfolgen eine Segmentierung des Food-Zeitschriften-Marktes, sowie eine detaillierte Vorstellung der Zeitschrift „essen & trinken“. Anhand des darauffolgenden Literaturteils, der auf einer Beschreibung der deutschen Koch- und Esskultur von 1914 bis zur heutigen Zeit basiert, erfolgt die Entwicklung und Aufstellung von Hypothesen, die im Rahmen der Analyse überprüft werden. Nach einer Beschreibung der methodischen Vorgehensweise bei der Datenerhebung, erfolgt abschließend die Darstellung und Interpretation der gewonnenen Ergebnisse.

## 2 Food-Zeitschriften

### 2.1 Definition

Der Begriff „Food-Zeitschrift“ umfasst verschiedene Zeitschriften-Titel, die im Wesentlichen folgende Themenbereiche behandeln:

- Kochen und Backen
- Genuss und Lebensart

Weiterführende Bereiche von Food-Zeitschriften können Ernährung, Gesundheit, Wellness, Lebensfreude und kulinarische Reisen sein. (Bauer Media KG - Anzeigenleitung Food, 2008)

Food-Zeitschriften lassen sich in die Gattung der sogenannten „Publikumszeitschriften“ einordnen. Innerhalb derer gehören sie der Untergruppe der „Special-Interest-Zeitschriften“ an. Diese richten sich grundsätzlich an die Gesamtbevölkerung, erreichen aber aufgrund ihrer speziellen Thematik, wie z.B. „Essen und Kochen“, nur eine begrenzte Reichweite bezogen auf die Gesamtbevölkerung. Dafür können aber zum Teil sehr ausgeprägte Leserschafts-Schwerpunkte erreicht werden. (Focus Medialine, 2009)

### 2.2 Der Markt der Food-Zeitschriften

Zurzeit sind in Deutschland insgesamt 15 Food-Titel auf dem Markt. Dreizehn dieser Food-Titel werden von den nachfolgenden fünf größten Zeitschriftenverlagen Deutschlands in regelmäßigen Abständen herausgegeben:

- Axel Springer Verlag
- Gruner + Jahr
- Heinrich Bauer Verlag
- Hubert Burda Verlag
- Jahreszeiten Verlag

Die Titel „Rezepte mit Pfiff“ (Mediengruppe Klambt) und „Effilee“ (Effilee GmbH) werden in der nachfolgenden Analyse des Food-Zeitschriften-Marktes nicht weiter betrachtet, da es sich bei den jeweiligen Herausgebern nicht um einen der oben genannten Verlage handelt, auf die sich die im Rahmen dieser Arbeit erstellte Marktanalyse bezieht.

Die nachfolgende Tabelle zeigt eine Übersicht der zurzeit auf dem Markt erhältlichen Food- Titel der oben genannten Zeitschriftenverlage mit Bezug auf folgende Parameter:

- Erscheinungsweise
- Erscheinungsjahr / Gründungsjahr
- Copypreis (Ladenverkaufspreis)
- Verkaufte Auflage (nach IVW I/2010)
- Reichweite (nach MA Pressemedien I/2010)

Berücksichtigt werden dabei Zeitschriften, die dem Food-Segment zuzuordnen sind und regelmäßig (mehrmals im Jahr) erscheinen. Sonder- und Spezialhefte, die lediglich einmal jährlich oder seltener erscheinen werden nicht dazu gezählt, ebenso wie Zeitschriften, die keine „reinen“ Food-Zeitschriften sind, sondern lediglich einen Anteil zu den Themen „Food“ oder „Kochen“ beinhalten (wie z.B. Brigitte, Living at home).

Verlag	Zeitschriften-Titel	Erscheinungsweise	Erscheinungsjahr	Copypreis	Verkaufte Auflage (nach IVW I/2010)	Reichweite (nach MA I/2010)
Gruner + Jahr	essen & trinken	monatlich	1972	4,00 €	163.521	Gesamt 1,12 Mio. Männer 0,27 Mio. Frauen 0,86 Mio.
	essen & trinken Für jeden Tag	monatlich	2003	2,80 €	220.373	Gesamt 0,65 Mio. Männer 0,11 Mio. Frauen 0,54 Mio.
	Beef!	viermal jährlich	2009	9,80 €	es liegen noch keine Daten vor	
Heinrich Bauer Verlag	kochen & genießen	monatlich	1985	2,90 €	237.418	Gesamt 0,62 Mio. Männer 0,09 Mio. Frauen 0,53 Mio.
	tina Koch & Back-Ideen	monatlich	1998	1,95 €	134.110	Gesamt 0,72 Mio. Männer 0,06 Mio. Frauen 0,66 Mio.
	Rezepte Pur	monatlich	2003	1,09 €	120.201	Gesamt 0,24 Mio. Männer 0,05 Mio. Frauen 0,19 Mio.
	Lecker	zehnmal jährlich	2004	3,00 €	139.944	Gesamt 0,38 Mio. Männer 0,06 Mio. Frauen 0,32 Mio.
Hubert Burda Verlag	meine Familie & ich	dreizehnmal jährlich	1965	2,70 €	363.004	Gesamt 1,17 Mio. Männer 0,11 Mio. Frauen 1,06 Mio.
	Lisa Kochen & Backen	monatlich	1997	1,80 €	152.852	Gesamt 0,90 Mio. Männer 0,05 Mio. Frauen 0,85 Mio.
	kreativ küche → Lust auf Genuss	dreizehnmal jährlich	2000 / 2008	3,80 €	135.060	nach AWA 2009: Gesamt 0,48 Mio. Männer 0,09 Mio. Frauen 0,39 Mio.
	ARD Buffet Magazin	monatlich	2005	2,20 €	214.213	Gesamt 0,60 Mio. Männer 0,11 Mio. Frauen 0,49 Mio.
Jahreszeiten Verlag	Der Feinschmecker	monatlich	1975	6,00 €	93.778	nicht in der MA erhoben nach AWA 2009: Gesamt 0,84 Mio.
Axel Springer Verlag	Bild der Frau - Gut kochen & backen	sechsmal jährlich	1998	1,80 €	164.253	es liegen keine Daten vor

Tabelle 1: Der Markt der Food-Zeitschriften in Deutschland (Stand Juli 2010)

Quellen: Axel Springer Media Impact, 2010; Bauer Media Group, o.J.; Gruner + Jahr Media Sales, 2009c; Jahreszeiten Verlag GmbH, o.J.a; Meine Familie und ich Verlag GmbH, o.J.

## **Erläuterungen zur Tabelle**

### **Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern (IVW)**

Die IVW ist eine staatlich unabhängige, nicht kommerzielle und neutrale Prüfinstitution. Sie ermittelt und veröffentlicht die Auflagenhöhe von Zeitschriften, Zeitungen und weiteren Presseerzeugnissen und prüft so auf neutrale und objektive Weise die Verbreitung von Werbeträgern.

(Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern e. V., o.J.)

### **Media-Analyse Pressemedien (MA)**

Die „Media-Analyse Pressemedien“ wird von der Arbeitsgemeinschaft Media-Analyse e.V. (ag.ma) halbjährlich herausgegeben. Dabei wird das Medien-Konsumverhalten der Bevölkerung (ab 14 Jahre) untersucht und Reichweiten-Werte ermittelt, indem Nutzungsdaten von Zeitschriften und Zeitungen erhoben werden. Es handelt sich hierbei um die bedeutendste Markt-Media-Untersuchung in Deutschland.

(Gruner + Jahr Media Sales, 2010c, 2010d)

Die nachfolgende Abbildung stellt die aktuellen Zeitschriften-Titel aus dem Food-Segment der fünf größten deutschen Zeitschriftenverlage in zeitlicher Reihenfolge, nach ihrem jeweiligen erstmaligen Erscheinen auf dem deutschen Markt, geordnet dar.

Dabei zeigt sich eine über die Jahre zunehmende Vielfalt an Food-Zeitschriften. Insbesondere im Zeitraum von 1997 bis 2009 erscheint eine Vielzahl an neuen Food-Titeln auf dem Markt (insgesamt neun Titel).

Die Zeitschrift „essen & trinken“ erscheint erstmals im Jahr 1972 und gehört somit zu den ältesten Food-Zeitschriften Deutschlands.

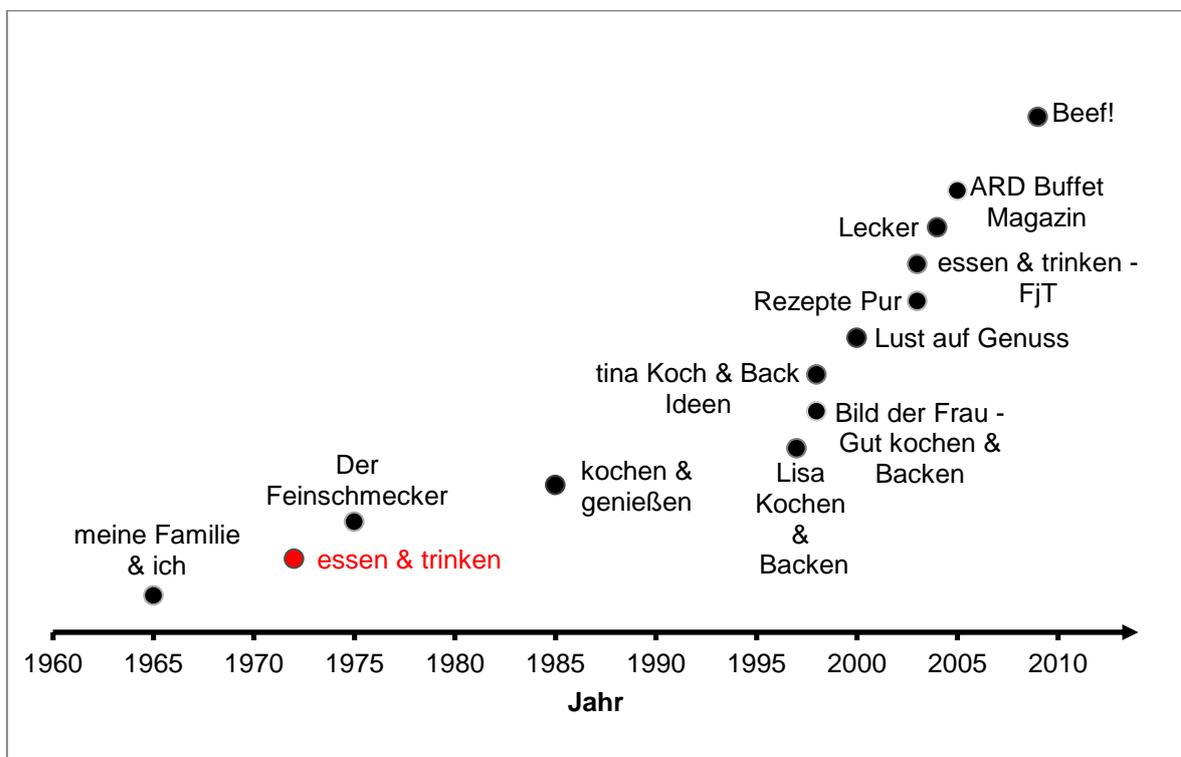
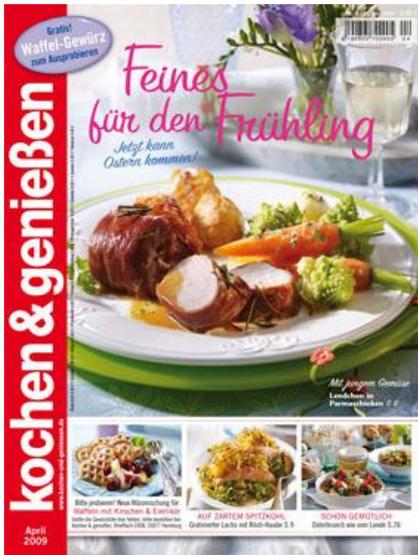


Abbildung 1: Zeitstrahl Food-Zeitschriften (Stand Juli 2010)

### 2.3 Positionierung der einzelnen Food-Zeitschriften

Im nachfolgenden Teil werden die oben genannten Food-Zeitschriften anhand ihrer jeweiligen Positionierung auf dem Markt, bezogen auf das redaktionelle Konzept, sowie auf die jeweilige Zielgruppe / Leserschaft, dargestellt.

### 2.3.1 Heinrich Bauer Verlag kochen & genießen



Quelle: Bauer Media KG, 2009a

Das redaktionelle Konzept der Zeitschrift „kochen & genießen“ basiert auf einer Variation von verschiedenen Rezepten nach dem Motto „Anspruch mit Geling-Garantie“.

*„Egal, ob pffiffiger Snack oder deftige Hausmannskost, raffinierte Trend-Küche oder präzise errechnetes Diabetiker-Gericht, leichtes Einsteiger-Rezept oder anspruchsvolles Menü für Könner“.* (Bauer Media KG, 2010a)

Die Zeitschrift bietet dem Leser zudem Tipps und Informationen zu folgenden Themen:

- Ernährung
- Warenkunde
- Produktneuheiten

Die Leserschaft von „kochen & genießen“ legt Wert auf gesunde Ernährung und Genuss, sie probieren Neues aus und kochen gerne für Gäste. Die kochen & genießen-Leserinnen werden definiert als Expertinnen in den Bereichen Kochen und Backen. Des Weiteren werden sie als interessiert an Rezeptideen für den Alltag und für Gäste beschrieben.

#### Leserschaft

- Hauptanteil Frauen
- 49,3 % der Leserinnen sind 20 bis 49 Jahre (kaufkräftige Zielgruppe)
- 48,2 % der Leserinnen sind 50 Jahre und älter
- 64,7 % verfügen über ein Haushaltsnettoeinkommen von mehr als 2.000 €
- 41,4 % mehr als 2.500 €

(Bauer Media KG, 2010a)

## Lecker



Quelle: Bauer Media KG, 2009b

Die Zeitschrift „Lecker“ gehört zu den jüngeren Titeln aus dem Food-Segment (Erscheinungsjahr 2004). Es werden sowohl klassische Rezepte, als auch Trends der modernen Küche bzw. neue Rezeptkreationen präsentiert. Im Vordergrund soll dabei eine einfache und unkomplizierte Umsetzung der Rezepte stehen. Daher werden zum Teil auch Convenience-Produkte eingesetzt. Des Weiteren liefert das Heft Dekorations-Ideen, sowie Informationen zu Produktneuheiten.

Die Leser von „Lecker“ sind freizeitaktive Frauen und Männer zwischen 29 und 49 Jahren, die gerne in der Küche experimentieren. Sie werden beschrieben als *„jung, kreativ, lieben das Leben und laden gerne Freunde zum Essen ein“*. (Bauer Media KG, 2010b)

### Leserschaft

- Frauen und Männer
- 54,7 % der Leser sind 20 bis 49 Jahre (kaufkräftige Zielgruppe)
- 36,6 % der Leser sind 50 Jahre und älter
- 72,5 % verfügen über ein Haushaltsnettoeinkommen von mehr als 2.000 €
- 50,7 % mehr als 2.500 €

(Bauer Media KG, 2010b)

## Rezepte Pur



Quelle: Bauer Media KG, 2009c

Die Zeitschrift „Rezepte Pur“ richtet sich an Kochanfänger und Leser, die wenig Zeit zum Kochen haben und Wert auf eine gesunde Ernährung legen. Das Heft präsentiert vor allem einfache, unkomplizierte, schnelle und preiswerte Rezepte, die sich für das Kochen im Alltag eignen.

### Leserschaft

- Hauptanteil Frauen
- 49,0 % der Leserinnen sind 20 bis 49 Jahre (kaufkräftige Zielgruppe)
- 46,5 % der Leserinnen sind 50 Jahre und älter
- 61,0 % verfügen über ein Haushaltsnettoeinkommen von mehr als 2.000 €
- 41,2 % mehr als 2.500 €

(Bauer Media KG, 2010c)

## tina Koch- & Back-Ideen



Quelle: Bauer Media KG, 2009d

Die Zeitschrift „tina Koch- & Back-Ideen“ präsentiert Rezepte, die die Kriterien einer modernen gesunden Ernährung erfüllen und im Alltag schnell und unkompliziert umzusetzen sind. Das Heft enthält Rezepte zu saisonalen Produkten, sowie zu den Themen Backen und Gastlichkeit bzw. besondere Anlässe.

Die Zeitschrift bietet dem Leser zudem Tipps und Informationen zu folgenden Themen:

- Ernährung
- Haushalt
- Warenkunde
- Dekorations-Ideen

### Leserschaft

- Hauptanteil Frauen
- 42,8 % der Leserinnen sind 20 bis 49 Jahre (kaufkräftige Zielgruppe)
- 55,3 % der Leserinnen sind 50 Jahre und älter
- 55,6 % verfügen über ein Haushaltsnettoeinkommen von mehr als 2.000 €
- 34,6 % mehr als 2.500 €

(Bauer Media KG, 2010d)

### 2.3.2 Hubert Burda Verlag meine Familie & ich



Quelle: Hubert Burda Media, 2010e

Die Zeitschrift „meine Familie & ich“ bietet Rezepte für den Alltag, sowie die Vorstellung von Produktneuheiten, Getränketipps und aktuelle Trends aus den Bereichen Genuss und Ernährung.

Des Weiteren enthält das Heft unter dem Titel „besser leben“ einen Service- bzw. Ratgeberteil mit Tipps und Informationen zu folgenden Themen:

- Familie
- Gesundheit
- Beauty & Wellness
- Reisen
- Haushalt
- Geld und Recht

Das Heft wird direkt und ausschließlich über den Lebensmittel-Einzelhandel vertrieben und ist dort an der Kasse positioniert. (Burda Community Network, 2010)

#### Leserschaft

- 90,0 % Frauen
- 54,0 % der Leserinnen sind 20 bis 49 Jahre
- 46,0 % der Leserinnen sind 50 Jahre und älter
- 54,0 % der Leserinnen sind berufstätig
- 23,0 % verfügen über ein Haushaltsnettoeinkommen von mehr als 2.000 €
- 45,0 % mehr als 2.500 €
- 34,0 % der Leserinnen haben Kinder im Alter zwischen unter 6 bis unter 14 Jahren

(Hubert Burda Media, 2010b)

## Lisa Kochen & Backen



Das Konzept der Zeitschrift „Lisa Kochen & Backen“ basiert auf Rezepten für den Alltag zur Zubereitung schneller und preiswerter Gerichte. Zudem bietet das Heft Rezeptideen aus der traditionellen und internationalen Küche. Die Zeitschrift richtet sich an junge Familien „mit begrenztem Zeitbudget und hohen Ansprüchen“.

*„Alle, die mit Spaß kochen, mit Liebe backen und mit Genuss essen, finden in der Vielfalt der Anregungen und Ideen ihre Inspirationsquelle.“* (Hubert Burda Media, 2010c)

Quelle: Hubert Burda Media, 2010c

Zudem bietet das Heft noch Informationen zu folgenden Themenbereichen:

- Produktneuheiten
- Gesundheit & Ernährung
- Kücheneinrichtungen
- Haushaltstipps

(Hubert Burda Media, 2010c)

## Leserschaft

- 94,0 % Frauen
- 50,0 % der Leserinnen sind 20 bis 49 Jahre
- 48,0 % der Leserinnen sind 50 Jahre und älter
- 52,0 % der Leserinnen sind berufstätig
- 19,0 % verfügen über ein Haushaltsnettoeinkommen von mehr als 2.000 €
- 38,0 % mehr als 2.500 €
- 25,0 % der Leserinnen haben Kinder im Alter zwischen unter 6 bis unter 14 Jahren

(Hubert Burda Media, 2010b)

## ARD Buffet Magazin



Quelle: Hubert Burda Media, 2010a

Die Zeitschrift „ARD Buffet Magazin“ stellt die Print-Version zur TV-Sendung „ARD Buffet“ dar. Das Heft präsentiert kreative und leicht umsetzbare Rezepte, sowie Dekorations-Ideen für Tisch, Haus und Garten. Zudem enthält das Heft einen Ratgeberteil, der den Lesern Informationen zu Gesundheitsfragen, sowie Tipps zu Rechtsprechungen, Haus und Garten liefert. Weitere Themenbereiche sind Reisen und Blicke hinter die Kulissen der TV-Sendung. (Hubert Burda Media, 2010a)

### Leserschaft

- 82,0 % Frauen
- 34,0 % der Leserinnen sind 20 bis 49 Jahre
- 63,0 % der Leserinnen sind 50 Jahre und älter
- 22,0 % verfügen über ein Haushaltsnettoeinkommen von mehr als 2.000 €
- 37,0 % mehr als 2.500 €

(Hubert Burda Media, 2010b)

## Lust auf Genuss



Die Zeitschrift „Lust auf Genuss“ ist bis 2008 unter dem Namen „Kreativ Küche“ bekannt gewesen. Sie richtet sich an anspruchsvolle und aufgeschlossene Leser, die sich dadurch auszeichnen, dass sie leidenschaftlich gerne kochen, in der Küche experimentieren und gerne Gäste bewirten. Die Zeitschrift präsentiert Rezeptideen zu saisonalen Produkten, Koch-Trends, sowie internationale Gerichte.

Quelle: Hubert Burda Media, 2010d

*„Lust auf Genuss steht für Lebensfreude, für Offenheit neuen Dingen gegenüber, für Stil und die schönen Seiten des Lebens“* (Hubert Burda Media, 2010b)

Das Heft wird direkt und ausschließlich über den Lebensmittel-Einzelhandel vertrieben und ist dort an der Kasse positioniert.

### Leserschaft

- 81,0 % Frauen
- 53,0 % der Leser sind 20 bis 49 Jahre
- 45,0 % der Leser sind 50 Jahre und älter
- 14,0 % verfügen über ein Haushaltsnettoeinkommen von mehr als 2.000 €
- 55,0 % mehr als 2.500 €
- 39,0 % der Leser haben Kinder im Alter zwischen unter 6 bis unter 18 Jahren

(Hubert Burda Media, 2010b)

### 2.3.3 Axel Springer Verlag

#### Bild der Frau - Gut kochen & backen



Die Zeitschrift „Bild der Frau - Gut kochen & backen“ präsentiert Rezepte für die alltägliche Küche, sowie „raffinierte Trend-Gerichte“.

*„Ob klassisch, schnell, international oder preiswert – Bild der Frau - Gut kochen & backen präsentiert eine Vielfalt an kreativen Rezeptideen“*

(Axel Springer Media Impact, 2010)

Quelle: Axel Springer AG, 2010

Zudem erhalten die Leser Experten-Informationen zum Thema gesunde Ernährung. So werden im Rahmen der Rubrik „Gesund“ neue Bio-Produkte, leichte, kalorienarme Rezeptideen und Hintergrundinformationen zum Thema „Fitness-Küche“ präsentiert.

Die Rezepte enthalten eine ausführliche Beschreibung, im Rahmen der Rubriken „Koch- und Backschule“ erfolgt eine genaue Schritt-für-Schritt-Anleitung mit Phasenfotos.

Die Zeitschrift richtet sich an eine Zielgruppe, die sich durch eine Affinität zum Kochen und Backen auszeichnet – *„von der kreativen Einsteigerin bis zur erfahrenen Hobby-Köchin“*.

#### Leserschaft

- Hauptanteil Frauen
- 39,0 % der Leserinnen sind 20 bis 49 Jahre
- 55,0 % der Leser sind 50 Jahre und älter
- 21,0 % verfügen über ein Haushaltsnettoeinkommen von mehr als 2.000 €
- 33,0 % mehr als 2.500 €

(Axel Springer Media Impact, 2010)

## 2.3.4 Jahreszeiten Verlag

### Der Feinschmecker



Die Zeitschrift „Der Feinschmecker“ beinhaltet Rezepte und Reportagen zur gehobenen Gourmetküche. Sie informiert die Leser über neue Trends in der Gastronomie, Hotellerie und im Weinbau und beinhaltet zudem Reisereportagen.

*„Keine andere Zeitschrift im deutschsprachigen Raum verfügt über eine höhere Kompetenz im Bereich des exklusiven kulinarischen Geschmacks“*

(Jahreszeiten Verlag, o.J.c)

Quelle: News aktuell GmbH, o.J.

Das Heft richtet sich an eine „gehobene, einkommensstarke Zielgruppe“, die sich durch Konsumfreudigkeit, Qualitätsbewusstsein, sowie einer Affinität zu Marken und exklusiven Produkten auszeichnet.

### Leserschaft

- 59,0 % Frauen
- 41,0 % Männer
- 43,0 % der Leser sind 20 bis 49 Jahre
- 45,0 % der Leser sind 50 Jahre bis 69 Jahre
- 26,0 % verfügen über ein Haushaltsnettoeinkommen von 4.000 € und mehr
- 15,0 % verfügen über ein Haushaltsnettoeinkommen von 5.000 € und mehr
- 34,0 % der Leser haben eine höhere Schule besucht oder Abitur
- 22,0 % der Leser haben ein abgeschlossenes Studium

(Jahreszeiten Verlag, o.J.b)

## 2.3.5 Gruner + Jahr

### Beef!



Quelle: Gruner + Jahr, o.J.b

Das Food- und Lifestyle-Magazin „Beef!“ ist der neueste Titel im Food-Segment (Erscheinungsjahr 2009).

„Das Heft widmet sich der speziell männlichen Sichtweise auf die Themen Essen und Genuss.“ (Gruner + Jahr, o.J.a)

Dabei werden neben dem Thema „Kochen & Rezepte“ auch Lifestyle-Themen und Reportagen präsentiert. Zielgruppe des Magazins sind Männer, die gerne kochen.

Aufgrund des erst kürzlich erstmaligen Erscheinens der Zeitschrift auf dem Markt, liegen noch keine genauen Daten zur Leserschaft, sowie Analysen zur Auflage und Reichweite von „Beef!“ vor. (Gruner + Jahr, o.J.a)

## essen & trinken Für jeden Tag



Quelle: Gruner + Jahr, o.J.d

Bei der Zeitschrift „essen & trinken Für jeden Tag“ handelt es sich um einen Ableger des Mutterheftes „essen & trinken“. Das redaktionelle Konzept von „essen & trinken FjT“ basiert gemäß dem Motto der Zeitschrift „Schnell! Einfach! Lecker!“ auf schnellen, einfachen und unkomplizierten Rezeptideen, die im Alltag umgesetzt werden können. Es werden Zutaten eingesetzt, die überall erhältlich sein sollen, zum Teil werden auch Convenience-Produkte verwendet.

Neben den Rezepten gibt das Heft noch Tipps und Informationen zu folgenden Themengebieten:

- Küche
- Haushalt
- Gästebewirtung
- Warenkunde

Die Zeitschrift kooperiert zudem mit dem bekannten Fernsehkoch Tim Mälzer und veröffentlicht die Rezepte aus seiner TV-Kochsendung.

Die Leserschaft wird als „jung, berufstätig, einkommensstark, qualitätsorientiert und kochbegeistert“ beschrieben. Sie sind bereit hohe Ausgaben für eine gute Ernährung und gutes Essen zu leisten, achten bei Lebensmitteln vor allem auf die Qualität und bewirten gerne Gäste. (Gruner + Jahr Media Sales, 2009a, 2010b)

### Leserschaft

- 83,0 % Frauen
- 64,0 % der Leser sind 14 bis 49 Jahre alt
- 36,0 % der Leser sind 50 Jahre und älter
- 23,0 % mit einem Haushaltsnetto-Einkommen von mehr als 2.000 €
- 47,0 % mit einem Haushaltsnetto-Einkommen von mehr als 3.000 €
- 39,0 % mit gesellschaftlich-wirtschaftlichem Status Stufe 1 oder 2

(Gruner + Jahr Media Sales, 2010b)

## 2.4 essen & trinken



Quelle: Gruner + Jahr, o.J.c

Die Zeitschrift „essen & trinken“ wird im Jahr 1972 von Angelika Jahr-Stilcken gegründet und vom Druck- und Verlagshaus Gruner + Jahr in Hamburg herausgegeben. Nach erfolgreichen Testverkäufen in Braunschweig und Nürnberg im Jahr 1971, erscheint am 4. Oktober 1972 offiziell die erste Ausgabe von „essen & trinken“ mit einer Auflage von 400.000 Exemplaren auf dem deutschen Markt; der damalige Verkaufspreis beträgt 3 DM. „essen & trinken“ ist die erste deutsche Zeitschrift im Premium-Segment der Food-Titel (siehe Erläuterung S. 34).

Die Zeitschrift wird einmal im Monat herausgegeben, jedes Heft beinhaltet circa 50 bis 60 Rezepte. Seit der Erstauflage 1972 bis zum heutigen Zeitpunkt (Juli 2010) sind demnach 454 Hefte erschienen und somit circa 24.900 Rezepte.

„essen & trinken“ bietet den Lesern Rezepte für Könnler und Anfänger, sowie aktuelle Reportagen und Informationen zu ausgewählten Lebensmitteln, Produktneuheiten und Spezialitäten, sowie Ratschläge zum Kochen, Menü- und Weinempfehlungen, Reiseberichte und Restauranttipps. Die Zeitschrift gilt als Trend setzend und richtungsweisend im Food-Bereich.

Die Rezepte werden in der hauseigenen Versuchsküche von Köchen entwickelt. Anschließend erfolgt das sogenannte „Foodstyling“, das Zubereiten und Anrichten der Speisen für das zum jeweiligen Rezept zugehörige Food-Foto. Im Anschluss daran werden alle Rezepte nochmals zubereitet und dabei auf ihre Umsetzbarkeit, sowie auf ihre Richtigkeit bezüglich Mengenangaben und Zeitaufwand geprüft.

(Gruner + Jahr Exclusive & Living, 2009; Gruner + Jahr Media Sales, 2010a)

## 2.4.1 Reichweite

Nach aktuellen Erhebungen, auf Grundlage der Media-Analyse „MA Pressemedien I/2010“, liegt die Reichweite der Zeitschrift „essen & trinken“ bei insgesamt 1,12 Millionen Lesern pro Ausgabe. Sie setzt sich dabei wie folgt zusammen:

- 0,27 Mio. Männer
- 0,86 Mio. Frauen

Dies entspricht einer Reichweite von 1,7 % in der Gesamtbevölkerung, davon:

- 0,9 % Männer
- 2,6 % Frauen

(Gruner + Jahr Media Sales, 2010d)

„essen & trinken“ stellt somit aktuell, nach der Food-Zeitschrift „meine Familie & ich“ (mit einer Reichweite von 1,8 %) das reichweitenstärkste Food-Magazin Deutschlands dar.

(Arbeitsgemeinschaft Media-Analyse e.V., 2010)

Die nachfolgende Tabelle stellt die Reichweiten der aktuell auf dem Markt erhältlichen Food-Zeitschriften auf Basis der Media-Analyse I/2010 dar. Die Food-Titel „Der Feinschmecker“, sowie „Lust auf Genuss“ sind im Rahmen der Media-Analyse nicht erhoben worden. Ersatzweise werden daher vergleichbare Analyseergebnisse zur Reichweite auf Basis der „Allensbacher Markt- und Werbeträger-Analyse“ (AWA 2009) dargestellt.

<b>Zeitschriften-Titel</b>	<b>Reichweite in % (Gesamt)</b>	<b>Reichweite in Mio. (Gesamt)</b>
ARD Buffet Magazin	0,9	0,60
<b>essen &amp; trinken</b>	<b>1,7</b>	<b>1,12</b>
essen & trinken FjT	1,0	0,65
Der Feinschmecker	-	0,84 (AWA 2009)
kochen & genießen	0,9	0,62
Lecker	0,6	0,38
Lisa Kochen & Backen	1,4	0,90
Lust auf Genuss	-	0,48 (AWA 2009)
meine Familie & ich	1,8	1,17
Rezepte Pur	0,4	0,24
Tina Koch & Back-Ideen	1,1	0,72

Tabelle 2: Reichweiten bezogen auf die Gesamtbevölkerung (nach MA I/2010)

Quelle: Arbeitsgemeinschaft Media-Analyse e.V., 2010

## 2.4.2 Verkaufte Auflage

„essen & trinken“ erreicht aktuell, nach Erhebungen der IVW I/2010, eine verkaufte Auflage von 163.521 Exemplaren. Im Wettbewerb mit den anderen Food-Zeitschriften erlangt „essen & trinken“ somit einen Markt-Anteil von acht Prozent (siehe Abb. 2).

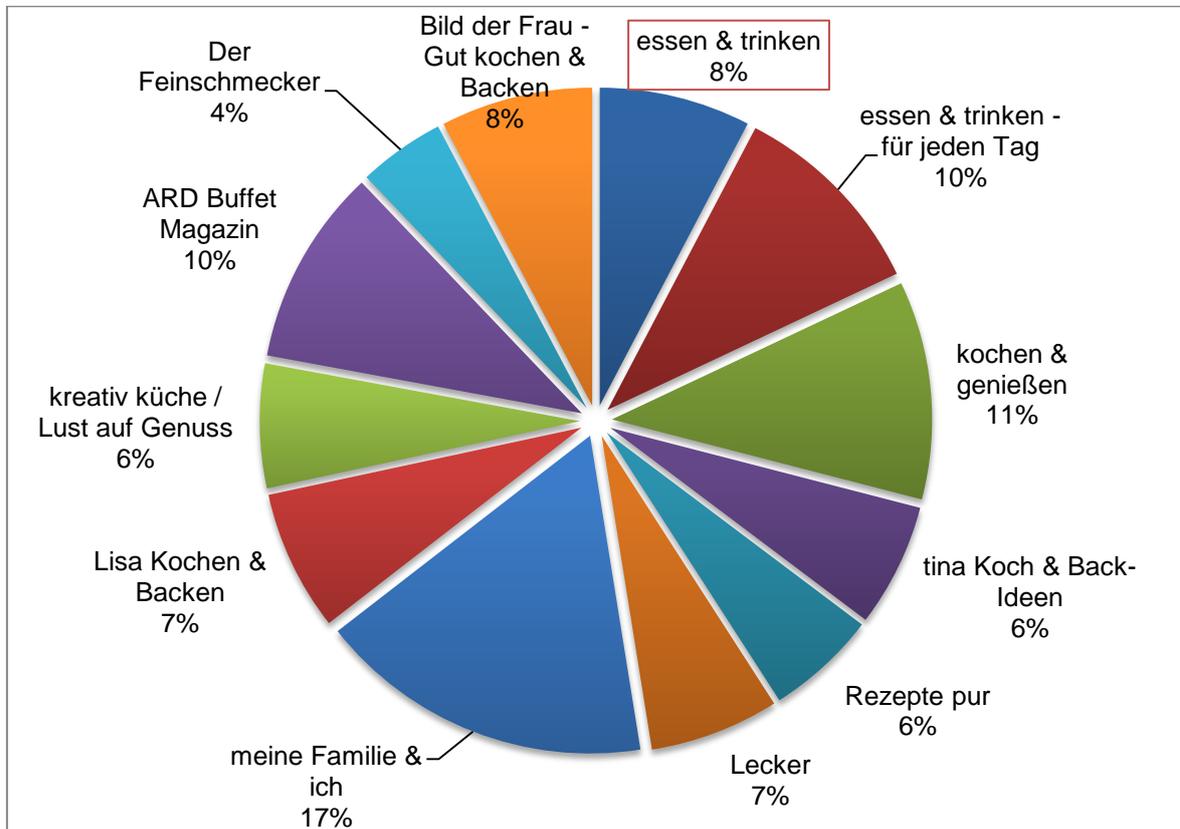


Abbildung 2: Wettbewerb nach verkaufter Auflage (nach IVW I/2010)

Quellen: Axel Springer Media Impact, 2010; Bauer Media Group, o.J.; Gruner + Jahr Media Sales, 2009d; Jahreszeiten Verlag GmbH, o.J.a; Meine Familie und ich Verlag GmbH, o.J.

Die Zeitschrift „essen & trinken“ gilt schon seit ihrem erstmaligen Erscheinen auf dem deutschen Markt als „*die führende Food-Zeitschrift Deutschlands*“. (Gruner + Jahr Exclusive & Living, 2009) Und auch aktuell, im Jahr 2010, bestätigt „essen & trinken“ mit einem Zuwachs von 80.000 Leserinnen (laut Media-Analyse 2010) seine Marktführerschaft unter den hochwertigen Food-Titeln. Insgesamt 860.000 Frauen sehen die Zeitschrift als Inspirationsquelle an. Die Leserinnen von „essen & trinken“ sind überdurchschnittlich gebildet und gehören zu 36,7% dem Gesellschaftlich-wirtschaftlichen Status (GWS) Stufe 1 und 2 an (siehe Erläuterung S. 30). Mit keinem anderen Food-Titel werden mehr Leserinnen dieses hohen sozialen Status erreicht. „essen & trinken“ gilt damit aktuell als „*Marktführer unter den Premium-Food-Titeln*“. (Gruner + Jahr, 2010)

## Gesellschaftlich-wirtschaftlicher Status (GWS)

Der Gesellschaftlich-wirtschaftliche Status (GWS) wurde vom Institut für Demoskopie Allensbach im Rahmen der Zielgruppenanalyse entwickelt. Dieses Modell ermöglicht eine Segmentierung der Bevölkerung nach folgenden Parametern:

- Lebensstil
- Anspruchsniveau
- Kommunikatives Verhalten

Dabei spielen Merkmale wie Bildung, Beruf, Einkommen und Kaufkraft eine wichtige Rolle. Sie werden zur Konstruktion der Statusgruppen nach einem Punktesystem verrechnet. Auf diese Weise werden sieben Statusgruppen gebildet:

- Stufe 1 = wirtschaftlich leistungsfähigste und am besten gebildete Schicht  
↓
- Stufe 7 = sozialer Status sehr niedrig

(Geo Anzeigenabteilung, o.J.)

### 2.4.3 Die essen & trinken - Leserschaft

Die Kernleserschaft von „essen & trinken“ besteht zu 77 % aus Frauen, der Anteil an Männern beträgt lediglich 23 % der gesamten Leserschaft.

Die Leserinnen und Leser von „essen & trinken“ werden als begeistert am Kochen, Backen und Ausprobieren von Rezepten und neuen Zubereitungsarten beschrieben. Sie empfangen gerne Gäste und zeichnen sich durch Eigenschaften wie „weltoffen“, „gesellig“ und „traditionsverbunden“ aus. Zudem legen sie großen Wert auf Frische und Qualität und führen einen kultivierten Lebensstil mit hohem gesellschaftlichem Status (Stufe 1 und 2). Sie sind bereit Zeit zu investieren und kochen gerne auch mal etwas aufwändiger. Die essen & trinken-Leserschaft schätzt zudem Marken und gibt für ihre hohen Ansprüche viel Geld aus. Bei der Zutatenwahl achten sie daher verstärkt auf die Qualität der Produkte als auf den Preis. Für eine gute Ernährung und gutes Essen besteht innerhalb der Leserschaft eine sehr hohe Ausgabenbereitschaft, dem folgen die Bereitschaft zu hohen finanziellen Ausgaben für das Eigenheim, Reisen, sowie für Gesundheit und Wellness.

(Gruner + Jahr Exclusive & Living, 2009)

*„Sie sind Fein-Schmecker, ambitionierte Hobbyköche oder auch echte Profis.“*

(Gruner + Jahr Media Sales, 2009b)

Die Leser von „essen & trinken“ kochen und backen regelmäßig. Sie zeigen dabei im Wesentlichen zwei unterschiedliche Verhaltensweisen:

- *„Sorgfältige Nachkocher“* → achten auf jedes Gramm
- *„Kreative Köche“* → freuen sich über Ideen/Inspiration, wandeln aber gerne ab

Insgesamt weisen die Leser ein durchschnittlich hohes Koch-Niveau auf, dies gilt sowohl für die Profiköche unter den „essen & trinken“ Lesern, als auch für die ambitionierten Hausfrauen. Zudem zeigt die Leserschaft ein besonderes Interesse an Genuss-themen, zeichnet sich durch Konsumfreudigkeit aus und besucht gerne Restaurants. Ihr Ernährungsverhalten wird als anspruchsvoll beschrieben, in diesem Zusammenhang werden die Leser von „essen & trinken“ auch als *„Gourmets“* und *„Genussmenschen“* bezeichnet.

*„Gutes Essen, besondere Geschmackserlebnisse, sowie gelungene kulinarische Abende sind ihre große Leidenschaft.“*

(Gruner + Jahr Exclusive & Living, 2010)

Nachfolgende Abbildung beschreibt die Demographie der Leserschaft von „essen & trinken“. Demnach sind:

- 62 % der Leser 30 bis 59 Jahren alt
- 42 % mit einem Haushaltsnetto-Einkommen von 3000 € und mehr
- 35 % mit Gesellschaftlich-wirtschaftlichem Status (GWS) Stufe 1 oder 2

Diese Informationen zur Leserschaft beziehen sich auf Erhebungen der AWA (Allensbacher Markt- und Werbeträger-Analyse) aus dem Jahr 2009.

(Gruner + Jahr Media Sales, 2010a)

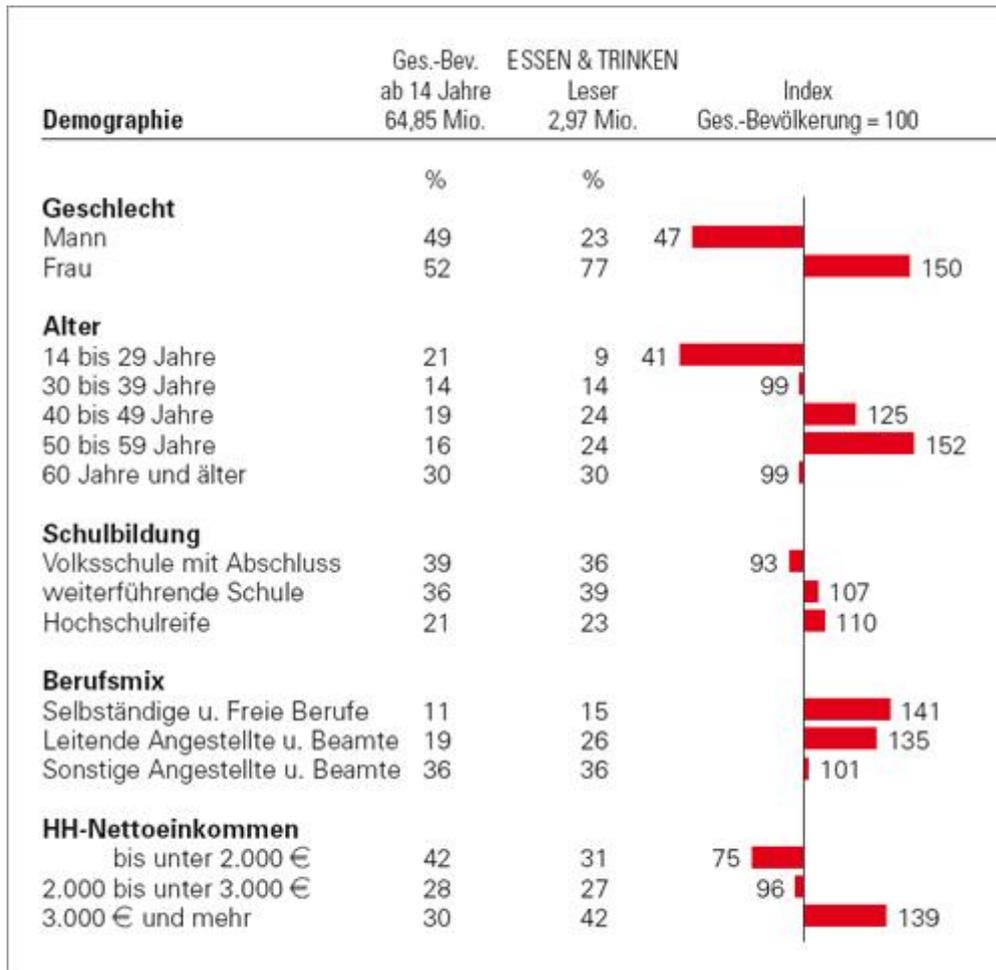


Abbildung 3: Demographie der Leserschaft von "essen & trinken"

Quelle: Gruner + Jahr Media Sales, 2009b

### Allensbacher Markt- und Werbeträger-Analyse (AWA)

Die AWA ist eine Markt- und Media-Analyse, die vom Institut für Demoskopie Allensbach jährlich durchgeführt wird. Dabei werden Daten zu Konsumgewohnheiten und Mediennutzung der deutschen Bevölkerung erhoben. Sie stellt neben der Media-Analyse (MA) eine der bedeutendsten Studien auf diesem Gebiet dar.

(Allensbacher Markt- und Werbeträgeranalyse, o.J.)

## **2.5 Marktsegmentierung der aktuellen Food-Zeitschriften**

Zur Marktsegmentierung der aktuell erhältlichen Food-Titel der fünf größten Zeitschriftenverlage Deutschlands werden folgende, im vorrangigen Teil dargestellten Kriterien herangezogen:

- Redaktionelles Konzept
- Demographie der Leserschaft
- Copypreis (Ladenverkaufspreis)

Die nachfolgende Segmentierung des Food-Zeitschriften-Marktes beruht neben der Analyse der jeweiligen Titelprofile, auf persönlichen/subjektiven Einschätzungen und Erfahrungen der Autorin.

Dabei ergeben sich insgesamt vier Segmente für den Markt der Food-Zeitschriften in Deutschland:

- Alltagsküche
- Schnell & Preiswert
- Young Food
- Premium

### **2.5.1 Alltagsküche**

Dem Segment „Alltagsküche“ sind Food-Titel zuzuordnen, die im Wesentlichen einfache und unkomplizierte Rezepte für den alltäglichen Bedarf beinhalten, sowie Informationen und Tipps zu den Themen Haushalt, Ernährung und Gesundheit. Sie richten sich an Frauen ab circa 30 Jahren (und älter), für die Kochen und Backen zum Alltag gehört. Der Copypreis liegt zwischen 1,50 € bis unter 3,00 €.

### **2.5.2 Schnell & Preiswert**

Das Segment „Schnell & Preiswert“ umfasst Food-Titel, die sich vor allem durch schnell umsetzbare Rezepte mit geringem finanziellem Aufwand auszeichnen. Diese Titel richten sich an Leser mit einem begrenztem Zeit- und Geldbudget. Der Copypreis liegt bei circa 1,00 €.

### **2.5.3 Young Food**

Zu den „Young Food-Titeln“ zählen Food-Zeitschriften, die moderne, kreative und einfach umsetzbare Rezeptideen präsentieren. Sie richten sich vor allem an eine junge, kreative und experimentierfreudige Leserschaft, die Wert auf Qualität legt. Diese jungen Food-Titel sind meist im sogenannten handlichen „Pocket-Format“ erhältlich. Der Copypreis liegt bei circa 3,00 €.

### **2.5.4 Premium**

Food-Titel des „Premium-Segments“ zeichnen sich durch ausgefallene und zeitlich, sowie finanziell aufwändige Rezepte aus, die zum größten Teil nicht für das Kochen im Alltag, sondern für besondere Anlässe und die Bewirtung von Gästen geeignet sind. Diese Premium-Titel richten sich an eine einkommensstarke, qualitätsorientierte und anspruchsvolle Leserschaft mit hohem gesellschaftlich-wirtschaftlichem Status. Sie besitzen meist sehr gute Kochkenntnisse und legen großen Wert auf gutes Essen, Genuss und Qualität.

Der Copypreis liegt bei circa 4,00 € und mehr.

### 2.5.5 Einordnung der Food-Zeitschriften

Nachfolgende Abbildung ordnet die einzelnen Food-Zeitschriften nach Erfüllen der jeweiligen Kriterien in das zugehörige Segment ein.

„essen & trinken“ ist dabei, neben der Zeitschrift „Der Feinschmecker“, dem Premium-Food-Segment zuzuordnen. Die Angaben zur Reichweite und verkauften Auflage der beiden Food-Titel (siehe S. 28, 29) bestätigen die Marktführerschaft von „essen & trinken“ im Premium-Segment.

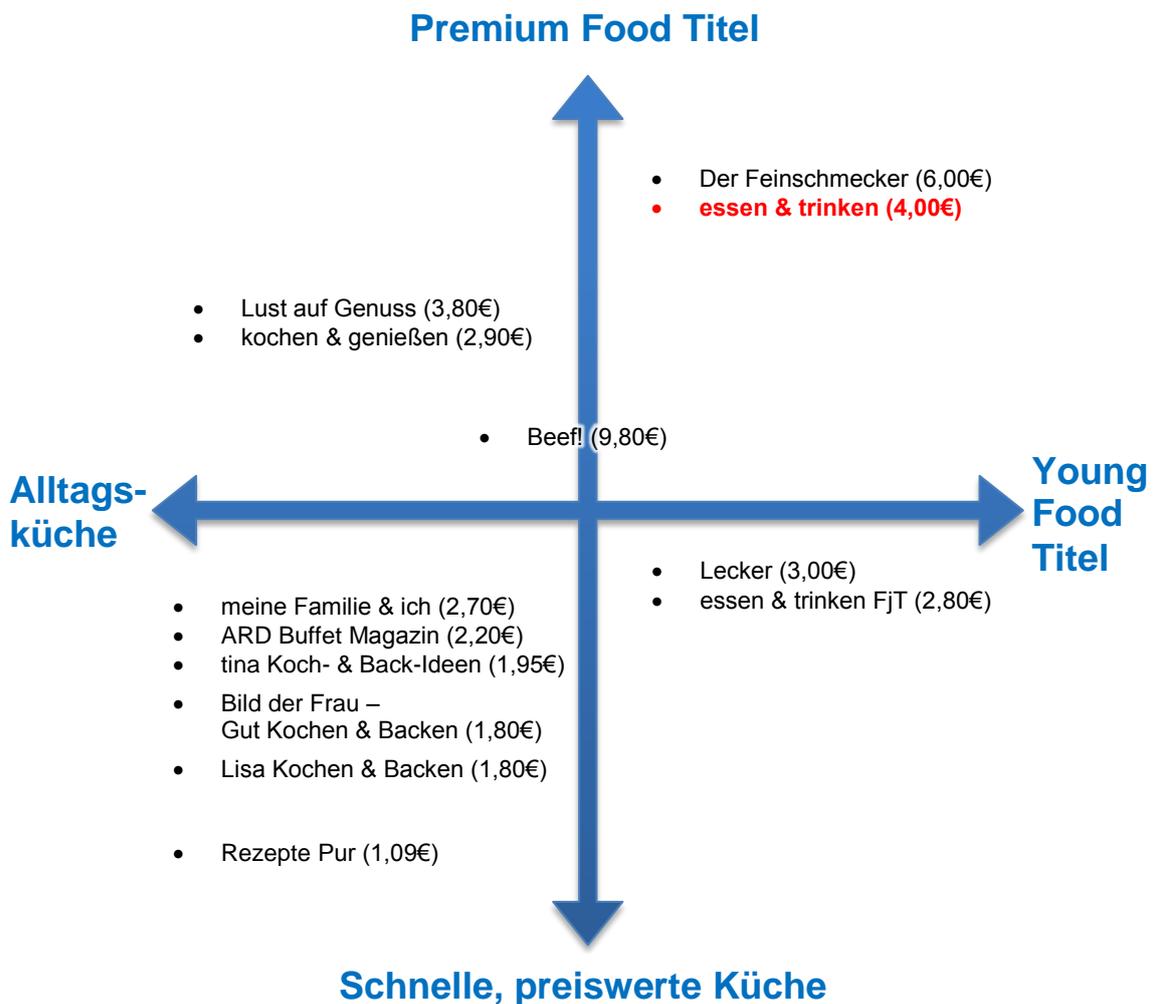


Abbildung 4: Marktsegmentierung (Stand Juli 2010)

### 3 Begründung

Zur Analyse der deutschen Kochkultur von 1972 bis 2010 wird im Rahmen dieser Arbeit die Food-Zeitschrift „essen & trinken“ als Grundlage zur Datenerhebung und zur Untersuchung der Forschungsfrage gewählt.

Die Zeitschrift „essen & trinken“ gehört mit einer Reichweite von aktuell 1,12 Millionen Lesern (Stand Juli 2010) zu den reichweitenstärksten Food-Titeln in Deutschland.

Sie ist nach der Segmentierung des Food-Zeitschriften-Marktes dem sogenannten „Premium-Segment“ hochwertiger Food-Titel zuzuordnen und besitzt innerhalb dieses Segments seit ihrem erstmaligen Erscheinen bis heute die Marktführerschaft.

Zudem gilt „essen & trinken“ als Trend setzend und richtungsweisend im Food-Bereich.

Zusammenfassend wird „essen & trinken“ beschrieben als *„Deutschlands erfolgreichstes, trendsetzendes Premium-Magazin für Genießer“*.

(Gruner + Jahr, 2010; Gruner + Jahr Media Sales, 2009c)

Da keine vergleichbar große, über vier Jahrzehnte reichende Rezeptsammlung dieser Art existiert, stellt „essen & trinken“ daher die geeignete Grundlage zu einer Analyse der deutschen Kochkultur im Zeitraum von 1972 bis 2010 dar.

## 4 Deutsche Ess- und Kochkultur im Wandel der Zeit

Im nachfolgenden Abschnitt werden die deutsche Ess- und Kochkultur in Form der jeweils vorherrschenden Ernährungssituation und des Kochverhaltens in Deutschland in den verschiedenen Zeitabschnitten, von Beginn des Ersten Weltkrieges 1914 bis zur heutigen Zeit (2010), dargestellt. Die empirische Analyse zum Thema umfasst lediglich den Zeitraum von 1972 (erstmaliges Erscheinen von „essen & trinken“) bis 2010. Der vorliegende Literaturteil soll ergänzend dazu dienen das Koch- und Essverhalten der Deutschen in den jeweiligen Jahrzehnten nachvollziehen und verstehen zu können. Aufgrund dessen beginnt die Literaturarbeit bereits im Jahr 1914 mit der Ernährungssituation in der Zeit des Ersten Weltkrieges. Insbesondere die Kriegs- und Nachkriegszeit (1914 bis 1960) haben das Ess- und Kochverhalten der Deutschen nachhaltig geprägt und sind daher im Rahmen dieser Arbeit ebenfalls, neben dem eigentlich zu untersuchenden Zeitabschnitt von 1972 bis 2010, von Bedeutung.

Koch- und Ernährungstrends sind zudem immer auch auf einen gesellschaftlichen Wandel zurückzuführen. Daher wird Bezug auf die Ernährungssituation und das Kochverhalten der gesamten deutschen Bevölkerung genommen und nicht lediglich auf die Leserschaft der Zeitschrift „essen & trinken“ beschränkt. Denn diese stellt nur einen kleinen Teil der Bevölkerung dar.

Ziel der nachfolgenden Literaturarbeit ist die Darstellung der deutschen Kochgeschichte, sowie des Wandels der Ernährungsgewohnheiten der deutschen Bevölkerung. Der Literaturteil stellt somit den theoretischen Bezugsrahmen der Arbeit dar und dient der Ableitung von Hypothesen.

Zu berücksichtigen sei an dieser Stelle noch, dass es im Zusammenhang mit der Ess- und Kochkultur in Deutschland immer nur um Trends und Tendenzen geht. Im Laufe der Zeit zeichnen sich lediglich „Bewegungen“ in bestimmte Richtungen ab, denen aber nicht jeder Einzelne folgt bzw. folgen muss. In einer Bevölkerung werden viele unterschiedliche Lebensstile praktiziert und damit einhergehen sehr unterschiedliche Möglichkeiten und Gewohnheiten, sowie diverse individuelle Essvorlieben und Ernährungsweisen. Daher sollte nicht pauschal davon ausgegangen werden, dass sich stets die gesamte deutsche Bevölkerung zur jeweiligen Zeit nach den entsprechend vorherrschenden „Trends“ ernährt.

## 4.1 Literaturrecherche

Zur Darstellung der deutschen Ess- und Kochkultur von 1914 bis 2010 wird eine systematische Literaturrecherche durchgeführt.

Die Recherche erfolgt dabei mittels nachfolgender Key Words (Schlagwörter):

- Deutsche Küche
- Essen und Trinken (+ jeweilige Jahreszahl)
- Esskultur
- Kochen / Kochen in Deutschland
- Kochkultur
- Kochtrends
- Kochverhalten

Die relevante Literatur wird in folgenden elektronischen Datenbanken gesucht:

- Google (<http://www.google.de/>)
- Katalog der Bücherhallen Hamburg ([https://www.buecherhallen.de/alswww2.dll/APS\\_ZONES?fn=QuickSearch](https://www.buecherhallen.de/alswww2.dll/APS_ZONES?fn=QuickSearch))
- Regionalkatalog Hamburg (<http://gso.gbv.de/DB=2.91/LNG=DU/>)

Nachfolgende Bücher, Filme, Studien und Internetseiten werden schließlich zur Darstellung des Themas genutzt:

- Europäische Esskultur – Geschichte der Ernährung von der Steinzeit bis Heute (Hirschfelder, 2001)
- Filmreihe: Mahlzeit Deutschland! (Schickling, 2009)
- Kochende Leidenschaft – Soziologie vom Kochen und Essen (Kaufmann, 2006)
- Kulturgeschichte der deutschen Küche (Peter, 2008)
- Nestlé Studie 2009 So is(s)t Deutschland – Ein Spiegel der Gesellschaft (Nestlé Deutschland AG, 2009)
- Tellergericht – Die Deutschen und das Essen (Fichtner, 2004)
- [www.chroniknet.de](http://www.chroniknet.de) – Essen und Trinken (wissenmedia GmbH, o.J.)

## 4.2 Essen und Trinken in Kriegszeiten (1914 bis 1945)

### 4.2.1 Erster Weltkrieg (1914 bis 1918)

Die Ernährungssituation in Deutschland in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts ist in Folge von Krieg und Krisen im Wesentlichen gekennzeichnet durch Armut, Mangel, Lebensmittelengpässe und Hungersnot. (Hirschfelder, 2001, S. 209)

Bereits 1915, ein Jahr nach Ausbruch des Ersten Weltkrieges, erhält das Deutsche Reich in Folge von Seeblockaden kaum noch Lebensmittelimporte. Zur „*Sicherung der Volksernährung*“ erfolgen Zwangsbewirtschaftung und Hausdurchsuchungen um der Hamsterei vorzubeugen. (Peter, 2008, S. 165)

Die Grundversorgung der deutschen Bevölkerung mit Nahrungsmitteln verschlechtert sich im Laufe des Krieges zunehmend. In Folge dessen ist die deutsche Kochkultur in Kriegszeiten geprägt durch Sparmaßnahmen und eine Ersatzküche, die zurzeit nicht erhältliche Lebensmittel durch kostengünstigere Varianten zu ersetzen versucht.

Broschüren wie „*So kocht man gut und billig für 3 Personen um eine Mark*“ oder das „*Sparkochbuch*“ geben Tipps wie man beispielsweise aus Eichelkaffee Kaffee macht oder das man Öl durch Nährhefe ersetzen und Spiegeleier statt mit Fett in Brühe braten sollte.

(Peter, 2008, S. 166)

Die Auswahl an Grundnahrungsmitteln ist auf einige wenige Produkte reduziert. In ausreichenden Mengen stehen vor allem Kartoffeln und Steckrüben, die ursprünglich als Futtermittel eingesetzt wurden, zur Verfügung. Reis, Gries, Graupen und Hülsenfrüchte werden teurer, wodurch die Lebensmittelauswahl zunehmend eingeschränkt wird. Zudem werden die Nahrungsmittel durch den Staat rationiert und sind zum Teil nur mit einem Berechtigungsschein erhältlich. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ist unter diesen Umständen nicht möglich. (Hirschfelder, 2001, S. 211, 212) (Peter, 2008, S. 165) So führt der Erste Weltkrieg in Deutschland zu einem durchschnittlichen Gewichtsverlust von zwanzig Prozent pro Person. (Hirschfelder, 2001, S. 214)

Nach Ende des Ersten Weltkrieges 1918 bleibt gutes Essen in Folge von Reparationen, Inflation und Arbeitslosigkeit weiterhin das Privileg einer Minderheit der deutschen Bevölkerung. Restaurantbesuche gelten in dieser zunächst noch immer von Hunger und Armut geprägten Zeit als „*hemmungslose Gier und absolute Ich-Sucht*“. (Peter, 2008, S. 167)

Erst im Jahr 1923 kann die Ernährungskrise mit dem Ende der Inflation überwunden werden. (Hirschfelder, 2001, S. 219)

Die „*Goldenen 20er*“ bringen schließlich nicht nur kulturelle Neuerungen mit sich, sondern beeinflussen auch die Nahrungskultur nachhaltig. Zwar verändern sich die Nahrungsmittel und Zubereitungsarten nicht wesentlich, dennoch führen neue wissenschaftliche Erkenntnisse zu einer Diskussion um die Qualität der Nahrung. Neue, schonende Zubereitungsarten, sowie der gesundheitliche Wert frischer Lebensmittel werden zunehmend propagiert. Im Zuge dessen kommen Dampf- und Schnellkochtöpfe auf den Markt. (Hirschfelder, 2001, S. 220; Peter, 2008, S. 169)

#### **4.2.2 Zweiter Weltkrieg (1939 bis 1945)**

Mit der Weltwirtschaftskrise 1929 setzen erneut Arbeitslosigkeit und Hungersnot ein. Die Machtübernahme Hitlers 1933 und der Ausbruch des Zweiten Weltkrieges 1939 führen schließlich wieder zu Lebensmittelrationierungen und Sparmaßnahmen. Der Nationalsozialismus beeinflusst zudem die Ess- und Kochkultur der deutschen Bevölkerung zum Erreichen seiner Ideologien. Im Rahmen dessen soll alles Fremde, wie fremde Speisen, Rezepte und Zubereitungsarten, abgelehnt werden. Zudem wird eine für die damalige Zeit „gesunde“ Ernährung propagiert, die fettarm und gering an tierischen Produkten sein sollte. Im Zuge dessen gewinnt Fisch als Ersatz für Fleisch zunächst zunehmend an Bedeutung. Die dauerhafte Integration von Fisch in den täglichen Speiseplan erfolgt allerdings noch nicht. (Hirschfelder, 2001, S. 225-227)

Der Wunsch der Nationalsozialisten von einer „*Nationalküche eigener Artung*“ erfüllt sich nicht. Nach Ende des Zweiten Weltkrieges 1945 integriert die „Deutsche Küche“ in Folge von Flucht und Vertreibung zunehmend auch internationale Einflüsse. (Hirschfelder, 2001, S. 232)

In der Zeit von 1914 bis 1945 wird die deutsche Ess- und Kochkultur hauptsächlich von Hunger und Not geprägt. Tiefgreifende Neurungen finden in dieser Zeit nicht statt. (Hirschfelder, 2001, S. 233)

Die Kriegsjahre haben das Essverhalten vieler Deutschen nachhaltig geprägt, bis heute. Die jahrelange „Isolation“ von anderen, internationalen Küchen wird schließlich zu einer weitgehenden Selbstaufgabe heimischer Kochtraditionen und zur Adaption fremdländischer Gerichte und Zubereitungsarten führen. (Peter, 2008, S. 173-174)

### 4.3 Vom Hunger zur Fresswelle / Essen und Trinken 1945 bis 1960

Nach Ende des Zweiten Weltkrieges im Jahr 1945 herrscht zunächst noch Hungersnot in der deutschen Bevölkerung. Die amtlich festgelegte Tagesration beträgt in dieser Zeit lediglich 1000 kcal pro Person. Die Kartoffel stellt dabei das Hauptnährmittel dar. Da die Lebensmittel knapp sind, wird deren Verteilung mittels sogenannter „Lebensmittelmarken“ geregelt. Eine ausreichende Versorgung ist allerdings trotzdem nicht garantiert. Da sich die Versorgungslage in den ländlichen Gegenden aufgrund des landwirtschaftlichen Betriebs besser darstellt als in den zerbombten Städten, zieht es viele Städter aufs Land um dort zu „Hamstern“ (Tausch von Schmuck, Geschirr und sonstigen Gebrauchsgegenständen gegen Lebensmittel). Die „Trümmerfrauen“ zeigen sich trotz der stark eingeschränkten Lebensmittelauswahl und –Verfügbarkeit als kreativ in der Küche. Broschüren geben der Hausfrau dabei Tipps, z.B. wie man ohne Fett kocht.

Typische Gerichte der Nachkriegsküche sind:

- Béchamelkartoffeln → mit Mehlschwitze
- Rübeneintopf
- Falsche Marzipantorte → aus Kartoffelbrei mit Marzipanaroma

Im Vordergrund steht in erster Linie die Sättigung, Geschmack und Genuss spielen in dieser Zeit der Hungersnot keine bedeutende Rolle. (Schickling, 2009a)

Zu berücksichtigen sei an dieser Stelle, dass die Teilung Deutschlands in unterschiedliche Besatzungszonen ebenfalls Einfluss auf die Esskultur ausübt. Während die Ernährungslage in Westdeutschland sich durch die alliierten Hilfslieferungen (Care-Pakete) etwas entspannt, führen restriktive Maßnahmen der Politik und das Ausbleiben von Hilfslieferungen in der sowjetisch besetzten Zone zunächst zu einer sehr schlechten Grundversorgung mit Nahrungsmitteln. Die tägliche Versorgung sinkt zwischenzeitlich auf 800 kcal pro Person. (Hirschfelder, 2001, S. 238)

Erst 1948 verbessert sich mit Einführung der D-Mark („Währungsreform“) in den westlichen Besatzungszonen die Versorgungslage wieder. Die Geschäfte sind nun wieder gefüllt und Lebensmittel sind ausreichend verfügbar. In den darauf folgenden Jahren werden die Lebensmittelmarken abgeschafft und das „KaDeWe“ (Kaufhaus des Westens) eröffnet in Berlin seine Lebensmittelabteilung. Auf die Hungerküche der Nachkriegszeit folgt im „Wirtschaftswunderland“ nun eine regelrechte „Fresswelle“. Sie ist durch einen Anstieg der Kalorienversorgung, sowie durch eine veränderte Nachfrage nach bestimmten Lebensmitteln gekennzeichnet. Nahrungsmittel, die es während des Krieges zwangsverordnet und auf Karte gab, wie Kohl, Kartoffeln und Fischkonserven werden in dieser Zeit nicht mehr so stark nachgefragt.

Beliebt sind nun Lebensmittel, die zu Kriegszeiten nur schwer erhältlich und rationiert waren, wie Sahne, Butter, Alkohol und vor allem Fleisch. Der Pro-Kopf-Verbrauch an Schweinefleisch, Geflügel und Eiern nimmt zwischen 1950 und 1960 stark zu, während der Konsum von Kartoffeln sinkt. Die Rezepte sind traditionell, deftig und fett. Drei typische Gerichte der 50er Jahre sind:

- Schwarzwälder Kirschtorte → üppige Sahnetorten sind sehr beliebt
- Königinpastetchen mit Ragout Fin → Inbegriff feiner Gourmet-Küche
- Toast Hawaii → für die damalige Zeit sehr exotisch

Das Lebensmittelangebot zeichnet sich nun durch einen erhöhten Umfang und Vielfältigkeit im Vergleich zu den Nachkriegsjahren aus. Des Weiteren verändert der Supermarkt seit Mitte der 50er Jahre das Einkaufserlebnis und ermöglicht den Kunden durch Selbstbedienung einen direkteren Zugang zu den Produkten. (Hirschfelder, 2001, S. 241-242; Peter, 2008, S. 181)

Der typische „Wirtschaftswundersupermarkt“ versucht Delikatessen für alle zugänglich zu machen. Dies führt zu Konkurrenzkämpfen zwischen den Unternehmen immer billigere Ware zu produzieren und hat letztendlich Qualitätseinbußen der Produkte zur Folge. Somit führt der wirtschaftliche Wohlstand zu einer Verschlechterung der Lebensmittelqualität. (Peter, 2008, S. 187)

Im Februar 1953 geht mit Clemens Wilmenrod der erste deutsche Fernsehkoch auf Sendung. Er bereitet unter Einsatz von Fertigprodukten schnelle Gerichte zu, wie das zum Kultgericht der 50er Jahre avancierte „Toast Hawaii“ mit Dosenananas und Schmelzkäse. (Peter, 2008, S. 181)

Die „Wirtschaftswunderjahre“ gelten als „Ära der Gastlichkeit“. Partygerichte und Cocktails kommen in Mode und im Zuge dessen das Buffet mit kalten Platten, wie z.B. „Käseigel“, „Fliegenpilzeier“ und „Spargel-Schinken-Röllchen“. Essen entwickelt sich dabei zum Prestigefaktor. (Fichtner, 2004, S. 139)

Während sich die Versorgungslage in Westdeutschland verbessert und das Nahrungsmittelangebot dort kontinuierlich steigt, gelingt dies in der Deutschen Demokratischen Republik (DDR) zunächst nicht in vergleichbarem Ausmaß. Die Lage verbessert sich schließlich Ende 1960, kann aber den westlichen Lebensstandard dennoch nicht erreichen. In diesem Zusammenhang werden Bohnenkaffee, Schokolade und Bananen zum Sinnbild der Sehnsucht der DDR-Bürger nach westlichen Verhältnissen. Bis zum Mauerfall 1989 bleiben in der DDR gut zugängliche Lebensmittel weitgehend unbeliebt, schwer erhältliche Waren sind dagegen besonders begehrt und werden als Symbol des Wohlstandes angesehen. (Hirschfelder, 2001, S. 240-241)

#### 4.4 Die Reisewelle / Essen und Trinken 1960 bis 1970

In den 60er Jahren wird ein Wirtschaftsaufschwung erreicht. Und auch neue technische Geräte, wie der Kühlschrank, die Gefriertruhe und Küchenmaschinen halten Einzug in deutsche Küchen und erleichtern somit die Hausarbeit bzw. das Kochen. Traditionelle Konservierungsmethoden, wie Trocknen, Einsalzen, Räuchern und Einkochen können nun durch die moderne Kühltechnik ersetzt werden. (Hirschfelder, 2001, S. 244-245)

Schnelle, unkomplizierte Gerichte nach dem Motto *„Meine Zeit gehört mir – Flinke Kreativität statt buchstabengetreuer Rezeptbefolgung“*, die zu einer Entlastung der Hausfrau führen, sind nun gefragt. *„Der alte Herd sorgt für die Zucht der Frau, Mikrowellen entlassen sie in die Freiheit von Zeit und Raum“*, so ein Zitat aus einem Mikrowellenkochbuch von 1973. Dies verdeutlicht die in der Nachkriegszeit vorherrschenden Ernährungs- und Kochtrends, wobei auch die Küche *„ihren Anspruch, zentraler Ort des häuslichen Geschehens zu sein“* verliert, sie stellt nun lediglich einen Arbeitsraum dar. (Peter, 2008, S. 182-183)

Der Konsum und die Vielfalt von Fertig- und Tiefkühlgerichten nehmen seit 1960 stetig zu. 1961 kommt der Tiefkühl-Spinat in den Handel, 1963 gibt es Fischstäbchen auf dem Markt, und kurz darauf Ravioli in der Dose, 1968 wird erstmals die Tiefkühl-Pizza verkauft. Damit reagiert die Lebensmittelindustrie auf die Forderungen der deutschen Hausfrau. Eine Umfrage der Bild-Zeitung von 1962 ergibt, dass 81% der Hausfrauen die Hausarbeit als lästig empfinden. Daher wird versucht den zeitlichen Aufwand zur Zubereitung von Mahlzeiten möglichst gering zu halten. Vorgefertigte Speisen ersetzen zunehmend selbstgekochte Gerichte. Vor allem Lebensmittel in Konserven werden vielfältig eingesetzt. Des Weiteren verwendet man häufig Geschmacksverstärker, „Maggi“ ist in den 60ern das beliebteste Gewürz. Küchenhelfer jeglicher Art gelten als modern, Selbermachen wird dagegen als altmodisch angesehen. Das Essen selbst dient lediglich der bloßen Nahrungsaufnahme und wird vom gemeinschaftlichen Ritual zur Nebensache degradiert. (Hirschfelder, 2001, S. 245-255; Bayerischer Rundfunk, 2009)

Anfang der 60er Jahre setzt die sogenannte *„Reisewelle“* ein, bedingt durch den Wirtschaftsaufschwung, einem damit einhergehenden Anstieg der Kaufkraft, sowie durch die Lockerung der Grenzbestimmungen und der Massenmotorisierung. Beliebte Reiseziele sind mediterrane Länder wie Italien, Spanien und Griechenland. Aufgrund der großen Kaufkraft besuchen viele deutsche Urlauber auch Restaurants im Ausland und kommen so in Kontakt mit einer neuen Koch- und Esskultur und lernen fremde, neuartige Lebensmittel und Zubereitungsarten kennen. Südländische Gerichte wie Pasta, Pizza, Paella und Gyros sind sehr beliebt. Diese neuen kulinarischen Erfahrungen prägen auch

die heimische Küche. Denn zu Hause werden die ausländischen Spezialitäten dann nachgekocht.

Die Reisewelle hat somit großen Einfluss auf die deutsche Kochkultur. Und auch das Warenangebot im Supermarkt wird zunehmend exotischer. (Hirschfelder, 2001, S. 247)

Drei typische Gerichte der 60er Jahre sind:

- Bowle
- Spaghetti Bolognese
- Flambiertes Pfeffersteak → der Show-Effekt bei der Zubereitung wird wichtig

(Schickling, 2009b)

Des Weiteren etabliert sich in den 60er Jahren die Imbisskultur in Deutschland und damit das Essen im Stehen. (Hirschfelder, 2001, S. 249)

#### 4.5 Essen und Trinken 1970 bis 1980

Zu Beginn der 70er Jahre sind aufgrund fehlender Arbeitskräfte viele Gastarbeiter, z.B. aus Italien, Spanien, Griechenland und später auch aus Jugoslawien und der Türkei in Deutschland beschäftigt. Auch sie beeinflussen die deutsche Esskultur nachhaltig, indem sie ihre heimischen Speisen und Zutaten mitbringen und somit vor allem die deutsche Restaurantszene in Form von ausländischen Spezialitätenrestaurants prägen. Die ausländische Küche wird zum Teil allerdings stark eingedeutscht, indem sie sich dem Geschmack der deutschen Gäste weitgehend anpasst. (Bayerischer Rundfunk, 2009; Peter, 2008, S. 187)

Die „Reisewelle“ der 60er Jahre und der Einfluss der Gastarbeiter führen schließlich dazu, dass die Deutschen ihre Nationalküche quasi aufgeben und die internationalen Gerichte selbstverständlich in den eigenen Alltag integrieren. So avanciert die Pizza zur Leibspeise der Deutschen. Die traditionelle deutsche Küche wird dagegen als altmodisch angesehen und bekommt den Ruf von „Omas Küche“. *„In Deutschland ist aus dem einst Fernen das Nächste geworden, und das einst Eigene wurde uns mehr und mehr fremd“.* (Fichtner, 2004, S. 137-138)

In den 70er Jahren verändert sich im Zuge der Frauenbewegung auch das Bild der deutschen Hausfrau und Mutter. Immer mehr Frauen sind nun berufstätig und entsprechen somit nicht mehr der traditionellen Frauenrolle, in der allein die Frau für die Zubereitung der Mahlzeiten verantwortlich ist. Die moderne Hausfrau verbringt weniger Zeit in der Küche und bevorzugt aufgrund der Doppelbelastung, der sie nun ausgesetzt ist, eine schnelle und problemlose Essenszubereitung. Die Nahrungsmittelindustrie reagiert darauf mit dem Angebot einer Vielzahl von Fertigprodukten und Kochhilfen in Pulverform, die die Mahlzeitenzubereitung vereinfachen und beschleunigen sollen.

(wissenmedia, o.J.a, c)

Ende 1971 eröffnet die erste deutsche McDonald's Filiale in München. Zu Beginn macht das Unternehmen allerdings noch Verluste, da die Fast Food-Kultur noch nicht vollständig in den Alltag der Deutschen integriert ist. (Hirschfelder, 2001, S. 252)

Als Reaktion auf die „Fresswelle“ folgt nun eine Zeit der Diäten und des Abnehmens. Man möchte gesund und schlank sein und dem vorherrschenden Schönheitsideal entsprechen. Der Markt für Diätprodukte und Appetitzügler erweitert sein Sortiment in dieser Zeit stark.

(Hirschfelder, 2001, S. 187-188)

Das Supermarkt-Angebot stellt sich in den 70er Jahren vielfältig und mit einem großen Angebot an tropischen Früchten und Gemüsesorten, vor allem exotisch dar und erweitert so den bisherigen Speiseplan.

Neu auf dem deutschen Markt sind beispielsweise Papaya, Mango, Passionsfrucht, Aubergine und Avocado. Zudem eröffnen vermehrt ausländische Lebensmittelgeschäfte in Westdeutschland. (Schickling, 2009b; wissenmedia, o.J.b)

Man wendet sich ab von der deftigen und gehaltvollen deutschen Hausmannkost. Der Trend geht hin zu leichter exotischer Küche, die schnell und unkompliziert zuzubereiten ist. Im Zuge dessen hat sich nun auch der Nahrungsmittelverbrauch der Deutschen verändert. Der Konsum von Kartoffeln und Getreideprodukten geht stark zurück, während sich der Fleisch- und Obstverzehr pro Kopf verdoppeln. Sättigende Kartoffel- und Getreidegerichte werden nun vom Verlangen nach leichter, kalorienarmer Küche abgelöst. (wissenmedia, o.J.c)

Mit dem zunehmenden Interesse an ausländischen Speisen, nimmt auch die Zahl thailändischer, indischer und türkischer Restaurants in Deutschland zu. Die fernöstliche Küche bietet landestypische Gerichte und dem deutschen Gast somit ein völlig neues Geschmackserlebnis.

Im Bereich des Fleischkonsums ist die Nachfrage noch immer sehr groß. Vor allem Schweine-, Rind- und Lammfleisch werden häufig verzehrt. Insgesamt nehmen aber der Verbrauch kalorienarmer Lebensmittel und somit auch der Gemüseverzehr deutlich zu. Und auch die Kochbücher setzen auf leichte, kalorienarme Rezepte nach dem Motto „*Schlankwerden mit Genuss*“. (wissenmedia, o.J.d)

In vielen deutschen Haushalten wird allerdings weiterhin überwiegend deutsche Hausmannkost (Fleisch, Kartoffeln, lange gekochtes Gemüse, dazu eine schwere Soße) zubereitet. Am häufigsten wird dabei Schweinefleisch verzehrt, Fisch wird dagegen nur von einem Drittel der Hausfrauen einmal pro Woche zubereitet. Der Einsatz exotischer Zutaten, sowie neuer Zubereitungsarten haben sich noch nicht überall durchsetzen können und bleiben eher die Ausnahme in deutschen Küchen.

Die deutsche Bevölkerung zeigt sich im Durchschnitt noch als wenig experimentierfreudig am heimischen Herd und hält stattdessen an bewährten Speisen fest. Frisches Obst und Gemüse steht bei der deutschen Durchschnittsfamilie noch eher selten auf dem Speiseplan.

Mit dieser meist sehr einseitigen und kalorienreichen Ernährung, geprägt von der „Fresswelle“ der 50er und 60er Jahre, gehen Übergewicht und damit verbundene Folgeerkrankungen einher. (wissenmedia, o.J.e, f)

Mediziner, Ernährungswissenschaftler und ambitionierte Köche bewerten die Ernährung des Durchschnittsdeutschen als zu einseitig, wenig kreativ, sowie zu reich an Fett und Kohlenhydraten und propagieren im Gegenzug eine gesündere und raffiniertere Küche.

Auch neue Kochbücher und Frauenzeitschriften versuchen mit neuen Rezeptideen die leichte Küche schmackhaft und zugänglicher zu machen. (wissenmedia, o.J.g)

Die Ernährungsgewohnheiten der Deutschen verändern sich nun allmählich und das Gesundheitsbewusstsein nimmt zu. So geht Ende der 70er Jahre beispielsweise der Verzehr von Rindfleisch und Butter deutlich zurück, während der Konsum von fettarmem Schweinefleisch, Geflügel und Milchprodukten zunimmt. (wissenmedia, o.J.h)

Im Jahr 1972 kommt „essen & trinken“ als erste deutsche Food-Zeitschrift im Premium-Segment auf den Markt, 1975 folgt „Der Feinschmecker“ mit Reportagen über die gehobene Küche. (Peter, 2008, S. 188)

Drei für die 70er Jahre typische Gerichte sind:

- Fondue → Inbegriff moderner Gastlichkeit
- Tiefkühl-Pizza
- Chili con carne

(Schickling, 2009b)

#### 4.6 Essen und Trinken 1980 bis 1990

In den 80er Jahren gewinnt der biologische Landbau, angeregt von Meldungen über Schadstoffe im Essen wie z.B. Östrogene im Kalbfleisch und den steigenden Einsatz von Chemikalien in Obst und Gemüse, sowie die damit verbundenen möglichen Belastungen für Mensch und Umwelt, an Bedeutung. Der Absatz von Bio-Produkten steigt in dieser Zeit an, kann sich aber bedingt durch hohe Produktionskosten bis zum Beginn des 21. Jahrhunderts nicht in der gesamten Bevölkerung durchsetzen. (Hirschfelder, 2001, S. 253)

Die Ernährungsgewohnheiten der deutschen Bevölkerung weisen zu dieser Zeit im Wesentlichen zwei Trends auf: Zum einen steht zunehmend eine schnelle, unkomplizierte Mahlzeitenzubereitung und Nahrungsaufnahme im Vordergrund, was schließlich dazu führt, dass „Fast Food“ einen beträchtlichen Teil der Nahrung ausmacht. In diesem Zusammenhang gewinnt auch die Mikrowelle als Zeitersparnis-Faktor bei der Speisenzubereitung an Bedeutung. Seit Beginn der 80er Jahre wird auch das Sortiment an Tiefkühlprodukten stetig erweitert. Dies kommt dem Bedürfnis der Verbraucher nach einer Arbeitserleichterung bei der Mahlzeitenzubereitung entgegen. Andererseits legen aber auch immer mehr Menschen Wert auf qualitativ hochwertige und exklusive Lebensmittel und Delikatessen (z.B. Austern, Kaviar, Champagner). (wissenmedia, o.J.i)

Essen verliert in der vorherrschenden Überflussgesellschaft allmählich seine Rolle als Statussymbol. Vielmehr steht nun der Spaß- und Erlebnisfaktor beim Essen im Vordergrund. Drei typischen Speisen der 80er Jahre sind:

- Raclette
- Italienische Antipasti
- Griechischer Salat

(Schickling, 2009c)

Die Ernährung der meisten deutschen Bundesbürger weist einen zu hohen Gehalt an Fett, Zucker und Salz auf. Die empfohlene tägliche Kalorienzufuhr wird oft deutlich überschritten. Fleisch und Eier, typische Produkte, an denen sich das Wachstum des Wohlstands erkennen lässt, werden in doppelt so großen Mengen verzehrt wie noch 1950. 1984 gelten 35% der deutschen Bevölkerung aufgrund von falscher Ernährung als übergewichtig.

Die Lebensmittelindustrie reagiert darauf und bietet dem Verbraucher nun unter Einsatz von Süßstoffen kalorienreduzierte „Light-Produkte“. Im Zuge dessen setzt zudem eine „Fitnesswelle“ ein. (wissenmedia, o.J.k)

Im Gegensatz dazu findet die sogenannte „Vollwertküche“ unter dem Motto „Zurück zur Natur“ zunehmend neue Anhänger. Dabei werden naturbelassene, unbelastete, biologische Lebensmittel möglichst schonend zubereitet. Im Rahmen dieser „alternativen Ernährung“ finden beinahe vergessene Getreidesorten wie Buchweizen, Dinkel, Grünkern, Graupen und Hirse wieder ihren Einsatz und werden in Sterne-Restaurants neu interpretiert. (wissenmedia, o.J.)

Mitte der 80er Jahre nehmen Meldungen über verseuchtes Fleisch, bedingt durch Hormone oder Pharmarückstände im Fleisch als Folge von Massentierhaltung, zu. Aber auch Obst und Gemüse sind durch den Einsatz von Chemikalien stark belastet. Dies verstärkt weiterhin den Trend zu Naturkost, biologisch angebauten Lebensmitteln und zu einem zunehmenden Gesundheitsbewusstsein, wobei Fleisch nun häufig durch pflanzliches Eiweiß ersetzt wird. Vegetarisches Essen wird zunehmend beliebter, sodass auch gehobene Sterne-Restaurants diesen Trend zu fleischloser Kost aufgreifen. (wissenmedia, o.J.)

Das veränderte Ernährungsbewusstsein wird 1986 nochmals durch die Reaktorkatastrophe von Tschernobyl, die zu einer radioaktiven Belastung vieler landwirtschaftlicher Produkte führt, verstärkt.

Mit dem Mauerfall und der Grenzöffnung im Jahr 1989 sind die Bürger der ehemaligen DDR nach einer Zeit der Mangelwirtschaft und der „kulinarischen Isolation“ nun schlagartig mit den Möglichkeiten offener Märkte konfrontiert. (Fichtner, 2004, S. 140-141)

#### 4.7 Essen und Trinken 1990 bis 2000

Anfang der 90er Jahre breitet sich die Rinderseuche „BSE“, auch als „Rinderwahnsinn“ bezeichnet, in Großbritannien zunehmend aus. Seit dem erstmaligen Auftreten von BSE 1985 sind circa 20.000 britische Rinder daran gestorben. Die Seuche nimmt Ausmaße einer Epidemie an. Experten können dabei nicht ausschließen, dass sich die Krankheit durch den Verzehr von verseuchtem Fleisch auch auf den Menschen übertragen kann. 1993 werden zudem schlechte hygienische Zustände auf deutschen Schlachthöfen festgestellt. (wissenmedia, o.J.m)

Der Fleischverbrauch in Deutschland sinkt daher mit der Tendenz weiter fallend. Dabei werden vor allem magere Fleischsorten, wie Geflügel und Lammfleisch bevorzugt. Der Verzehr von Rind-, Schweine- und Kalbfleisch, sowie von Innereien geht zurück. Allerdings registriert eine Verzehrstudie der Nürnberger Gesellschaft für Konsumforschung 1991 weiterhin eine zu hohe Fett- und Eiweißzufuhr der westdeutschen Bevölkerung, sowie eine unzureichende Zufuhr an Obst und Gemüse. In Ostdeutschland herrschen dagegen noch schlechtere Essgewohnheiten als im Westen. Die Lebenserwartung der Menschen in den neuen Bundesländern liegt zwei Jahre unter der der Westdeutschen. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist dies vermutlich auf eine ungünstige Ernährungsweise zurückzuführen. (wissenmedia, o.J.n)

Die Lebensmittelindustrie reagiert ganz nach dem Motto „*Gesund, fit und schlank*“ mit einem erneuten Ausbau des Angebots an „Light-Produkten“, das seit den 80er Jahren nochmals verstärkten Zuspruch in der Bevölkerung findet. (wissenmedia, o.J.o)

Die Industrie bewirbt zudem erstmals sogenannte „Functional Food-Produkte“, denen eine mögliche medizinische Wirkung und ein damit verbundener gesundheitlicher Zusatznutzen, der über den eigentlichen ernährungsphysiologischen Nutzen der Produkte hinausgeht, zugeschrieben wird. Dies wird beispielsweise durch den Zusatz von Fettsäuren oder probiotischen Bakterien erreicht. Allerdings sind diese Wirkungen wissenschaftlich meist nicht bewiesen. (Hirschfelder, 2001, S. 254)

Das Angebot der Lebensmittelgeschäfte zeigt sich damit weitaus differenzierter und vielfältiger, während 1950 etwa 1.400 Produkte im Handel geführt wurden, sind es 1990 bereits 6.600 Produkte. (Hirschfelder, 2001, S. 255)

Ähnlich wie beim Rückgang des Fleischkonsums verzichten viele Verbraucher nun zunehmend auf Hühnereier bzw. Eierprodukte, bedingt durch die steigende Zahl von Salmonellen-Vergiftungen. Wurden im Jahr 1972 noch insgesamt 292 Eier gegessen, so sind es 1992 nur noch 240 Stück. (wissenmedia, o.J.o)

Bedingt durch die Zunahme an Lebensmittelskandalen zeigt sich die deutsche Bevölkerung nun stark verunsichert was die Qualität der Nahrung betrifft. Es folgt darauf ein Trend zu gesundheitsbewusster und preiswerter Ernährung. Der 1996 in einem Bericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) bestätigt wird, wonach mehr Fisch, Obst und Gemüse verzehrt werden. (wissenmedia, o.J.p)

Für Lebensmittel wird Ende der 90er Jahre zunehmend weniger Geld ausgegeben (1962 wurden 31,8% des Haushaltsbudgets für Nahrungsmittel ausgegeben, 1997 nur noch 16,8%), was den Handel dazu veranlasst sich durch preisgünstigere Alternativen von der Konkurrenz abzusetzen. (wissenmedia, o.J.q)

Immer mehr Deutsche tendieren zudem dazu außer Haus zu essen. Bei der Speisenzubereitung am heimischen Herd dominieren sogenannte „Convenience Produkte“ (ganz oder teilweise vorgefertigte Produkte), die die Mahlzeitenzubereitung erleichtern und verkürzen sollen.

In den 90er Jahren sind Asien und Thailand beliebte Urlaubsziele der Deutschen. Die asiatische, thailändische Küche liegt im Trend. Im Zuge dessen werden nun auch asiatische Kräuter und Gewürze im Supermarkt angeboten und auch die für die asiatische Küche typische Zubereitung im Wok kommt in Mode. In Großstädten avanciert zudem japanisches Sushi zum Kult-Essen. (Schickling, K., 2009c)

Internationale Speisen und Lebensmittel (Ethnic Food) sind generell sehr beliebt. Dies bestätigt eine Studie der Nestlé Deutschland AG aus dem Jahr 1993 zum Thema „Ethnic Food“, demnach werden *„Speisen und Getränke aus den verschiedensten Regionen rund um den Erdball zum festen Bestandteil des Speiseplans der Verbraucher“*. So sind beispielsweise Spaghetti und Ravioli schon derart in die deutsche Küche integriert, dass sie laut der Nestlé Studie *„...nicht mehr zu Ethnic Food gezählt werden können“*.

Ausländische Gerichte sind mittlerweile auch in Form von Fertigprodukten im Supermarkt erhältlich. (Bettermann, 1993)

Beim Kochen geht der Trend Ende der 90er Jahre verstärkt in Richtung *„Fusion-Food“* bzw. zur sogenannten *„Crossover-Küche“*. Dabei werden verschiedenen Elemente aus den Küchen unterschiedlicher Länder miteinander kombiniert bzw. *„fusioniert“*. Die Grenzen zwischen landestypischen Kochstilen verschwimmen somit und ergeben neue Rezeptkreationen und Geschmackskombinationen. So werden beispielsweise deutsche Gerichte durch exotische Zutaten, wie Gewürze abgewandelt. Oder es entstehen völlig neue Rezepte durch die Kombination von Bestandteilen verschiedener internationaler Küchen. (Welt Online, 2009)

#### 4.8 Essen und Trinken 2000 bis 2010

Die ersten BSE-Fälle in Deutschland Anfang 2000 führen schließlich dazu, dass viele Verbraucher in Panik geraten und zunächst nahezu kein Rindfleisch mehr konsumiert wird, stattdessen wird überwiegend Geflügel oder Schweinefleisch verzehrt. Einige Verbraucher entschließen sich dazu kaum oder gar kein Fleisch mehr zu essen. Die Zahl der Vegetarier steigt schließlich von 0,1% auf 8% an. Ende des Jahres beruhigt sich die Situation allerdings wieder, was zu einer Stabilisierung des Fleischkonsums führt.

(Schickling, 2009c)

Zudem geraten immer mehr Produkte in die Schlagzeilen, die gentechnisch veränderte Bestandteile beinhalten und nicht dementsprechend gekennzeichnet sind.

Genmanipulierte Lebensmittel werden von einem Großteil der Bevölkerung abgelehnt, viele fühlen sich daher verunsichert und hintergangen. (wissenmedia, o.J.r)

Was die Ernährungsgewohnheiten der deutschen Bevölkerung betrifft, zeigt eine Studie der Gesellschaft für Konsumforschung, dass das Essen im Alltag zunehmend zur Nebensache degradiert wird. Jeder Fünfte kocht demnach nicht gerne und nutzt die von der Lebensmittelindustrie und Schnellgastronomie bereitgestellten Hilfsmittel und Fertigprodukte. Für 43% der Befragten spielen Fertigprodukte in der Küche eine „sehr wichtige Rolle“. Man möchte sich möglichst ohne großen zeitlichen und finanziellen Aufwand ernähren. In diesem Zusammenhang steigt auch der Verbrauch von Tiefkühlprodukten erheblich an, innerhalb von zehn Jahren von 20,4 kg auf 32,8 kg pro Person. Bereits 80% der in Deutschland angebotenen Lebensmittel werden in be- oder verarbeiteter Form angeboten. Auch frische Produkte werden für Verbraucher zum schnelleren Verzehr vorbearbeitet, wie z.B. geputzter Salat oder verzehrfertige frische Ananas, geschälter Spargel usw. Auch die schnelle Nahrungsaufnahme zwischendurch in Form von vorgefertigten Snacks und kleinen Mahlzeiten an Imbissständen wird häufig praktiziert und erspart das im Alltag zur Last gewordene Kochen und Einkaufen. Der Trend zu preisgünstigen Lebensmitteln fördert des Weiteren eine Steigerung der Marktanteile von Discountern. Bei der Speisenzubereitung außerhalb des Alltags, z.B. am Wochenende, wird allerdings von einem Teil der Bevölkerung ein weitaus größerer Aufwand betrieben. Man lädt gerne Gäste zu sich ein und kocht in diesem Zusammenhang aufwendiger und ausgefallener. (wissenmedia, o.J.s)

Der Trend zur Verwendung von Fertigprodukten hat zur Folge, dass sich viele Deutsche zu süß und zu fetthaltig ernähren. Eine wachsende Zahl von Kindern und Jugendlichen neigen aufgrund von falschen Ernährungsgewohnheiten daher zu Übergewicht.

Functional Food und Lebensmittel mit Wellness-Charakter, die der Förderung von Gesundheit und Vitalität dienen sollen, finden nun großen Absatz. (wissenmedia, o.J.t)

Im Jahr 2002 kommen erneut Meldungen über Schadstoffe in Lebensmitteln, wie Hormone in Schweinefleisch oder Acrylamid in Pommes frites, Backwaren usw. auf.

In der Gastronomie zeichnet sich ein Trend zu deutscher Hausmannskost bzw. regionaler deutscher Küche ab. Klassische deutsche Speisen wie Königsberger Klöpse, Linseneintopf und Rouladen kommen wieder in Mode. Ernst-Ulrich Schassberger, Vizepräsident der Organisation „Eurotoques“, die 1986 als *„Bollwerk gegen Fastfood und Pfusch in der Nahrung“* gegründet wurde und der unter anderem circa 420 deutsche Spitzenköche angehören (weltweit circa 3200 Mitglieder), fordert in diesem Zusammenhang: *„Wir müssen uns endlich darauf besinnen, auf die Esskultur in Deutschland stolz zu sein“*. Die deutschen kulinarischen Traditionen sollen in Form einer saisonalen, handwerklich traditionellen Küche mit unverfälschten Lebensmitteln bewahrt werden, so die Organisation. Die Rezepte werden allerdings in etwas abgewandelter Form und kalorienärmer gestaltet. So wird z.B. empfohlen auf den Einsatz tierischer Fette zu verzichten. (wissenmedia, o.J.t)

Man spricht in diesem Zusammenhang auch von der sogenannten *„Neuen Deutschen Küche“*. Dabei stehen moderne, kreative Rezeptkreationen aus heimischen Lebensmitteln im Vordergrund. Angelehnt an die französische „Nouvelle Cuisine“ werden dabei alte, traditionell deutsche Rezepte leichter, gesünder, kalorienärmer und raffinierter gestaltet und dementsprechend abgewandelt bzw. neu interpretiert. Im Zuge dessen kommen auch bereits vergessene, alte Gemüsesorten wieder in Mode, vor allem Wurzelgemüse, wie Petersilien-, Schwarzwurzeln, Pastinaken oder Topinambur liegen zurzeit wieder im Trend und werden in Form abgewandelter, kreativer Rezepte neu entdeckt. (CHD Expert Group, 2007)

Im deutschen Fernsehen werden zunehmend mehr Kochsendungen ausgestrahlt, wobei hauptsächlich junge Köche, wie der britische Koch Jamie Oliver oder der deutsche Jungkoch Tim Mälzer, das „Selbstkochen“ propagieren. Sie sollen zeigen, dass das Zubereiten von Speisen auch ohne den Einsatz von Fertigprodukten schnell und einfach sein kann und zudem Spaß macht. Im Zuge dessen erscheint auch eine zunehmende Vielfalt an Kochbüchern auf dem Markt. Dennoch wird lediglich in jedem Dritten deutschen Haushalt noch täglich selbst gekocht (siehe auch nachfolgende Studien). (Schickling, 2009c)

*„Küchenshows machen Quote, Topfchwinger werden verehrt wie Stars, wir lesen Rezepte wie Evangelien. Was ist eigentlich mit uns Deutschen los?“, so ein Zitat aus dem Süddeutsche Zeitung Magazin 2007. (Pfeiffer, 2007)*

Eine Umfrage der Gesellschaft für Konsumforschung zeigt, dass die meisten Deutschen (circa 62%) beim Lebensmitteleinkauf verstärkt auf den Preis, als auf die Qualität der Produkte achten. Aufgrund des hohen Marktanteils der Discounter und dem Preiskampf der Lebensmittelhändler sind Lebensmittel in Deutschland im Vergleich zu anderen Ländern ohnehin schon relativ günstig. Unter dem Preisdruck hat nach Meinung der Landwirtschaft allerdings die Qualität der Nahrungsmittel stark zu leiden. Im Gegensatz dazu ist laut der Bundesvereinigung der Deutschen Ernährungsindustrie (BVE) gleichzeitig ein Trend zu biologisch angebauten Lebensmitteln zu erkennen. Neben den klassischen Bioläden und Reformhäusern bieten nun auch Discounter Bioprodukte mit eigenem Bio-Label zu günstigeren Preisen an.

Bedingt wird diese „Bio-Welle“ durch immer wieder in den Medien aufkommende Lebensmittelskandale wie beispielsweise das Auftreten von sogenanntem „Gammelfleisch“, das nach Ablauf des Haltbarkeitsdatums unter Umetikettierung erneut in den Verkauf gekommen ist. (wissenmedia, o.J.u)

## 5 Aktuelle Ernährungs- und Kochtrends

### 5.1 Nestlé Studie 2009 „So is(s)t Deutschland“

Im Rahmen der Nestlé Ernährungsstudie 2009 „So is(s)t Deutschland“ wurden die Ess- und Trinkgewohnheiten der Deutschen untersucht. In diesem Zusammenhang erfolgte auch eine Analyse der Kochgewohnheiten der deutschen Bevölkerung. Nachfolgend werden nun die Ergebnisse der Studie zum Thema „Kochen und Kochgewohnheiten“ zusammenfassend dargestellt.

#### 5.1.1 Definition des Begriffs „Kochen“

Im Kochverhalten der Deutschen zeigen sich große Unterschiede, vor allem zwischen den verschiedenen Generationen.

Schon die Definition von „Selberkochen“ wird unterschiedlich aufgefasst. Während nur noch 18% der Bevölkerung „Selberkochen“ als vollkommen autonomen Prozess definieren, der keinen Einsatz von Kochhilfen oder Fertigprodukten bedarf und bei dem alles selbst zubereitet wird, definieren 36 % Selberkochen als „die selbstständige Zubereitung von Mahlzeiten, die aber vorbereitete, küchenfertige Frischeprodukte (wie geschnittener Salat oder Tiefkühlgemüse) einbeziehen kann“. Kochen unter Einsatz von Fertigprodukten, wie z.B. Fertigsaucen, wird von 31 % der Bevölkerung als Selberkochen angesehen. 9 % der Bevölkerung verstehen unter Selbstgekochtem auch Fertiggerichte, die individuell verfeinert werden und für 4 % ist ein nur erhitztes und ansonsten unverändertes Fertiggericht etwas Selbstgekochtes. (Nestlé Deutschland AG, 2009, S. 89)

Beim Vergleich der verschiedenen Generationen zeigt sich, dass die Gruppe der 16- bis 29-Jährigen deutlich seltener kocht als die über 50-Jährigen. 45 % der 16- bis 29-Jährigen kochen einmal täglich, während dies 66 % der 50- bis 79-Jährigen tun. Zudem definieren 20 % der 16- bis 29-Jährigen ein nur erhitztes bzw. verfeinertes Fertiggericht bereits als etwas Selbstgekochtes. 24 % der Gruppe der über 50-Jährigen definieren Selberkochen dagegen als Prozess bei dem alles aus frischen Zutaten selbst zubereitet wird ohne den Einsatz von Convenience-Produkten. Bei den Jüngeren stimmen nur 13% dieser Definition von Selbstgekochtem zu. (Nestlé Deutschland AG, 2009, S. 90)

Diese Studienergebnisse zum Kochverhalten und dem Einsatz von Convenience-Produkten beim Kochen werden in den nachfolgenden Abbildungen nochmals zusammenfassend dargestellt.

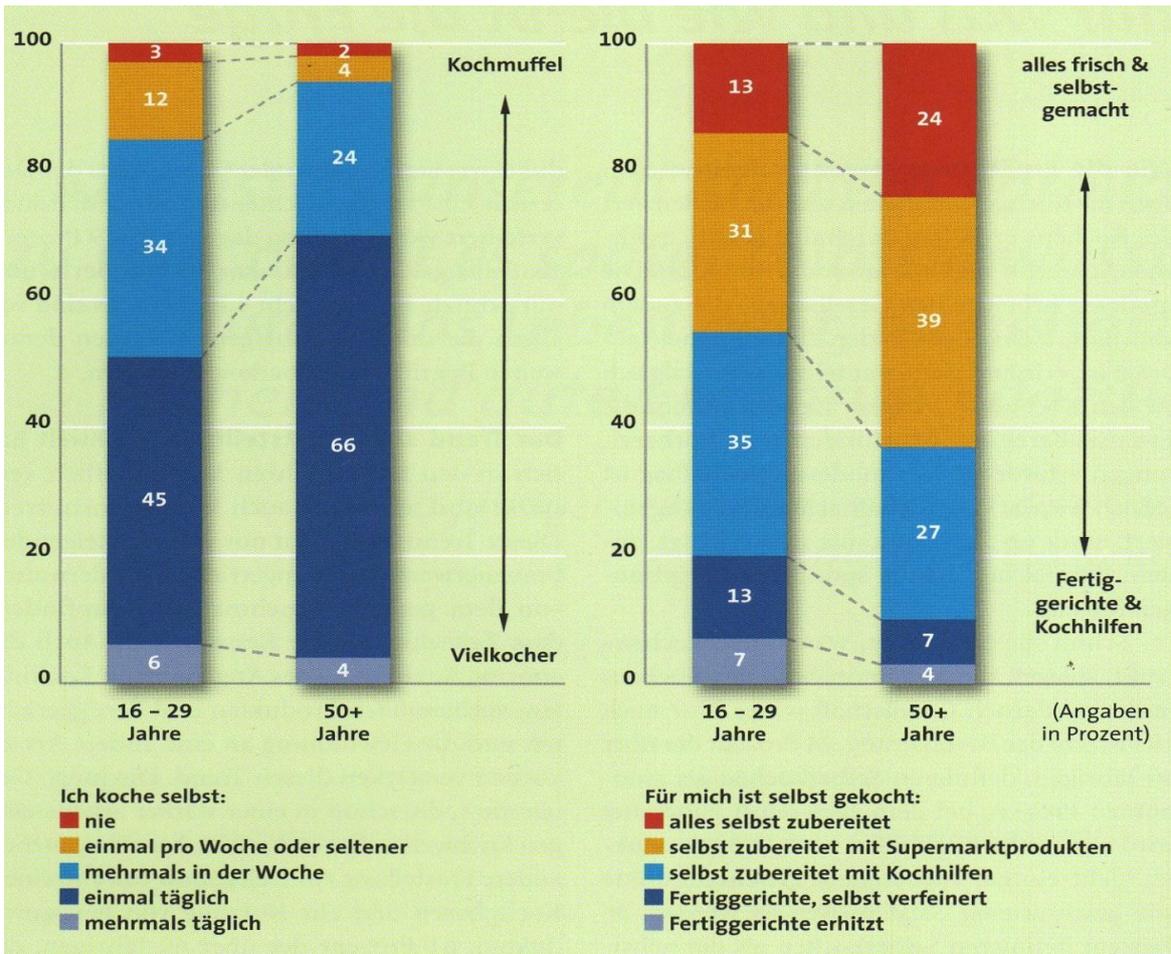


Abbildung 5: Das heutige Kochverhalten in Abhängigkeit der jeweiligen Generationen

Quelle: Nestlé Deutschland AG, 2009, S. 90

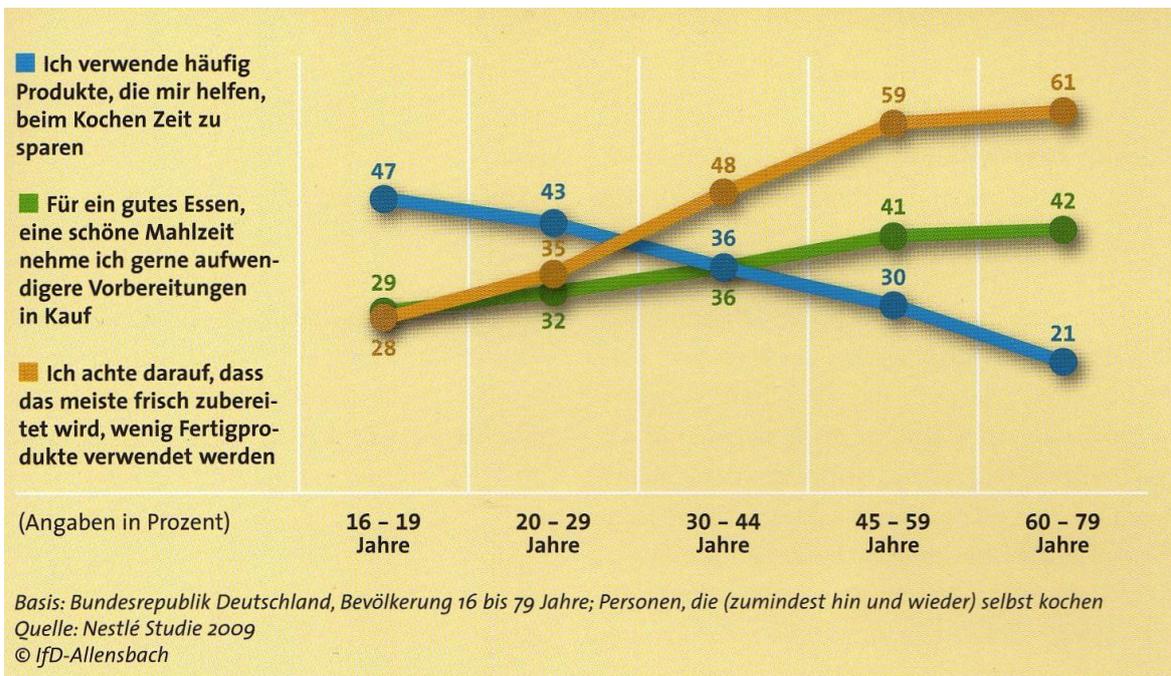


Abbildung 6: Einsatz von Convenience-Produkten in Abhängigkeit der jeweiligen Generationen

Quelle: Nestlé Deutschland AG, 2009, S. 91

Demnach kocht die Gruppe der 50- bis 79-Jährigen häufiger und verzichtet tendenziell auf den Einsatz von Convenience-Produkten. Sie legen Wert auf frisch zubereitete Mahlzeiten und sind auch bereit zeitaufwendige Vorbereitungen für ein gutes Essen in Kauf zu nehmen.

Die Gruppe der 16- bis 29-Jährigen kocht im Vergleich deutlich seltener selbst und verwendet häufiger Kochhilfen oder vorgefertigte Produkte. Die Bereitschaft viel Zeit und einen großen Aufwand in die Zubereitung von Mahlzeiten zu investieren, zeigt sich bei den Jüngeren nicht so ausgeprägt.

Mit zunehmendem Alter verändert sich folglich der Stellenwert des Kochens. Der Einsatz von Convenience-Produkten beim Kochen sinkt, während die Kochfrequenz, der Einsatz frischer Produkte und der Zeitaufwand beim Kochen zunehmen.

Dieser zurzeit vorherrschende Trend ist auf den gesellschaftlichen Struktur- und Wertewandel zurückzuführen. Der heutige Kochalltag in der modernen Gesellschaft ist stark geprägt von Zeitknappheit, Flexibilität und Spontaneität.

Selberkochen im Alltag mit möglichst vielen frischen Produkten hat daher bedingt durch Berufstätigkeit und sonstige Verpflichtungen, insbesondere bei der jüngeren Generation, keinen so großen Stellenwert. (Nestlé Deutschland AG, 2009, S. 89)

Das Kochverhalten zeigt sich zudem abhängig von der jeweiligen Region (Unterschiede zwischen West- und Ostdeutschland), Berufstätigkeit, sowie der jeweiligen Lebensphase bzw. -situation des Einzelnen. Daraus ergeben sich sehr unterschiedliche Tagesabläufe und Strukturen, die das jeweilige Kochverhalten beeinflussen. Nachfolgende Abbildung verdeutlicht dies.

Dabei kochen vor allem Nichtberufstätige (z.B. in Senioren-Haushalten), Familien und ältere Erwachsene täglich. In zwei Drittel der westdeutschen Haushalte wird täglich gekocht, während dies in Ostdeutschland nur in 44 % der Haushalte der Fall ist. Dies kann auf einen höheren Anteil ganztags berufstätiger Frauen, sowie auf andere Koch- und Essgewohnheiten zurückgeführt werden. (Nestlé Deutschland AG, 2009, S. 91)

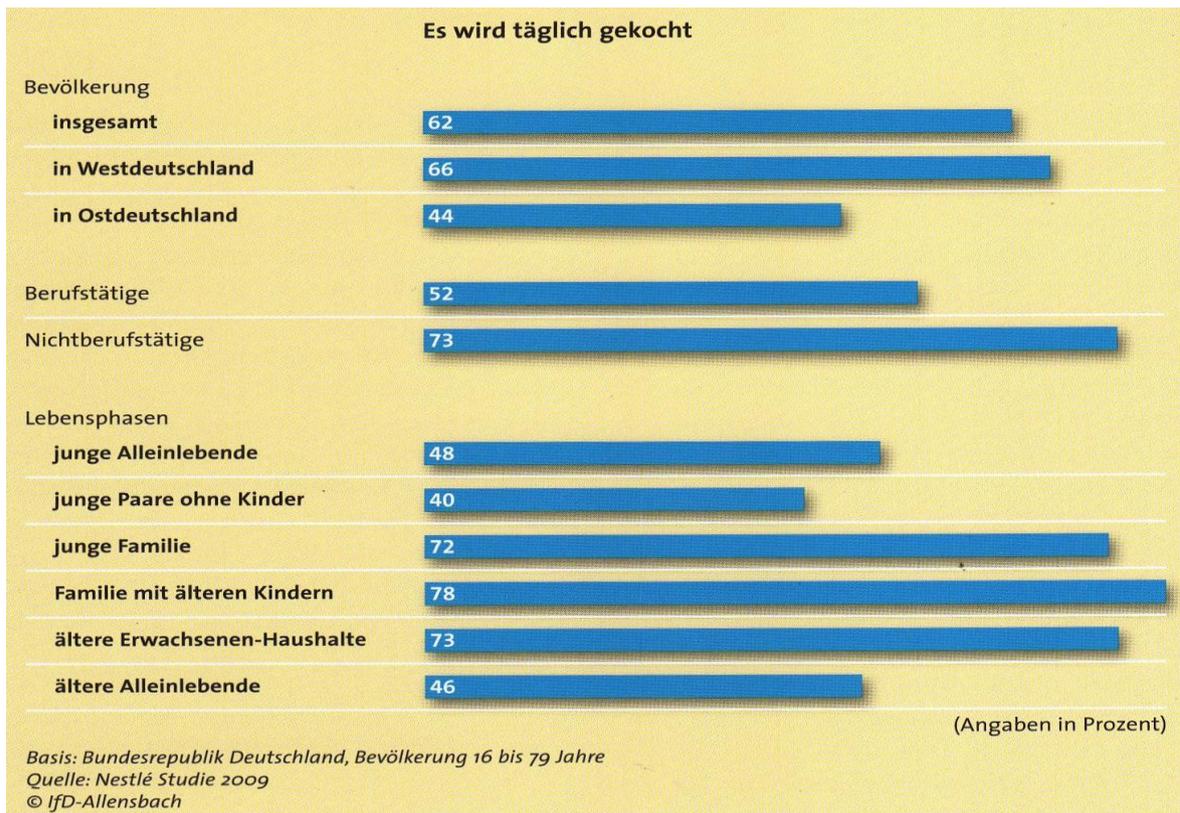


Abbildung 7: Kochgewohnheiten in Abhängigkeit von Region, Berufstätigkeit und Lebensphase

Quelle: Nestlé Deutschland AG, 2009, S. 94

### 5.1.2 Unterschiede im Kochverhalten

Drei Viertel der deutschen Bevölkerung kocht regelmäßig oder gelegentlich. Davon kocht jeder Dritte gerne. Die begeisterten Köche haben Spaß daran auch aufwendige oder neue Rezepte auszuprobieren und Gäste zu bewirten. Sie bevorzugen dabei den Einsatz frischer Produkte. 10 % empfinden kochen dagegen als lästig und möchten daher so wenig Zeit wie möglich zur Mahlzeitenzubereitung aufwenden. Sie nutzen Kochhilfen und Fertiggerichte und verwenden lieber einfache und unkomplizierte Rezepte. Die Mehrheit der Bevölkerung kocht weder ungerne, noch mit besonders großer Leidenschaft. Dabei wird zum Teil aufwendig gekocht, aber oft auch zeitsparend (insbesondere unter der Woche), spontan und in der Regel bekannte und bewährte Gerichte, die den eigenen Geschmackspräferenzen entsprechen. Zudem sind internationale Speisen im Trend, diese sind vor allem in der jungen Generation beliebt.

(Nestlé Deutschland AG, 2009, S. 95)

## 6 Die zwei Welten des Kochens

Beim Kochen ist stets zu unterscheiden zwischen dem „*alltäglichen Kochen*“ und „*dem Kochen aus Leidenschaft*“.

Das „*alltägliche Kochen*“ wird oft als Haushaltspflicht und damit eher als mühsam und lästig empfunden. Das tägliche bzw. gewöhnliche Kochen unter der Woche ist geprägt von Zeitmangel und dem Vorhandensein einer Fülle an weiteren Verpflichtungen, denen es ständig nachzukommen gilt.

Das „*Kochen aus Leidenschaft*“ unterscheidet sich vom alltäglichen Kochen, indem es geprägt ist von Kreativität, Spaß und Leidenschaft am Prozess der Speisenzubereitung. Zudem spielt der Zeitfaktor eine große Rolle, da diese Form des Kochens die Bereitschaft und die Möglichkeit voraussetzt Zeit zu investieren.

Die erste Art des Kochens ist dabei „*der Welt des immer gleichen Alltags, des Wettlaufs gegen die Zeit und der Haushaltspflichten*“ zuzuordnen, während die zweite Art des Kochens „*in die Welt der Kreativität, der Lust und der Unterbrechung des Alltags*“ eingeordnet werden kann.

(Kaufmann, 2006, S. 220-221)

## 7 Hypothesen

### 7.1 Vorgehensweise bei der Hypothesenaufstellung

Auf Basis der vorrangegangenen Literaturlarbeit ergeben sich nun folgende Hypothesen zum Thema „Deutsche Ess- und Kochkultur von 1972 bis 2010“, die es in der nachfolgenden empirischen Analyse zu untersuchen und zu überprüfen gilt.

Die Aufstellung der Hypothesen umfasst Vermutungen zur Art der Rezepte, bezogen auf deren Kaloriengehalt, den zeitlichen Aufwand, sowie die Internationalität.

Des Weiteren beziehen sich die Hypothesen auf den Inhalt der Rezepte. Dies schließt die Herkunft der verwendeten Zutaten (heimisch, nicht-heimisch, exotisch) mit ein, sowie die jeweilige Zutatenkategorie (Fleisch, Fisch, Obst, Gemüse, Speisefette etc.).

Im Rahmen der Hypothesenaufstellung wird zudem die optische Darstellungsweise der Rezepte, in Form der jeweils gewählten Bildeinstellung, Farbgestaltung, Wirkung, Schärfe und der Ästhetik der Rezeptfotos, miteinbezogen.

Die Hypothesen zu Art und Inhalt der Rezepte leiten sich dabei vorwiegend aus den im vorangegangenen Teil gewonnenen Erkenntnissen der Literatur ab. Die aufgestellten Vermutungen zur optischen Darstellungsweise sind aufgrund nicht vorhandener Literatur zum Thema auf die subjektiven Vermutungen der Autorin zurückzuführen.

### 7.2 Rezept-Art und Inhalt

Während in den 70er Jahren eine schnelle Mahlzeitenzubereitung, sowie kalorienarme und vorwiegend mediterrane Rezepte (bedingt durch die Reisewelle in den 60er Jahren und Gastarbeiter) im Vordergrund stehen, wird der zeitliche Aufwand über die Jahre hinweg zunehmen, ebenso wird der Kaloriengehalt der Rezepte variieren (leichte, aber auch gehaltvolle Rezepte). Mit der erwarteten steigenden Tendenz des Kaloriengehaltes, werden dementsprechend auch der Nährstoffgehalt, sowie die Zutatenmenge bzw. Portionsgröße über die Jahre zunehmen.

Die mediterrane Küche wird zunehmend in den Alltag und somit auch in die deutsche Küche integriert, was eine vermehrte Verwendung nicht-heimischer Produkte zur Folge haben wird. Ebenso wird die Anzahl an exotischen Zutaten und deren Verwendung stetig zunehmen. In den 70er Jahren werden diese vermutlich vorzugsweise in Konserven oder in Form von Tiefkühlprodukten verwendet werden, während in den nachfolgenden Jahrzehnten vermehrt frische exotische Zutaten, aber auch weitere exotische Produkte, wie z.B. Kokosmilch, Tofu, exotische Würzpasten, Saucen etc., eingesetzt werden. Der

Trend zu mediterranen und asiatischen Rezepten in den 70ern und 90er Jahren wird sich bis heute fortsetzen. Zudem gewinnt die traditionell deutsche Küche wieder an Bedeutung, jedoch in abgewandelter Form unter dem Begriff „Neue deutsche Küche“. In diesem Zusammenhang wird auch die Verwendung heimischer Zutaten, insbesondere von heimischen Obst- und Gemüsesorten, zunehmen. Neben dem Trend zur „Neuen deutschen Küche“ werden ab dem Jahr 2000 auch vermehrt Rezepte aus dem Bereich „Fusion-Food“ bzw. „Crossover-Küche“ auftreten. Was die Herkunft der verwendeten Zutaten betrifft, wird sich demnach ein Wandel von vorwiegend nicht-heimischen / mediterranen Zutaten zu vermehrt exotischen und heimischen Zutaten vollziehen, wobei die nicht-heimischen Zutaten auch weiterhin in vielen Rezepten eingesetzt werden. Auch heimische Zutaten werden in den Rezepten aller Jahrzehnte stets Verwendung finden, zumal einige heimische Produkte auch Bestandteil anderer internationaler Rezepte sind (z.B. Äpfel, Kartoffeln etc.). Es wird allerdings in den Jahren zwischen 2000 und 2010 ein Anstieg heimischer Produkte im Zuge des Trends zur „Neuen deutschen Küche“ vermutet. Der Einsatz von Fertigprodukten, wie Fertiggerichten und Pulvern, sowie von Gemüse- und Obsterzeugnissen in Form von Konserven und Tiefkühlprodukten wird über die Jahre abnehmen. Es werden dagegen zunehmend mehr frische Zutaten verwendet werden.

Aufgrund des sich über die Jahrzehnte wandelnden Fleischkonsums wird die Anzahl an Fleischgerichten bzw. die Verwendung von Fleisch- und Fleischerzeugnissen allmählich zurückgehen. Im Gegenzug werden der Einsatz von Fisch und Meeresfrüchten über die Jahre ansteigen, sowie die Anzahl an rein vegetarischen Rezepten (Rezepte ohne Einsatz jeglicher Fleisch- und Fischerzeugnisse). Aufgrund von Fleischskandalen wird in den 90er Jahren die Verwendung von Rind- und Kalbfleisch vorübergehend zurückgehen, während stattdessen in dieser Zeit Geflügel und Lammfleisch bevorzugt eingesetzt werden. Mit Beruhigung der Situation Ende 2000 wird der Einsatz von Rind- und Kalbfleisch allerdings wieder zunehmen. Es wird keine bevorzugte Fleischsorte mehr geben.

Im Bereich der Speisefette werden in den Rezepten der 70er und 80er Jahre verstärkt Butter und/oder Margarine Verwendung finden, während ab 1990 eher pflanzliche Öle (wie Olivenöl, Rapsöl, Traubenkernöl etc.) eingesetzt werden.

Kalorienreiche Milchprodukte wie Sahne, Creme fraiche bzw. Creme double und Schmand werden vorzugsweise in den Rezepten der Jahre 2000 bis 2010 verwendet werden. Da hier im Gegensatz zu den Anfangsjahren (Hypothese: kalorienarme Rezepte) ein Trend zu zum Teil gehaltvolleren Rezepten vermutet wird.

### 7.3 Optische Darstellungsweise

Die optische Darstellungsweise der Rezepte betreffend wird sich folgender Wandel in den einzelnen Kategorien vollziehen.

Im Bereich der Einstellungsgrößen werden in den Anfangsjahren vorwiegend die Einstellungen 1 (Close up) und 2 gewählt werden. Im Wandel der Jahre wird sich allerdings ein Trend zu den Einstellungsgrößen 3 und 4 abzeichnen. Bei der Farbgestaltung des auf den Fotos abgebildeten Essens wird ein Wandel von blasser, natürlicher zu einer intensiven, knalligen Farbgestaltung erwartet. Das gesamte Rezeptfoto betreffend wird in den Fotos der Anfangsjahre eine dunkle, triste Atmosphäre vorherrschen, was durch eine vorwiegend schlechte Beleuchtung und dunkle Hintergründe bedingt sein wird. Darauf folgt ein bis 2010 anhaltender Trend zu gut ausgeleuchteten Fotos mit vorwiegend hellem Hintergrund, die insgesamt somit in heller, freundlicher Atmosphäre erscheinen. Während die Rezeptfotos der 70er und 80er Jahre zum Teil überladen und somit unharmonisch wirken werden, da das Essen auf dem Foto unter geht, werden die Fotos im weiteren zeitlichen Verlauf zunehmend harmonischer erscheinen, wobei das Essen stets in den Mittelpunkt gerückt wird. Zudem wird erwartet, dass die Fotos der Anfangsjahre meist komplett scharf sind, während sich insbesondere in den Jahren von 2000 bis 2010 ein Wandel zu gewollter und zum Teil starker Unschärfe vollziehen wird. Das Essen wird dabei allerdings stets klar und mit vielen Details erkennbar sein. In den Anfangsjahren wird dagegen mit verschwommenen Rezeptfotos gerechnet, auf denen das Essen schlecht bzw. mit wenig Details und Struktur zu erkennen ist. Bezüglich der Größe der Rezeptfotos, sowie deren abgebildete Anzahl pro Heftseite, wird sich ein Wandel von vorwiegend kleinen bis mittelgroßen zu mittelgroßen bis überwiegend großen Fotos vollziehen. Die Anzahl an abgebildeten Rezeptfotos pro Heftseite wird dementsprechend über die Jahre geringer werden (von mehreren Fotos zu überwiegend einem Foto pro Seite).

Verbesserungen in Druck und Fotografie werden über die Jahre somit zu immer ästhetischer wirkenden Rezeptfotos führen (auf der Ranking-Skala Noten von „4 bis 6“ zu „1 bis 2“). Denn Köche und Fotografen spezialisieren sich auf die Bereiche „Foodstyling“ und „Food-Fotografie“, zudem übernehmen Stylisten die Dekoration der Fotos und auch im Grafikbereich spezialisiert man sich auf das Thema. Dieser Wandel wird zur Folge haben, dass das Essen ästhetischer in Szene gesetzt wird (bezüglich Beleuchtung, Schärfe/Unschärfe, Einstellungen, passende, dezente Dekoration). Das Essen wird dabei stets im Vordergrund stehen, ohne dass das Foto dabei unharmonisch und überladen wirkt oder das Essen das komplette Bild ausfüllt (Close up).

## 8 Methodik

### 8.1 Vorgehensweise

Zur Analyse der Rezepte und zur Prüfung der aufgestellten Hypothesen findet eine praxisorientierte empirische Untersuchung statt.

Dabei wird zur Erhebung der benötigten Daten ein Schema in Form eines Fragebogens entwickelt, mit dessen Hilfe die Rezepte anhand von bestimmten Parametern systematisch untersucht und miteinander verglichen werden können.

Der Aufbau des Fragebogens wird unter Punkt 8.3 auf Seite 66 detailliert erläutert.

Analysiert werden jeweils die Rezepte der Frühjahrs-, Sommer-, Herbst- und Winterausgaben jedes fünften Jahrganges:

1972/1973, 1977, 1982, 1987, 1992, 1997, 2002, 2007, 2009/2010

Die zu analysierenden Hefte erscheinen jeweils zur Mitte des vorrangegangenen Monats, auf den sich das jeweilige Heft bezieht (jeweils in der dritten Kalenderwoche eines Monats), auf dem Markt:

Frühjahrs-	(Heft-Nr. 04)	→	Mitte März
Sommer-	(Heft-Nr. 08)	→	Mitte Juli
Herbst-	(Heft-Nr. 10)	→	Mitte September
Winterausgaben	(Heft-Nr. 12)	→	Mitte November

Dies ergibt insgesamt 36 zu untersuchende Hefte. Dabei werden jeweils zehn Rezepte pro Heft analysiert, was zu einer Gesamtanzahl von 360 zu untersuchenden Rezepten führt.

Folgende in den Heften nahezu aller Jahrgänge wiederkehrende Rezeptstrecken bzw. Rezeptthemen werden im Zuge dessen empirisch erfasst. Dabei verteilt sich die Anzahl der zu untersuchenden Rezepte pro Thema wie folgt:

Menü des Monats / Das raffinierte Menü	→	drei Rezepte
Thema des Monats / Haupttitelthema (Titelbild)	→	drei Rezepte
Gastlichkeit / Für Gäste	→	drei Rezepte
Backen / Kuchen und Desserts	→	ein Rezept

 **insgesamt zehn Rezepte**

### **Menü des Monats / Das raffinierte Menü:**

Hierbei handelt es sich um eine Rezeptstrecke, die ein komplettes Menü bestehend aus Vorspeise, Hauptgang und Dessert umfasst. In den Ausgaben von 1972 bis einschließlich 1982 wird die Bezeichnung „Das raffinierte Menü“ verwendet.

### **Thema des Monats:**

Das „Thema des Monats“, in einigen Zeitschriften unter dem Namen „Warenkunde“ zu finden bzw. das Haupttitelthema (Aufmacher auf dem Titel des Heftes, meist in Form des Titelfotos) beinhaltet verschiedene Rezepte zu einem ausgesuchten Lebensmittel oder Thema, das gerade Saison hat bzw. zur jeweiligen Jahreszeit passt.

#### **Beispiele:**

- **„Aroma des Sommers: Tomaten“**  
Sommerausgabe (Heft-Nr. 08/2007, S.12)
- **„Hauptsache: Italien – Kulinarische Urlaubsgrüße aus dem Süden“**  
Sommerausgabe (Heft-Nr. 08/2002, S.8)

### **Gastlichkeit:**

Die Rezeptstrecken zum Thema „Gastlichkeit“ bzw. in aktuelleren Heften unter dem Namen „Für Gäste“ zu finden, beinhalten Rezepte, die mengenmäßig speziell darauf ausgelegt sind mehrere Personen (mehr als vier Personen) zu verköstigen (Buffet, Party). Zudem werden dem Leser meist noch zusätzliche Tipps und Informationen zu Arbeitsabläufen oder zur Gestaltung des Essens gegeben.

#### **Beispiele:**

- **„Gastlichkeit – Einladung zum Erntedankfest“**  
Erntedank-Buffer für 12 Personen
- **„Für Gäste – Fondue-Party“**  
Fondue-Essen für 8 Personen mit Arbeitsplan (Tipps zur Vorbereitung)

### **Backen:**

Das Thema „Backen“ bzw. „Kuchen und Desserts“ umfasst Rezepte zur Zubereitung von süßen Kuchen, Torten oder Keksen.

Da die ausgewählten Rezeptthemen in nahezu allen zu untersuchenden Heften enthalten sind, ermöglicht dies eine direkte inhaltliche sowie optische Gegenüberstellung der einzelnen Rezepte aus den jeweiligen Jahrgängen. Auf diese Weise können mögliche Veränderungen der Rezeptstrecken über die Jahre genau analysiert und miteinander verglichen werden.

Eine Auswahl von jeweils unterschiedlichen Rezeptthemen pro Heft würde keine direkten Vergleiche zulassen und somit die Ergebnisse möglicherweise verfälschen.

In den Heften der Jahrgänge 2009 / 2010 sind allerdings nicht alle der zu untersuchenden Rezeptthemen unter den oben genannten Namen enthalten. In solchen Ausnahmefällen werden fehlende Themen durch andere Rezepte, die thematisch eine möglichst große Übereinstimmung mit den jeweiligen fehlenden Rezeptstrecken aufweisen, ersetzt.

## **8.2 Datenerhebung**

Der entwickelte Fragebogen stellt ein Schema zur Erhebung der Daten dar, die zur Analyse der Rezepte benötigt werden. Dabei werden die Rezepte auf verschiedene Parametern hin untersucht, die im nachfolgenden Teil erläutert werden.

In der Regel werden die einzelnen Merkmalsausprägungen mit Zahlen kodiert um eine statistische Auswertung zu ermöglichen. Dies entfällt bei der Angabe von Kalorien (in Kilokalorien), Nährstoffen (in Gramm), Zubereitungszeiten (in Minuten) und Zutatenmengen (in Gramm).

Die benötigten Daten werden mit Hilfe einer Excel-Tabelle erfasst und ausgewertet. Dabei werden für jedes zu untersuchende Rezept die entsprechenden Kodierungsziffern bzw. Mengen- und Zeitangaben in die Tabelle eingetragen.

Bei Mehrfachnennungen werden alle für das jeweilige Merkmal möglichen Ausprägungen in der Tabelle aufgeführt. Dies entfällt, wenn nur eine Merkmalsausprägung auf das jeweilige Rezept zutreffen kann.

Alle Definitionen in der nachfolgenden Erläuterung des Fragebogens sind im Rahmen der vorliegenden Bachelorarbeit erarbeitet worden und beziehen sich lediglich auf die entsprechenden Kategorien des Fragebogens. Sie können nicht pauschal auf andere wissenschaftliche Arbeiten übertragen werden.

Der vollständige Fragebogen ist im Anhang zu finden.

### 8.3 Fragebogen

Der zur empirischen Analyse der Rezepte entwickelte Fragebogen richtet sich nicht wie oft üblich an Personen, sondern dient in diesem Fall der systematischen Untersuchung von Rezepten. Auf diese Weise können bestimmte Eigenschaften abgefragt und mittels einer Excel-Tabelle erfasst werden.

#### 8.3.1 Allgemeine Rezept-Informationen

Zu Beginn des Fragebogens werden für jedes Rezept zunächst folgende Daten erfasst:

- **Heft-Nummer** → 12/2002
- **Seite** → S.100
- **Thema** → Menü des Monats
- **Rezeptname** → Rote-Bete-Tiramisu
- **ob es sich um ein Titelthema handelt** → [2] nein

Eine Rezeptstrecke wird als Titelthema bezeichnet, wenn sie bereits auf dem Titel des Heftes durch ein Foto und/oder einen kleinen Text angekündigt wird.

Ein Haupttitelthema zeichnet sich dadurch aus, dass die zugehörige Rezeptstrecke als Aufmacher für das jeweilige Heft, meist in Form des Titelfotos, verwendet wird.

#### 8.3.2 Rezeptkategorien

Im ersten Punkt des Fragebogens werden die Rezepte auf verwendete Zutaten, ihre Einordnung in die Menüfolge sowie ihren jeweiligen Schwierigkeitsgrad und weitere Eigenschaften hin untersucht. Dazu werden die Rezepte in folgende Kategorien eingeordnet:

- **Speiseart**
- **Menüart**
- **Optionen**

## Speiseart

Die zu untersuchenden Rezepte werden einer von dreizehn möglichen Speisearten zugeordnet. Dabei werden die Rezepte nach Zutaten, Zusammensetzung und Beschaffenheit beurteilt. Auf diese Weise können Aussagen zur Häufigkeit des Auftretens bestimmter Speisearten in den einzelnen Jahrzehnten getroffen und miteinander verglichen werden.

[1] Salat
[2] Suppe
[3] Eintopf
[4] Nudelgericht = Teigwaren + Gemüse +/-oder Fleisch/Fisch
[5] Getreidegericht = Reis / Risotto etc. + Gemüse +/-oder Fleisch/Fisch
[6] Fleischgericht = Fleisch + Beilage
[7] Fischgericht = Fisch/Meeresfrüchte + Beilage
[8] Gemüsegericht = Hauptbestandteil Gemüse
[9] Auflauf / Soufflé
[10] Süßspeise = Eis, Creme, Pudding etc.
[11] süßer Kuchen / Kekse/ Konfekt
[12] herzhafter Kuchen / Gebäck / Brot
[13] Sonstiges= Kleinigkeiten, Sandwiches etc.

## Menüart

Um Portionsgrößen und Kalorienangaben vergleichen zu können, ist es notwendig die Rezepte nach ihrer Position in der Menüfolge zu unterscheiden. So kann beispielsweise eine Suppe als Vorspeise oder als Hauptgericht serviert werden.

Je nach Menüart können sich somit für Rezepte, die der gleichen Speiseart zugeordnet werden (Bsp.: Suppe) unterschiedliche Portionsgrößen ergeben. Auch die Kalorien- und Nährstoffgehalte sind abhängig von der jeweiligen Menüart. So wird eine Hauptspeise gehaltvoller und somit kalorienreicher sein im Vergleich zu einer Vorspeise oder einer Kleinigkeit.

[1] Vorspeise
[2] Kleinigkeit (Imbiss / Buffet)
[3] herzhaftes Hauptgericht
[4] süßes Hauptgericht
[5] Nachtisch / Dessert
[6] Kuchen / Torte

## Optionen

Die Rezepte werden von der Redaktion meist mit Schlagwörtern, die bestimmte Eigenschaften der Rezepte beschreiben, versehen. Dies betrifft beispielsweise deren Schwierigkeitsgrad, den zeitlichen und finanziellen Aufwand oder den Kaloriengehalt. Dabei sind Mehrfachnennungen möglich.

[1] keine Angabe
[2] einfach
[3] schnell
[4] gut vorzubereiten
[5] raffiniert
[6] nicht ganz einfach
[7] kalorienarm
[8] fettarm
[9] vegetarisch
[10] preiswert
[11] nicht ganz billig
[12] braucht etwas Zeit
[13] lässt sich einfrieren
[14] vollwert

### 8.3.3 Kalorien und Nährstoffe

Im zweiten Teil des Fragebogens werden die Kalorien- und Nährstoffgehalte der Rezepte erfasst. Diese sind in der Regel am Ende jedes Rezeptes in Form von Kilokalorien (kcal) und/oder Kilojoule (kj) pro Portion angegeben. Des Weiteren finden sich an dieser Stelle Angaben zum Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratgehalt in Gramm pro Portion. Mit Hilfe der auf diese Weise ermittelten Daten lassen sich die Rezepte auf ihre Kaloriengehalte, sowie ihre Nährstoffzusammensetzung hin miteinander vergleichen.

### 8.3.4 Zeitlicher Aufwand

Der zeitliche Aufwand umfasst die Zubereitungszeit, Back- und Garzeiten, sowie Ruhe- und Kühlzeiten. Mit Hilfe dieser Daten sollen Aussagen zum zeitlichen Umfang und Dauer der Rezepte getroffen werden.

Voraussetzung bei der Erfassung des zeitlichen Aufwandes ist die genaue Einhaltung der Reihenfolge der Rezeptschritte bei der Zubereitung des Essens durch den jeweiligen Koch bzw. die Köchin. Bei einer Zubereitung in abweichender Reihenfolge würden sich möglicherweise andere Zubereitungszeiten ergeben.

#### Zubereitungszeit

Die Zubereitungszeit ist definiert als die Zeit, in der das Essen aktiv zubereitet wird. Dies beinhaltet beispielsweise Schäl- und Putzvorgänge, sowie Schneide-, Rühr- und Brataktivitäten. Innerhalb dieser Zeit werden die Rezeptschritte aktiv von dem Koch bzw. der Köchin bearbeitet. Die Zubereitungszeit wird in Minuten angegeben.

#### Back- und Garzeiten

Die Back- und Garzeiten sind als solche Zeiten definiert, in denen das Essen nicht aktiv zubereitet wird. Hierbei handelt es sich um Zeiten, die nicht zur reinen Zubereitungszeit gezählt werden und während denen kein aktives Kochen bzw. Bearbeiten der weiteren Rezeptschritte möglich ist. Dabei kann es sich beispielsweise um lange Schmor-, Back-, oder Kochzeiten handeln (siehe Beispiel). Auch hier erfolgt die Zeitangabe in Minuten.

#### **Beispiel: Heft-Nr. 10/1992, S.46, „Marinierter Tafelspitz“**

- die Zeit (ca. 150 Minuten), in der das Fleisch gart kann nicht dazu genutzt werden um im Rezept weiterzugehen
- die oben angegebene Zeit zählt folglich nicht zur Zubereitungszeit, sondern wird als Garzeit erfasst

## **Ruhe- und Kühlzeiten**

Die Ruhe- und Kühlzeiten sind ebenfalls als solche Zeiten definiert, in denen das Essen nicht aktiv zubereitet wird. Es handelt sich wie bei den oben erläuterten Back- und Garzeiten um Zeiten, die nicht zur reinen Zubereitungszeit zählen, in denen demnach keine aktive Zubereitung des Essens stattfindet. Sie werden ebenfalls separat aufgeführt.

Dies betrifft beispielsweise Ruhezeiten bei der Zubereitung von Kuchenteigen oder Kühlzeiten zur Herstellung von Cremespeisen. Die Zeitangabe erfolgt ebenfalls in Minuten.

Sind Zubereitungszeit und Back- /Garzeit bzw. Ruhe-/Kühlzeit nicht offensichtlich getrennt im Rezept angegeben, sondern sind sie lediglich als „Zubereitungszeit“ zusammengefasst, so werden die einzelnen Rezeptschritte genau auf Unterschiede in der Zeitdefinition hin untersucht und die jeweiligen Zeiten gegebenenfalls getrennt angegeben. Die Zeiten getrennt anzugeben, entspricht auch der in den aktuellen Heften verwendeten Zeitangabe (siehe Beispiel).

### **Beispiel: Heft-Nr. 04/2010, S.32, „Torta pasqualina“**

- Zubereitungszeit: 75 Minuten  
Plus Ruhe- und Backzeit: 150 Minuten

### **Beispiel: Heft-Nr. 10/1992, S.46, „Marinierter Tafelspitz“**

- Zubereitungszeit: 180 Minuten
- inklusive 150 Minuten Garzeit – nicht extra angeben!
- Zubereitungszeit = 30 Minuten
- Garzeit = 150 Minuten

## Zeitlicher Aufwand (Gesamt)

Der gesamte zeitliche Aufwand setzt sich wie folgt zusammen:

$$\begin{array}{c} \text{Zubereitungszeit} \\ + \\ \text{Back- und Garzeit} \\ + \\ \text{Ruhe- und Kühlzeit} \\ \hline = \\ \text{zeitlicher Aufwand} \end{array}$$

Der gesamte zeitliche Aufwand ist definiert als die Zeit vom Beginn der Zubereitung bis zur Fertigstellung des Essens. Der zeitliche Aufwand stellt somit nicht nur die reine, aktive Zubereitungszeit dar, sondern beinhaltet auch die Zeit, in der der Koch bzw. die Köchin zwar keine weiteren Rezeptschritte durchführt, aber dennoch zeitlich durch die indirekte Essenszubereitung (Garzeit von Fleisch, Backzeit von Kuchen) in das Rezept eingebunden ist und in der Regel bis zur Fertigstellung keinen anderweitigen außerhäuslichen Aktivitäten nachgehen kann, da eine Beaufsichtigung des Essens erforderlich ist (z.B. bei Backvorgängen).

### 8.3.5 Zutaten

Um Aussagen bezüglich der Verwendung von bestimmten Zutaten und der inhaltlichen Rezeptzusammensetzung treffen zu können, werden diese zunächst in drei Kategorien unterteilt:

- **Heimische Zutaten**
- **Nicht - heimische Zutaten**
- **Exotische Zutaten**

Innerhalb der einzelnen Kategorien erfolgt dann nochmals eine Unterteilung, die nachfolgend im Rahmen der jeweiligen Zutaten-Kategorien erläutert wird.

Grundsätzlich werden alle Zutaten in Gramm pro Portion angegeben. So erst sind direkte Vergleiche der Rezepte untereinander möglich. Denn die Anzahl an Portionen, auf die die einzelnen Rezepte ausgelegt sind, variiert zum Teil. Die Umrechnung der Zutatenmenge auf jeweils eine Portion verhindert somit mögliche Verfälschungen der Ergebnisse durch unterschiedliche Anzahlen an Portionen pro Rezept.

In bestimmten Ausnahmefällen erfolgt die Angabe der Zutaten jedoch nicht in Gramm pro Portion, sondern lediglich durch eine Kennzeichnung, die die Verwendung der entsprechenden Zutaten angibt. Dies gilt für Zutaten, die nur in geringen Mengen verwendet werden und daher keinen direkten Einfluss auf die Portionsgröße haben.

- Kräuter und Gewürze
- Knoblauch
- Zitrone / Limette (Saft und Schalenabrieb)
- Backzutaten = Backpulver, Hefe
- Verdickungs- / Geliermittel
- Würzpasten
- Geschmacksverstärker und Aromen

Folgende Zutaten werden aufgrund ihres Einsatzes in zahlreichen Gerichten (sowohl in heimischen als auch internationalen Gerichten → es wäre keine Unterscheidung in heimisch, nicht-heimisch, exotisch möglich) und da sie die Portionsgröße nicht beeinflussen, nicht als Zutaten mitgezählt:

- Salz
- Pfeffer

## Heimische Zutaten

Heimische Zutaten sind definiert als Fleisch-, Fisch-, Obst- und Gemüsesorten, Nüsse/Nussartige, Hülsenfrüchte und Getreidesorten, sowie Kräuter und Gewürze, die in Deutschland angebaut werden und zur Saison daher aus heimischem Anbau erhältlich sind bzw. die aus heimischer Viehhaltung oder heimischen Gewässern stammen.

Für folgende Gewürze, Hülsenfrüchte und Getreideerzeugnisse gilt eine Ausnahmeregelung:

- Zimt
- Piment
- Kardamom
- Nelken
- Muskat
- Lorbeerblätter
- Vanille
- Kümmel
- braune Linsen
- Langkornreis → typische Beilage
- Rundkornreis (Milchreis)

Hierbei handelt es sich nicht um typisch heimische Zutaten nach der oben genannten Definition. Dennoch werden sie als „heimisch“ angesehen, da sie fester Bestandteil der deutschen Küche sind und in einer Vielzahl traditioneller deutscher Rezepten vorkommen.

### Beispiel: braune Linsen

- stammen nicht aus heimischem Anbau
- sind aber fester Bestandteil der deutschen Küche  
beispielsweise in Form von Linseneintopf = typisch deutsches Gericht

Die heimischen Zutaten werden nochmals unterteilt in:

**Frische Zutaten** → Mengenangabe in g pro Portion

• Heimisches Gemüse
• Heimisches Obst
• Heimisches Fleisch → ohne Knochen (auch Hackfleisch, Gulasch, Geschnetzeltes)
• Heimisches Fleisch → mit Knochen
• Heimischer Fisch / Meeresfrüchte → Fischfilet / ohne Schale
• Heimischer Fisch / Meeresfrüchte → Fisch mit Kopf und Gräten (ausgenommen) / mit Schale

Sowohl bei frischem Obst und Gemüse, als auch bei Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten fallen je nach Sorte unterschiedlich große Gewichtsverluste durch Putz- und Schälvorgänge bzw. durch das Vorhandensein von Knochen (bei Fleisch), Gräten (bei ganzen Fischen) oder Schalen (z.B. bei Garnelen oder Muscheln) an. Diese möglichen Gewichtsverluste bzw. nicht essbaren Anteile der Lebensmittel werden anhand der Broschüre „*Mengenlehre für die Küche*“ in einer Tabelle aufgelistet (siehe Umrechnungstabelle auf CD). Für die frischen Zutaten jedes Rezeptes erfolgt dann die entsprechende Umrechnung, sodass die Mengenangaben sich stets auf den verzehrbaren Anteil eines Lebensmittels beziehen.

**Beispiel:**

- 1 kg Muscheln für vier Personen
- = großer Gewichtsverlust durch Abfall / Schale
- 500 g Fischfilet für vier Personen
- = kein Gewichtsverlust durch Abfall

Erfolgt diese Umrechnung nicht, so würde dies die Mengenangaben und die Portionsgröße (gesamte Zutatenmenge pro Portion) verfälschen. Direkte Vergleiche der Rezepte untereinander wären nicht möglich.

Es werden keine Gewichtsverluste in Folge von Garvorgängen berücksichtigt. Die einzelnen Zutatenmengen, sowie die gesamte Portionsgröße beziehen sich lediglich auf die Menge an verzehrbaren rohen Lebensmitteln in Gramm pro Portion.

**Konservierte Zutaten** → in g pro Portion bzw. Abtropfgewicht bei Konserven

*Gemüse- & Obsterzeugnisse*

• Heimisches Gemüse: TK
• Heimisches Gemüse: Dose, Glas
• Heimisches Obst: TK
• Heimisches Obst: Dose, Glas
• Heimisches Trockengemüse
• Heimisches Trockenobst
• Eingemachtes / Eingelegtes heimisches Gemüse
• Eingemachtes / Eingelegtes heimisches Obst (Marmelade, in Sirup, Alkohol, kandiert)
• Gemüse-Saft
• Obst-Saft / Nektar

*Fleisch- & Fischerzeugnisse*

• Heimische Fleischerzeugnisse: Wurstwaren/Speck, geräuchertes, gepökelt, gebratenes Fleisch
• Heimische Fischerzeugnisse: TK
• Heimische Fischerzeugnisse: Dose, Glas, geräucherter, eingelegter Fisch

Bei konservierten Zutaten handelt es sich um mittels verschiedener Verfahren (Einfrieren, Einmachen, Trocknen, Räuchern) haltbar gemachte Lebensmittel. Aufgrund von Qualitätsunterschieden bzw. unterschiedlichen Verarbeitungsgraden zwischen Tiefkühlware (TK) → küchenfertige Rohprodukte, Lebensmitteln in Konserven (Dose/Glas) → meist gegarte LM unter Beigabe von z.B. Öl, Essig, Zucker und/oder Gewürzen, sowie getrockneten Lebensmitteln → Entzug von Wasser werden diese gesondert erfasst.

Bei Lebensmitteln in Konserven wird lediglich das Abtropfgewicht des jeweiligen Lebensmittels bzw. die Einwaage berücksichtigt, nicht der komplette Inhalt einer Konserve.

**Nüsse / Hülsenfrüchte / Getreide** → in g pro Portion

• Heimische Nüsse / Nussartige / Kerne / Samen
• Heimische Hülsenfrüchte
• Heimische Getreideerzeugnisse (Mehl, Reis usw.)

**Kräuter und Gewürze** → Anzahl verschiedener Sorten

• Heimische Kräuter und Gewürze (frische/getrocknete Kräuter, gemahlen, eingelegt)
---

Da Kräuter und Gewürze nur in geringen Mengen verwendet werden, wird hierzu keine Mengenangabe gemacht, sondern lediglich die Anzahl der verwendeten Sorten erfasst.

Eine detaillierte Auflistung heimischer Zutaten befindet sich im Anhang (siehe Zutatenliste).

## Nicht-Heimische Zutaten

Nicht-heimische Zutaten sind definiert als Fleisch-, Fisch-, Obst- und Gemüsesorten, Nüsse/Nussartige, Hülsenfrüchte und Getreidesorten, sowie Kräuter und Gewürze, die nicht aus heimischem Anbau erhältlich sind, sondern aus Europa importiert werden. Dabei handelt es sich vorwiegend um Lebensmittel aus mediterranen Ländern.

Einige Lebensmittel würden von ihrer Herkunft her eigentlich als „exotisch“ eingestuft werden. Da sie aber schon so lange in unseren Alltag integriert sind, dass sie nicht mehr als exotisch gelten, aber auch nicht in der traditionellen deutschen Küche verankert sind bzw. keine Verwendung in typisch deutschen Gerichten finden, werden diese Lebensmittel ebenfalls als „nicht-heimisch“ eingeordnet.

### Beispiele:

- Banane
- Kiwi
- Sesam
- Erdnuss

Auch bei den nicht-heimischen Zutaten findet eine Unterteilung statt in:

• Frische Zutaten
• Konservierte Zutaten
→ Gemüse- & Obsterzeugnisse
→ Fleisch- & Fischerzeugnisse
• Nüsse / Nussartige / Hülsenfrüchte / Getreide
• Kräuter und Gewürze

Die weitere, detaillierte Unterteilung erfolgt wie im Falle der heimischen Zutaten.

Eine detaillierte Auflistung nicht-heimischer Zutaten befindet sich im Anhang (siehe Zutatenliste).

## Exotische Zutaten

Exotische Zutaten sind definiert als Fleisch-, Fisch-, Obst- und Gemüsesorten, Nüsse/Nussartige, Hülsenfrüchte und Getreidesorten, sowie Kräuter und Gewürze, die nicht in Mitteleuropa vorkommen, sondern aus tropischen und subtropischen Gebieten importiert werden und in Deutschland noch selten beim Kochen verwendet werden bzw. noch nicht so weit in unseren Alltag integriert sind wie die oben genannten Lebensmittel (Banane, Erdnuss etc.).

Auch die exotischen Zutaten werden unterteilt in:

• Frische Zutaten
• Konservierte Zutaten
→ Gemüse- & Obsterzeugnisse
→ Fleisch- & Fischerzeugnisse
• Nüsse / Hülsenfrüchte / Getreide
• Kräuter und Gewürze

Die weitere, detaillierte Unterteilung erfolgt wie im Falle der heimischen Zutaten.

Eine detaillierte Auflistung exotischer Zutaten befindet sich im Anhang (siehe Zutatenliste).

## Milchprodukte

Die Zutatengruppe der Milchprodukte ist wie folgt unterteilt:

<ul style="list-style-type: none"><li>• Süße Sahne / Schlagsahne</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Milch</li><li>• Buttermilch</li><li>• Dickmilch</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Joghurt / Quark, normal (0,5 % bis 3,5 % Fett) / (10% bis 30 % Fett i. Tr.)</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Joghurt / Quark, fett (Sahnejoghurt 10 % Fett) / (Sahnequark 40 % Fett i. Tr.)</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• saure Sahne (mind. 10 % Fett)</li><li>• Schmand (mind. 20 % Fett)</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Crème fraîche (mind. 30 % Fett)</li><li>• Crème double (40 bis 55 % Fett)</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mascarpone</li><li>• Ricotta</li><li>• Frischkäse</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Käse (Hartkäse / Weichkäse / Schnittkäse)</li></ul>

Die Angaben erfolgen in Gramm pro Portion. Es sind Mehrfachnennungen möglich.

## Speisefette

Die Speisefette werden unterteilt in:

### **Gehärtete Speisefette / Streichfette**

• Butter
• Margarine
• Butter oder Margarine
• Schmalz

### **Flüssige Speisefette / Pflanzliche Öle**

• Sonnenblumenöl („Öl“)
• Olivenöl
• Rapsöl
• Walnussöl • Haselnussöl • Traubenkernöl • Kürbiskernöl
• Sesamöl • Erdnussöl • Arganöl • Kokosöl

### **Pflanzenfett (fest)**

• Kokosfett etc.
------------------

Die Angaben erfolgen in Gramm pro Portion. Es sind Mehrfachnennungen möglich.

## Eier

Die Angaben zur Verwendung von Eiern erfolgt in Gramm pro Portion. Dabei wird stets von mittelgroßen Eiern der Klasse M ausgegangen:

→ ein Hühnerei = 60 g

→ ein Eigelb = 20 g

→ ein Eiweiß = 35 g

## Grundlagen-Zutaten

Als Grundlagen-Zutaten gelten Lebensmittel, die Teil einer Vielzahl von Rezepten sind und nicht eindeutig einer bestimmten Zutatenkategorie (heimisch, exotisch etc.) zuzuordnen sind da es sich um Basiszutaten handelt.

<ul style="list-style-type: none"><li>• Zwiebeln / Schalotten / rote Zwiebeln / Frühlingszwiebeln</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Weizenmehl (Typ 405 „Mehl“)</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Süßungsmittel (Zucker, Vanillezucker, Puderzucker, Honig, Sirup)</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Säuerungsmittel (Essig)</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kaffee</li><li>• Tee</li><li>• Kakao (auch Pulver)</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Alkohol</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Brühe / Fond</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Schokolade / Kuvertüre</li></ul>

Die Mengenangabe erfolgt in Gramm pro Portion. Es sind Mehrfachnennungen möglich.

Bei folgenden Grundlagen-Zutaten erfolgt keine Mengenangabe (in g pro Portion), sondern lediglich eine Kennzeichnung, die auf die Verwendung der Zutaten hinweist. Da sie nur in geringen Mengen verwendet werden und daher keinen direkten Einfluss auf die Portionsgröße haben.

<ul style="list-style-type: none"><li>• Knoblauch</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Zitrone (Saft / Schale)</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Backzutaten (Hefe, Backpulver, Speisestärke)</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Verdickungs- und Geliermittel (Stärke, Gelatine, Agar Agar usw.)</li></ul>

## Sonstige Fertigerzeugnisse

Sonstige Fertigerzeugnisse sind definiert als Zutaten, die bereits einen Fertigungsprozess durchlaufen haben. Bei den hier aufgelisteten Zutaten handelt es sich weder um Fleisch-, Fisch-, Gemüse- oder Obsterzeugnisse, noch um Grundlagen-Zutaten, sie werden daher unter dem Punkt „sonstige Fertigerzeugnisse“ erfasst. Sie können keiner bestimmten Zutatenkategorie (heimisch, nicht-heimisch usw.) zugeordnet werden.

<ul style="list-style-type: none"><li>• Teigwaren (Nudeln usw.)</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Backwaren (Brot, Brötchen, Blätterteig, Semmelbrösel usw.)</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Marzipan</li><li>• Nougat</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Süßwaren (Kekse, Eiscreme, Bonbons, Pralinen usw.)</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fertigsaucen (Ketchup, Mayonnaise usw.)</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Aufstriche (Schokocreme, Erdnussbutter usw.)</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fertiggerichte</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fertigpulver (Pudding, Soßenbinder, Sahnesteif, Tortenguss usw. )</li></ul>

Die Mengenangabe erfolgt in Gramm pro Portion. Es sind Mehrfachnennungen möglich.

Bei folgenden Fertigerzeugnissen erfolgt aufgrund ihres mengenmäßig geringen Einsatzes keine Mengenangabe (in g pro Portion), sondern lediglich eine Kennzeichnung, die auf die Verwendung der Zutaten hinweist.

<ul style="list-style-type: none"><li>• Würzpasten (Senf, Tomatenmark, Tabasco usw.)</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Geschmacksverstärker / Aromen</li></ul>

## Exotische Grundlagen-Zutaten

Als exotische Grundlagen-Zutaten gelten Lebensmittel, die Teil einer Vielzahl exotischer Rezepte sind und keine Verwendung in der traditionellen deutschen Küche, sowie in weiteren internationalen Küchen (z.B. mediterrane Küche) finden. Eingesetzt werden diese Grundlagen-Zutaten hauptsächlich in exotischen Gerichten, deren Hauptbestandteile exotische Zutaten sind (siehe Zutatenliste Anhang) oder in der Fusion-Küche (Definition siehe S. 93).

• Sojasauce
• Kokosmilch / Cream of Coconut
• Säuerungsmittel (Essig z.B. Reisessig)
• Tofu
• Alkohol

Die Mengenangabe erfolgt in Gramm pro Portion. Es sind Mehrfachnennungen möglich.

Bei folgender exotischer Grundlagen-Zutat erfolgt aufgrund ihres mengenmäßig geringen Einsatzes keine Mengenangabe (in g pro Portion), sondern lediglich eine Kennzeichnung, die auf die Verwendung der Zutat hinweist.

• Limette (Saft / Schale)
---------------------------

## Exotische Fertigerzeugnisse

Bei den exotischen Fertigerzeugnissen handelt es sich um Zutaten, die hauptsächlich in exotischen Gerichten verwendet werden. Abgesehen von ihrer Zuordnung zu einer Rezeptkategorie (exotisch) sind sie wie „sonstige Fertigerzeugnisse“ zu definieren.

• Teigwaren (Mie-Nudeln)
• Fertigsaucen (Chilisauce, Currysauce usw.)

Die Mengenangabe erfolgt in Gramm pro Portion. Es sind Mehrfachnennungen möglich.

Bei folgenden exotischen Fertigerzeugnissen erfolgt aufgrund ihres mengenmäßig geringen Einsatzes keine Mengenangabe (in g pro Portion), sondern lediglich eine Kennzeichnung, die auf die Verwendung der Zutaten hinweist.

- Würzpasten  
(Currypasten, Sambal Oelek, Garnelenpaste)

### 8.3.6 Zutatenmenge gesamt

Die gesamte Zutatenmenge setzt sich wie folgt zusammen:

Heimische Zutaten
+
Nicht-heimische Zutaten
+
Exotische Zutaten
+
Grundlagen-Zutaten
+
Sonstige Fertigerzeugnisse
+
Exotische Grundlagen
+
Exotische Fertigerzeugnisse
<hr/>
=
gesamte Zutatenmenge

Die Mengenangabe erfolgt in Gramm pro Portion.

Mittels der Gesamt-Zutatenmengen können Rückschlüsse auf die Portionsgrößen gezogen werden. Mögliche Veränderungen werden durch direkte Vergleiche sichtbar.

Die Gesamt-Zutatenmenge bezieht sich, wie alle Mengenangaben, auf Lebensmittel im Rohzustand.

### 8.3.7 Umrechnungen

Die Mengenangaben der Zutaten erfolgen stets in Gramm pro Portion. Bei einigen Zutaten werden allerdings im Rezept die Mengen nicht genau in Gramm angegeben, sondern lediglich eine entsprechende Stückzahl für das jeweilige Lebensmittel (z.B. „zwei Avocados“) oder es erfolgt eine Mengenangabe in Form von Ess- oder Teelöffel-Angaben (z.B. „1 EL Mehl“). In solchen Fällen wird mit Hilfe der Broschüre *„Mengenlehre für die Küche“* das durchschnittliche Gewicht eines Lebensmittels erfasst bzw. bei Mengenangaben, die in Form von Ess- oder Teelöffeln erfolgen, wird die dazugehörige Grammanzahl ermittelt. Anschließend erfolgt die Berechnung der Zutatenmenge pro Portion.

#### **Beispiele:**

- 1 Artischocke (mittelgroß) = 250 g
- 1 Apfel (mittelgroß) = 125 g
- 1 EL Öl = 10 g
- 1 EL Milch = 15 g
- 1 EL Zucker = 15 g
- 1 Scheibe Weißbrot = 20 g

Quelle: Union Deutsche Lebensmittelwerke GmbH, 1997

Die vollständige Liste befindet sich im Anhang (Umrechnungen).

Ist im Rezept nicht angegeben für wie viele Portionen das jeweilige Gericht ausgelegt ist, so wird von der Standard-Portionsangabe, also von vier Portionen ausgegangen. Bei Kuchen und Torten wird von jeweils acht Portionen ausgegangen, sofern keine genauere Mengenangabe im Rezept erfolgt.

### 8.3.8 Beilagen

Vorraussetzung für den direkten Vergleich der Rezepte untereinander ist eine identische Basis in Form eines kompletten Gerichtes. Das bedeutet, dass bei Rezepten, die aus mehreren Komponenten bestehen, z.B.

- Fisch / Fleisch + Sauce + Gemüse + Sättigungsbeilage
- Nudelgericht + Salatbeilage

alle Komponenten zusammengefasst werden, sodass ein Rezept stets ein komplettes Gericht darstellt. Gemüse-, Sättigungs- und sonstige Beilagen (Sauce, Chutney, Salat etc.) werden folglich nicht separat erfasst, auch wenn sie als extra Rezept im Heft stehen. In solchen Fällen werden alle Rezepte (auch Beilagen-Rezepte), die zu einem Gericht gehören zusammengefasst.

Erfolgt in einem Rezept die Angabe „*dazu passt...*“ z.B. Reis oder Nudeln, so wird auf Grundlage, der in der Broschüre „*Mengenlehre für die Küche*“ angegebenen durchschnittlichen Verzehrsmengen pro Person die entsprechende Grammanzahl für die Beilage mit eingerechnet. Dabei bezieht sich die Mengenangabe, wie bei den im Rezept genau angegebenen Zutaten, immer auf den Rohzustand der Zutaten (roh / ungeschält / ungeputzt).

#### **Beispiele: als Beilage pro Person zu berechnen**

- Reis / Teigwaren, roh = 50 g
- Kartoffeln, ungeschält = 200 g
- Brot / Baguette = 2 – 3 Scheiben
- Gemüse, ungeputzt = 250 g
- Fleisch ohne Knochen, roh = 125 g
- Fleisch mit Knochen, roh = 150 g
- Fischfilet, roh = 150 g
- Fisch mit Kopf und Gräten, ausgenommen, roh = 300 g

Quelle: Union Deutsche Lebensmittelwerke GmbH, 1997

Die Kalorien- und Nährstoffangaben zu den jeweiligen Beilagen werden mittels einer Nährwert- und Kalorientabelle ermittelt und zu den Angaben im Rezept dazugerechnet.

**Beispiel: „Filet Wellington mit Sauce Périgord“ (Heft-Nr. 12/1972, S.13)**

→ „Außerdem passen dazu Karotten“

→ Kalorien- und Nährstoffangaben im Rezept: pro Portion ohne Beilagen

→ dazugerechnet werden 250 g Gemüse, roh, pro Portion

→ **Kalorien pro Gemüse-Portion: 63 kcal**

→ **Nährstoffe pro Gemüse-Portion:**

2,75 g Eiweiß, 0,5 g Fett, 12 g Kohlenhydrate

→ insgesamt = Filet Wellington mit Sauce + Gemüsebeilage

**1026 kcal, 69 g Eiweiß, 49 g Fett, 62 g Kohlenhydrate pro Portion**

Quelle: Elmadfa et al., 2003; Union Deutsche Lebensmittelwerke GmbH, 1997

### 8.3.9 Fleischverwendung & Fleischsorten

Um Rückschlüsse auf die Häufigkeit der Verwendung von Fleisch bzw. Fleischerzeugnissen und auf die entsprechenden Fleischsorten in den einzelnen Jahrzehnten zu ziehen, wird zunächst erfasst, ob in den jeweiligen Rezepten Fleisch oder Fleischerzeugnisse verwendet werden. Wenn ja, erfolgt eine Unterscheidung nach den jeweiligen Sorten.

Dabei sind auch Mehrfachnennungen möglich.

Dieser Teil des Fragebogens erfasst lediglich die verwendeten Fleischsorten. Die entsprechenden Mengenangaben werden innerhalb der jeweiligen Zutatenkategorie (heimisches frisches Fleisch usw.) angegeben.

[1] Geflügel
[2] Schwein
[3] Rind / Kalb
[4] Lamm
[5] Wildbret
[6] Wildgeflügel
[7] Sonstiges

### 8.3.10 Vegetarische Rezepte

Ein Rezept ist als „vegetarisch“ einzuordnen, unabhängig davon, ob es unter Optionen bereits als vegetarisch bezeichnet wurde oder nicht, wenn folgende Voraussetzung gegeben ist:

- Keine Verwendung jeglicher Fleisch- und Fischerzeugnissen (auch keine Fleischbrühe, Fischsauce usw.)

### 8.3.11 Deutsche Küche

Für Rezepte, die der "**Traditionellen deutschen Küche**" zuzuordnen sind, gilt:

- keine Verwendung importierter Ware  
(bezogen auf Obst, Gemüse, Fleisch / Fisch, Nüsse, Getreide etc.)
- die Zutaten können alle aus heimischem Anbau erworben werden  
(ausgenommen: Gewürze, wie Zimt, Nelken etc.)
- keine Verwendung exotischer Zutaten (auch keine exotischen Gewürze)

#### **Beispiel: traditionelle deutsche Küche**

- „Eintopf aus Steckrüben“ (Heft-Nr. 12/1972, S.15)
- „Heringssalat“ = norddeutsche Küche (Heft-Nr. 12/1972, S.80)

Für Rezepte aus der "**Neuen deutschen Küche**" gilt:

- Hauptbestandteile müssen aus heimischen Produkten bestehen
- maximal drei Zutaten dürfen exotisch sein
- Basis der „Neuen deutschen Küche“ sind traditionelle Rezepte
- traditionelle deutsche Gerichte werden dabei aufgepeppt / leicht abgewandelt
- es kann sich aber auch um neue Kreationen / Kombinationen aus heimischen Zutaten handeln

#### **Beispiel: Traditionelles Gericht abgewandelt**

- „Zwiebelkuchen mit Tomate und Käse“  
(Heft-Nr. 10/1982, S.58)
- deutscher Zwiebelkuchen + italienische Pizzazutaten
- „Blutwurst mit Apfelkompott und Kartoffelplätzchen“  
(Heft-Nr. 10/1997, S.52)

#### **Beispiel: Neue deutsche Küche mit exotischen Zutaten**

- „Roher Roter-Bete-Salat mit Ingwer“ (Heft-Nr. 10/1997, S.121)
- Zutaten: Rote Bete, Möhren, Sellerie, Äpfel, Feldsalat + Ingwer
- „Linsensuppe mit Hummer“ (Heft-Nr. 10/2002, S.167)
- Zutaten: klassische Linsensuppe + Hummer, Koriander, Chili

### **Beispiel: Neue Kreation aus heimischen Zutaten**

- „Forellenragout mit Frühlingszwiebeln und Möhren“  
(Heft-Nr. 04/1997, S.25)
- Zutaten: Forellenfilet, Möhren, Frühlingszwiebeln, Kartoffeln, Speck etc.
- „Petersilienmousse mit Tomatenpüree“  
(Heft-Nr. 04/1987, S.137)
- Zutaten: Petersilie, Tomatenpüree, Zwiebeln, Brühe etc.

### **8.3.12 Internationalität / Ethnic Food**

Ein Rezept lässt sich eindeutig einer der unten genannten internationalen Küchen zuordnen, sofern es sich um ein landestypisches Gericht handelt.

Die Einordnung der Rezepte zu einer bestimmten internationalen Küche erfolgt nach Beurteilung der verwendeten Zutaten und nicht nach der angewandten Zubereitungsart. Neben der Beurteilung der Zutaten (heimisch / nicht-heimisch / exotisch), sind auch die auf die Rezepte bezogenen Texte und Informationen ausschlaggebend für deren Zuordnung zu einer bestimmten Küche. So kann es, wie in den nachfolgenden Beispielen dargestellt, zum Teil zu Überschneidungen in der Verwendung von Zutaten kommen, die sowohl in der heimischen Küche, als auch in internationalen Gerichten ihren Einsatz finden.

#### **Beispiel: „Apfelkuchen auf französische Art“ (Heft-Nr. 10/1977, S.17)**

Zutaten: Äpfel, Mehl, Zucker, Butter, Backzutaten = heimische Zutaten

→ „auf französische Art“ = landestypisches Gericht

Zuordnung: **[2] Französische Küche**

#### **Beispiel: „Russisches Fest“ – Rote-Bete-Salat (Heft-Nr. 10/1982, S.83)**

Zutaten: Rote Bete, Schalotten, Senf, Dill usw.= heimische Zutaten

→ es handelt es sich um eine Rezeptstrecke zum Thema: „Russische Küche“ = landestypisches Gericht

Zuordnung: **[5] Osteuropäische Küche**

## Europäische Küche

[1] Österreichische Küche / Schweizer Küche
[2] Französische Küche
[3] Britische Küche
[4] Skandinavische Küche
[5] Osteuropäische Küche

## Mediterrane Küche

[6] Italienische Küche
[7] Iberische Küche (spanisch, portugiesisch)
[8] Griechische Küche
[9] Türkische Küche

## Asiatische Küche

[10] Chinesische Küche
[11] Japanische Küche
[12] Thailändische Küche

## Orientalische Küche

[13] Indische Küche
[14] Arabische Küche (marokkanisch, persisch usw.)

## Amerikanische Küche

[15] US - amerikanische Küche
[16] Mexikanische Küche
[17] Karibische Küche
[18] Südamerikanische Küche (brasilianisch, argentinisch)

## Crossover - Küche/ Fusion - Food

[19] Kombination von Elementen aus verschiedenen internationalen Küchen

### nicht eindeutig einer best. Küche zu zuordnen

[20] nicht zuzuordnen

Unter Crossover-Küche bzw. Fusion-Food versteht man die Kombination von verschiedenen Geschmacks- und Küchenrichtungen. Klare Grenzen zwischen einzelnen landestypischen Kochstilen sind nicht mehr zu erkennen. Oft werden dabei Elemente der japanischen, chinesischen oder thailändischen Küche eingesetzt. Auf diese Weise entstehen aus ungewöhnlichen Zutaten-Kombinationen neue Gerichte. (Welt Online, 2009)

#### **Beispiel: „Süß-scharfe Hähnchenpizza“ (Heft-Nr. 04/2002, S.18)**

Zutaten: Mehl, Hefe, Tomaten, Hähnchenbrust, süße Chilisauce

→ „vereint westliches mit östlichem Aroma“

#### **Beispiel: „Knuspriger Schweinbauch mit Essig-Perlzwiebeln und Basilikum-Orangensauce“ (Heft-Nr. 08/2009, S.101-102)**

Zutaten: Schweinbauch asiatisch gewürzt, Essig-Perlzwiebeln, Melone, Orangen, Basilikum, Basmatireis

### 8.3.13 Optische Darstellungsweise

Die optische Darstellungsweise befasst sich mit der optischen Umsetzung der Rezepte in Form von Food-Fotos. Hierbei soll ermittelt werden, wie die einzelnen Rezeptfotos jeweils aufgebaut sind.

Zur Beurteilung der optischen Darstellungsweise der Rezepte dienen folgende Parameter:

- Anzahl der Rezeptfotos pro Heftseite
- Fotogröße
- Wirkung
- die Kamera-Einstellung / Fokussierung des Essens
- Farbgestaltung bezogen auf das abgebildete Essen – Natürlichkeit
- Beleuchtung des Fotos
- Hintergrund / Umgebung um Essen und Teller
- Schärfe/Unschärfe - bezogen auf das abgebildete Essen
- Schärfe/Unschärfe - bezogen auf das gesamte Foto

#### Anzahl Rezeptfotos pro Seite

[1] ein Rezeptfoto pro Seite
[2] zwei Rezeptfotos pro Seite
[3] drei Rezeptfotos pro Seite
[4] mehr als drei Rezeptfotos pro Seite
[5] mehrere Gerichte auf einem Foto
[6] kein Foto vorhanden

#### Fotogröße

<b>[1] groß</b> → Rezeptfoto füllt eine Heftseite komplett aus
<b>[2] mittelgroß</b> → Rezeptfoto füllt ca. eine halbe Heftseite aus
<b>[3] klein</b> → Rezeptfoto füllt ca. ein Viertel der Heftseite aus
<b>[4] sehr klein</b> → Rezeptfoto füllt weniger als ein Viertel der Heftseite aus

## Wirkung → Verhältnis Essen – Umfeld

Die Wirkung eines Rezeptfotos ist abhängig vom Verhältnis zwischen dem abgebildeten Essen und dem Umfang und der Art der verwendeten Dekoration bzw. der um das Essen herum arrangierten Gegenstände.

Ein Rezeptfoto wird als harmonisch eingestuft, wenn:

- dezente, passende Dekoration eingesetzt wird, das Umfeld klar und strukturiert wirkt → das Essen steht dabei im Mittelpunkt des Fotos

Ein Rezeptfoto wirkt dagegen unharmonisch, wenn:

- viel Dekoration verwendet wird und das Foto dadurch überladen wirkt → das führt dazu, dass das Essen nicht mehr im Fokus des Fotos steht

## Einstellungen

<p><b>[1] Fokus direkt auf dem Essen (Close up)</b> → kein Hintergrund sichtbar, man „fällt“ mit dem Blick ins Essen → Geschirr höchstens ansatzweise sichtbar</p>
<p><b>[2] Fokus direkt auf dem Essen</b> → wenig Hintergrund sichtbar → Geschirr fast vollständig bis vollständig sichtbar</p>
<p><b>[3] Fokus direkt auf dem Essen</b> → viel Hintergrund sichtbar → aber Essen steht stark im Vordergrund (frontal, Räumlichkeit entsteht) → Essen wirkt etwas überdimensional → Geschirr etwas abgeschnitten</p>
<p><b>[4] Fokus auf Essen, Geschirr, Dekoration (Halbtotale)</b> → Essen nimmt größten Teil des Fotos ein → Geschirr vollständig sichtbar → viel Hintergrund</p>
<p><b>[5] Fokus auf Essen und Umfeld (Totale)</b> → mehrere Gerichte auf einem Foto bzw. Essen relativ klein abgebildet → steht nicht im Vordergrund / einzelnes Gericht geht unter</p>

**Beispiele:**



**Farbgestaltung des Essens**

[1] natürliche Farben
[2] unnatürlich: intensiv, knallig
[3] unnatürlich: blass, trübe

**Beleuchtung des Fotos**

[1] schlecht ausgeleuchtet (zu dunkel)
[2] gut ausgeleuchtet (normal)
[3] überstrahlt (Details verschwinden, weiß)

**Hintergrund / Umgebung**

Als Hintergrund ist die Umgebung auf dem Foto rund um das abgebildete angerichtete Essen (inklusive Anrichtegeschirr) definiert.

[1] dunkler Hintergrund / Atmosphäre
[2] heller Hintergrund / Atmosphäre
[3] normal heller Hintergrund
[4] farbiger / knalliger Hintergrund
[5] kein Hintergrund

## Schärfe – Essen

<b>[1] Essen klar erkennbar / scharf abgebildet</b> → viele Details
<b>[2] Essen leicht verschwommen / undeutlich</b> → wenig Details & Struktur
<b>[3] Essen verschwommen</b> → Zutaten nicht alle klar identifizierbar

## Schärfe – Foto

[1] gesamtes Foto komplett scharf
[2] leichte Unschärfe im Foto
[3] gewollte, starke Unschärfe im Foto

### 8.3.14 Ästhetik

Die Ästhetik der Optik der einzelnen Rezeptfotos wird nach einer Ratingskala bewertet.

Die Skala reicht von 1 (sehr gut) bis 6 (ungenügend).

<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
sehr gut					ungenügend

Da es im Rahmen dieser Bachelorarbeit aus zeitlichen Gründen allerdings nicht möglich ist einen größeren Personenkreis zum Thema „Ästhetik der ausgewählten Rezeptfotos“ zu befragen, wird die Beurteilung lediglich durch die Verfasserin der Arbeit vorgenommen. Somit ist bei der Auswertung der Hypothese *„Die optische Darstellung sowie die Anrichteweise werden über die Jahre zunehmend ästhetischer“* zu berücksichtigen, dass sich die Ergebnisse aus subjektiven Eindrücken einer einzelnen Person ergeben. Um aussagekräftigere Schlussfolgerungen ziehen zu können, sollten mindestens 50 Personen befragt werden. Um eine entsprechende Merkmalsausprägung anzunehmen, muss ein Rezeptfoto mit den nachfolgenden Kriterien übereinstimmen. Bei diesen Kriterien handelt es sich um Vorraussetzungen, die nach dem subjektiven Empfinden der Verfasserin erfüllt werden müssen.

Ein Rezeptfoto wird demnach als ästhetisch bzw. ansprechend beurteilt, wenn:

- das Essen appetitlich / Appetit anregend aussieht
- der Fokus auf das Essen gerichtet ist
  - Foto nicht zu klein
  - Essen sollte nicht untergehen, auch wenn mehrere Gerichte auf einem Foto abgebildet sind
- ein harmonisches Verhältnis zwischen Essen und Umfeld besteht
- das Foto nicht zu überladen wirkt
  - im Umfeld des Essens nicht zu viel Dekoration / Accessoires
- harmonische Farbgestaltung
- das Foto gut ausgeleuchtet ist → nicht zu dunkel
- wenn Dekoration vorhanden ist, sollte sie dezent und nicht zu bunt sein
- maximal drei Rezeptfotos pro Seite bzw. Foto nicht kleiner als ein Viertel der Heftseite
- helle, freundliche Atmosphäre → Hintergrund nicht zu dunkel / trist
- das Essen muss klar erkennbar sein, mit möglichst vielen Details

Die genaue Zuordnung der einzelnen Rezeptfotos zu einer bestimmten Ästhetik-Note erfolgt nach folgenden Kriterien:

1	2	3	4	5	6
sehr gut	gut	befriedigend	ausreichend	mangelhaft	ungenügend
↓	↓	↓	↓	↓	↓
<ul style="list-style-type: none"> <li>• appetitlich</li> <li>• Essen klar erkennbar mit vielen Details</li> <li>• Fokus auf dem Essen</li> <li>• heller Hintergrund</li> <li>• dezente Dekoration</li> <li>• harmonisches Verhältnis zw. Essen und Umfeld</li> <li>• nicht überladen</li> <li>• perfekt ausgeleuchtet</li> <li>• harmonische Farben</li> <li>• ein Foto pro Seite</li> <li>• Foto –Größe: mindestens die Hälfte einer Heftseite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• appetitlich</li> <li>• Essen klar erkennbar (Details)</li> <li>• Fokus auf dem Essen</li> <li>• heller Hintergrund</li> <li>• dezente Dekoration</li> <li>• harmonisches Verhältnis zw. Essen und Umfeld</li> <li>• nicht überladen</li> <li>• gut bis perfekt ausgeleuchtet</li> <li>• harmonische Farben</li> <li>• max. zwei Fotos pro Seite</li> <li>• Foto –Größe: mindestens die Hälfte einer Heftseite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• appetitlich</li> <li>• Essen klar erkennbar</li> <li>• Fokus auf dem Essen</li> <li>• gut ausgeleuchtet</li> <li>• harmonisches Verhältnis zw. Essen und Umfeld</li> <li>• nicht überladen</li> <li>• harmonische Farben</li> <li>• max. drei Fotos pro Seite</li> <li>• Foto nicht kleiner als ¼ der Heftseite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• appetitlich</li> <li>• Fokus auf dem Essen</li> <li>• harmonische Farben</li> <li>• max. drei Fotos pro Seite</li> <li>• Foto nicht kleiner als ¼ der Heftseite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• appetitlich</li> <li>• max. drei Fotos pro Seite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erfüllt keine der Voraussetzungen</li> </ul>

Tabelle 3: Ästhetik der Rezeptfotos

## 9 Darstellung der Ergebnisse

### 9.1 Methodik

Die Auswertung der mittels des Fragebogens erhobenen Daten erfolgt mit Hilfe einer sogenannten Pivot-Tabelle in Excel.

Pivot-Tabellen ermöglichen es große Datensätze zusammenzufassen, zu filtern und auszuwerten ohne dabei die Originaldaten zu verändern. Die Pivot-Tabelle stellt schließlich die Ausgangsdaten in zusammengefasster Form dar. Bearbeitet werden können dabei Datenbanken aus Excel, sowie Daten aus externen Tabellen anderer Anwendungen. Im Rahmen dieser Arbeit liegen die erhobenen Daten in Form einer Excel-Tabelle vor. (Von Cube, 2003)

Im Laufe der Analyse wird aus den Ausgangsdaten eine Pivot-Tabelle erstellt. In der sogenannten „PivotTable-Feldliste“ werden die zu untersuchenden Rezept-Merkmale angezeigt (z.B. Jahr, Thema, Kalorien, zeitlicher Aufwand etc.). Aus dieser Liste sind entsprechend der jeweils zu untersuchenden Hypothesen die dazugehörigen Parameter zu wählen und in folgende Felder einzuordnen:

- Berichtsfilter
- Spaltenbeschriftung
- Zeilenbeschriftung
- Werte

Die Vorgehensweise wird anhand des nachfolgenden Beispiels zur Analyse der Kaloriengehalte näher erläutert:

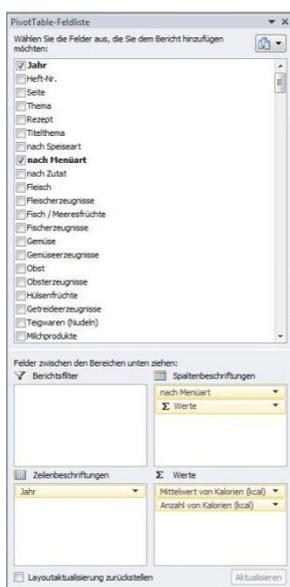


Abbildung 8: Beispiel PivotTable-Feldliste

Aus der PivotTable-Feldliste werden zunächst die zur Auswertung benötigten Parameter ausgewählt und in die entsprechenden Felder eingefügt (siehe Abb. 8).

Im „Berichtsfilter“ können die Rezept-Themen (Menü des Monats, Thema des Monats, Gastlichkeit und Backen) gefiltert und somit gesondert betrachtet werden. In diesem Fall werden aber alle Themen in die Analyse miteinbezogen. In das Feld „Zeilenbeschriftung“ werden die zu untersuchenden Jahre (von 1972 bis 2010) eingefügt. In den Spalten der Pivot-Tabelle werden die einzelnen Menüarten (Vorspeise, Hauptspeise etc.), sowie die zugehörigen Werte angegeben.

Im Feld „Werte“ wird dazu jeweils der Mittelwert der Kaloriengehalte für die einzelnen Jahrgänge berechnet. Zudem wird die der Analyse der Kalorienwerte zugrunde liegende Anzahl an Rezepten pro Jahr angezeigt.

Als Ergebnis erscheint nun folgende Pivot-Tabelle:

Zeilenbeschriftungen	Herzhafte Hauptspeise		Kleinigkeit		Kuchen/Torte	
	Mittelwert von Kalorien (kcal)	Anzahl von Kalorien (kcal)	Mittelwert von Kalorien (kcal)	Anzahl von Kalorien (kcal)	Mittelwert von Kalorien (kcal)	Anzahl von Kalorien (kcal)
1972	854	7	286	7		
1977	900	12	379	7	420	
1982	794	15	454	7	237	
1987	741	13	252	12	384	
1992	834	11	282	15	442	
1997	735	10	382	18	375	
2002	756	15	261	13	329	
2007	651	14	370	14	380	
2010	850	8	467	13	320	
<b>Gesamtergebnis</b>	<b>782</b>	<b>105</b>	<b>346</b>	<b>108</b>	<b>372</b>	

Abbildung 9: Beispiel Pivot-Tabelle

Aus dieser Tabelle lässt sich abschließend eine Grafik zum zeitlichen Verlauf der jeweiligen Kaloriengehalte erstellen (siehe Abb. 10). Sie dient dazu das Ergebnis der Pivot-Tabelle nochmals in bildhafter Form darzustellen. Anhand der Grafiken werden zudem lineare Trendlinien angezeigt, die mögliche Schwankungen ausgleichen und somit klare Tendenzen im zeitlichen Verlauf erkennen lassen.

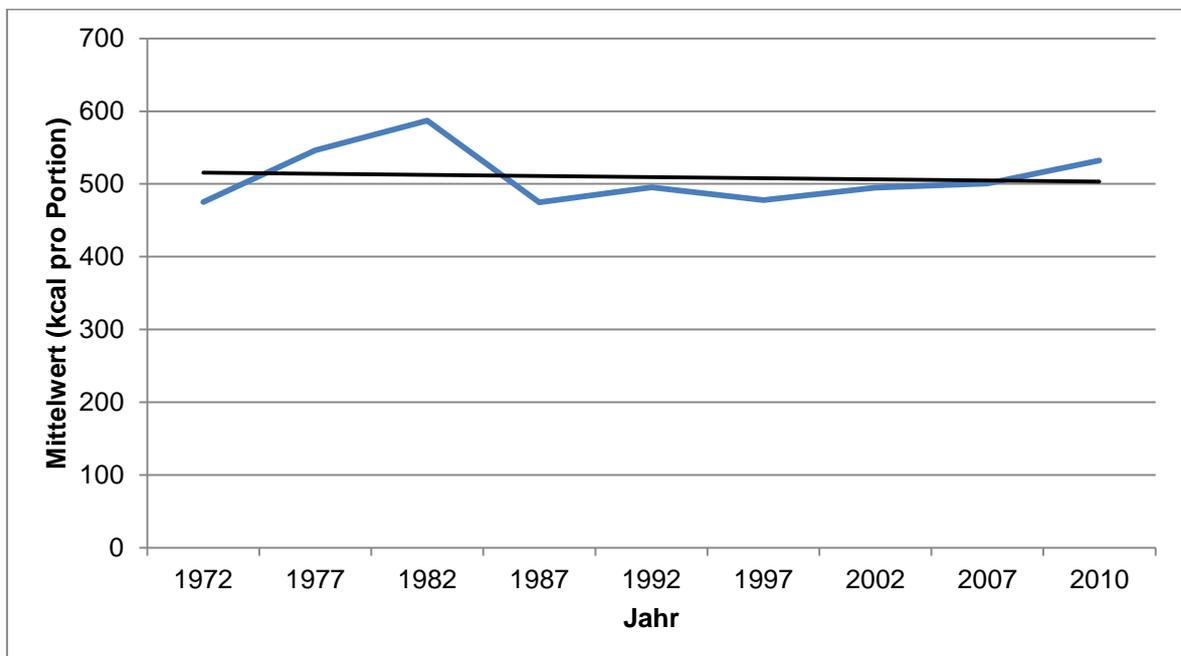


Abbildung 10: Mittelwerte der Kaloriengehalte im Gesamtergebnis

Um Vergleiche der Rezepte aus den verschiedenen Jahrgängen untereinander zu ermöglichen, erfolgt bei Angabe von genauen Werten bzw. Mengenangaben (z.B. Kalorien-, Gramm- oder Zeitangaben) eine Berechnung der Mittelwerte aus allen untersuchten Rezepten eines Jahrganges. Im Falle der verwendeten Zutaten erfolgt zudem eine Berechnung der Häufigkeit der Verwendung in Form der jeweiligen Anzahl an Rezepten.

Bei Angaben von Codierungen in Form von Zahlen (z.B. bei Optionen, Fleischsorten oder Internationalität) wird stets die durchschnittliche Anzahl an Rezepten, auf die die jeweilige Merkmalsausprägung zutrifft bzw. die Häufigkeit des Auftretens einer bestimmten Merkmalsausprägung berechnet.

Im Rahmen der Analyse werden Rezepte aus den Heften folgender Jahrgänge betrachtet:

1972/1973, 1977, 1982, 1987, 1992, 1997, 2002, 2007, 2009/2010

Dabei werden pro Jahr vier Hefte und pro Heft jeweils zehn Rezepte analysiert, sodass pro Jahr insgesamt 40 Rezepte zur Analyse zur Verfügung stehen.

Im Gründungsjahr von „essen & trinken“ 1972 existieren allerdings lediglich zwei Hefte (Heft-Nr. 10 und Nr. 12), aufgrund dessen werden zwei weitere Hefte aus dem Jahr 1973 (Heft-Nr. 04 und Nr. 08) zur Analyse herangezogen. Die insgesamt vier Hefte aus den Jahren 1972 und 1973 werden alle dem Jahrgang „1972“ zugeordnet.

Im Jahr 2010 existiert aktuell lediglich ein Heft (Heft-Nr. 04/2010). Daher werden die Rezepte der Jahrgänge 2009 und 2010 zu „2010“ zusammengefasst, wobei das Heft-Nr. 04/2010 das entsprechende Heft aus dem Jahr 2009 (Heft-Nr. 04/2009) ersetzt.

Diese Zusammenfassungen sind notwendig um die Anzahl an Rezepten pro Jahr gleichmäßig aufzuteilen und übersichtlich zu gestalten.

Der nachfolgenden Analyse liegen demnach pro Jahr 40 Rezepte zu Grunde. Insgesamt werden folglich, bei Betrachtung aller Themen, 360 Rezepte ausgewertet.

## 9.2 Ergebnisse

### 9.2.1 Speiseart und Menüart

Die nachfolgenden Tabellen zeigen in welcher Anzahl sich die Rezepte auf die einzelnen Speise- und Menüarten verteilen. Dabei wird sowohl die gesamte Anzahl an Rezepten bezogen auf die jeweilige Speise- und Menüart, als auch die Verteilung auf die jeweiligen Jahrgänge ersichtlich.

Der Großteil der untersuchten Rezepte ist dabei den Speisearten „Fleischgericht“ und „Sonstiges“ sowie den Menüarten „Herzhafte Hauptspeise“ und „Kleinigkeit“ zuzuordnen.

<b>Zeilenbeschriftungen</b>	Auflauf / Soufflé	Eintopf	Fischgericht	Fleischgericht	Gemüsegericht	Getreidegericht	Herzhafter Kuchen / Gebäck / Brot	Nudelgericht	Salat	Sonstiges	Suppe	Süßer Kuchen / Gebäck/Konfekt	Süßspeise	<b>Gesamtergebnis</b>
<b>1972</b>	1	2	1	5	2	-	1	-	5	10	2	5	6	<b>40</b>
<b>1977</b>	-	-	2	7	3	-	2	1	2	6	2	8	7	<b>40</b>
<b>1982</b>	4	-	1	5	2	1	2	1	3	6	3	5	7	<b>40</b>
<b>1987</b>	1	1	1	8	2	1	1	1	1	9	3	4	7	<b>40</b>
<b>1992</b>	1	-	3	5	1	4	3	-	5	2	4	4	8	<b>40</b>
<b>1997</b>	-	6	1	6	-	-	1	1	7	8	-	5	5	<b>40</b>
<b>2002</b>	-	1	3	10	2	-	2	2	4	5	2	4	5	<b>40</b>
<b>2007</b>	1	1	7	6	-	-	1	5	2	6	3	4	4	<b>40</b>
<b>2010</b>	1	3	1	8	2	-	1	-	5	6	4	5	4	<b>40</b>
<b>Gesamt</b>	9	14	20	60	14	6	14	11	34	58	23	44	53	<b>360</b>

Tabelle 4: Anzahl an Rezepten pro Speiseart

Jahr	Hauptspeise	Kleinigkeit	Kuchen	Nachspeise	Vorspeise	Gesamt
1972	8	18	4	6	4	40
1977	12	9	6	7	6	40
1982	15	9	4	8	4	40
1987	13	12	4	7	4	40
1992	11	15	4	6	4	40
1997	10	18	4	4	4	40
2002	15	13	4	4	4	40
2007	14	14	4	4	4	40
2010	14	14	4	4	4	40
<b>Gesamt</b>	<b>112</b>	<b>122</b>	<b>38</b>	<b>50</b>	<b>38</b>	<b>360</b>

Tabelle 5: Anzahl an Rezepten pro Menüart

Die Analyse folgender Fragebogen-Kategorien ist abhängig von der jeweiligen Menüart:

- Kaloriengehalt
- Nährstoffgehalt
- Zutatenmenge

Denn je nach Menüart können die Kalorien- und Nährstoffgehalte, sowie die verwendete Zutatenmenge stark variieren. So wird beispielsweise eine Hauptspeise eine umfangreichere Zutatenmenge und somit höhere Kalorien- und Nährstoffgehalte aufweisen als eine Vorspeise oder Kleinigkeit. Eine genaue Betrachtung der einzelnen Menüarten stellt sich allerdings als zu umfangreich heraus. Tabellen und Grafiken zu den Menüarten befinden sich daher lediglich in der Excel-Tabelle (siehe CD).

Die darauffolgende Betrachtung der Analyseergebnisse erfolgt nun in Form der jeweiligen Gesamtergebnisse. Bei der Untersuchung nach den einzelnen Menüarten (bezogen auf Kalorien-, Nährstoffgehalte und Zutatenmenge) treten meist starke Schwankungen auf. Diese gleichen sich im Gesamtergebnis allerdings wieder aus.

## 9.2.2 Optionen

Betrachtet werden nachfolgend die erhobenen Daten zu den jeweiligen Rezept-Optionen. Zu beachten ist an dieser Stelle, dass hier Mehrfachnennungen möglich sind.

Jahr	keine Angabe	einfach	schnell	gut vorbereiten	raffiniert	nicht ganz einfach	kalorienarm	fettarm	vegetarisch	preiswert	nicht ganz billig	braucht etwas Zeit
1972	28	-	2	-	-	1	5	-	-	4	2	-
1977	4	22	10	15	13	-	1	-	-	7	5	10
1982	2	28	2	14	11	-	2	-	-	10	3	2
1987	2	24	6	9	20	-	3	-	-	9	6	5
1992	-	24	3	14	27	-	-	-	-	3	-	-
1997	-	22	-	11	26	-	1	-	3	1	-	-
2002	-	22	3	10	27	-	-	-	3	-	-	-
2007	-	27	1	12	22	-	2	-	3	-	-	-
2010	-	30	1	9	23	-	-	1	2	-	-	-
<b>Gesamt</b>	<b>36</b>	<b>199</b>	<b>28</b>	<b>94</b>	<b>169</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>17</b>

Tabelle 6: Anzahl an Rezepten pro Option

Insbesondere im Jahr 1972 fehlen die Angaben zur Rezept-Option. Ab 1992 wird dagegen jedes Rezept einer oder mehreren Kategorien zugeordnet. Am häufigsten treten die Optionen „einfach“ und „raffiniert“ auf und zwar durchgängig von 1977 bis 2010.

Folgende Optionen werden in den einzelnen Jahrgängen am häufigsten genannt (mindestens zehn Rezepte pro Option):

- 1972 / 1977 → keine Angabe, einfach, schnell, gut vorzubereiten, raffiniert, preiswert, braucht etwas Zeit
- 1982 / 1987 → einfach, gut vorzubereiten, raffiniert, preiswert
- 1992 / 1997 → einfach, gut vorzubereiten, raffiniert
- 2002 / 2007 → einfach, gut vorzubereiten, raffiniert
- 2010 → einfach, raffiniert

Folgende Optionen treten nicht durchgängig, sondern lediglich in einem bestimmten Zeitraum auf:

- 1972 bis 1987 → keine Angabe
- 1972 bis 1987 → nicht ganz billig
- 1972 bis 1997 → preiswert
- 1977 bis 1987 → braucht etwas Zeit
- 1997 bis 2010 → vegetarisch

### 9.2.3 Kalorien

Zur Analyse der Kaloriengehalte wird zunächst die Anzahl an Rezepten dargestellt auf denen die nachfolgende Auswertung basiert. Zum Teil werden allerdings keine Angaben zum Kaloriengehalt der Rezepte gemacht, daher beläuft sich die gesamte Anzahl an zu untersuchenden Rezepten hier auf lediglich 324 Rezepte. So werden insbesondere in den Anfängen von 1972 bis 1982 nicht durchgängig zu jedem Rezept Kalorienangaben gemacht. Im Heft-Nr. 10/2009 fehlen diese Angaben ebenfalls komplett, daher können für das Jahr 2010 lediglich 30 Rezepte zur Analyse herangezogen werden.

Die Kalorienangaben erfolgt in kcal pro Portion.

<b>Jahr</b>	<b>Vorspeise &amp; Kleinigkeit</b>	<b>Hauptspeise</b>	<b>Nachspeise</b>	<b>Kuchen</b>	<b>Gesamt</b>
<b>1972</b>	11	7	6	-	<b>24</b>
<b>1977</b>	15	12	7	2	<b>36</b>
<b>1982</b>	11	15	8	1	<b>35</b>
<b>1987</b>	16	13	7	3	<b>39</b>
<b>1992</b>	19	11	6	4	<b>40</b>
<b>1997</b>	22	10	4	4	<b>40</b>
<b>2002</b>	17	15	4	4	<b>40</b>
<b>2007</b>	18	14	4	4	<b>40</b>
<b>2010</b>	16	8	3	3	<b>30</b>
<b>Gesamt</b>	<b>145</b>	<b>105</b>	<b>49</b>	<b>25</b>	<b>324</b>

Tabelle 7: Anzahl an Rezepten zu Kalorienangaben

Im Gesamtergebnis der durchschnittlichen Kaloriengehalte zeigt sich ein Anstieg im Jahr 1982 auf 587 kcal pro Portion. Dieser Wert stellt den Höhepunkt der mittleren Kalorienwerte dar. Diesem Anstieg folgt zunächst ein Rückgang auf den Ausgangswert von 475 kcal (1987), danach steigt der Kaloriengehalt erneut an und erreicht im Jahr 2010 einen Wert von 532 kcal. Der Kaloriengehalt schwankt im zeitlichen Verlauf somit um einen Wert von circa 500 kcal pro Portion und bleibt damit über die Jahre nahezu konstant (siehe Abb. 11).

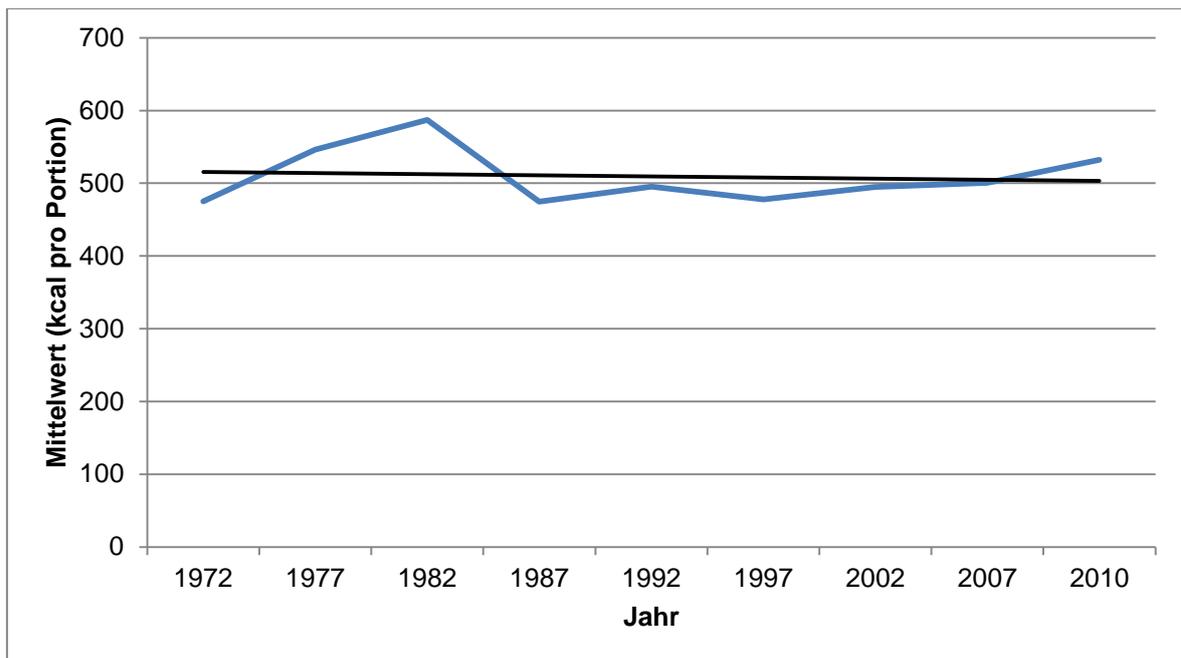


Abbildung 11: Mittelwerte der Kaloriengehalte im Gesamtergebnis

#### 9.2.4 Nährstoffe – Eiweiß / Fett / KH

Nachfolgende Tabelle stellt die Anzahl an Rezepten dar, auf denen die Analyse der Nährstoffgehalte basiert. Wie im Falle der Kaloriengehalte, fehlen auch hier zum Teil Angaben.

Die Nährstoffangaben erfolgen stets in Gramm pro Portion.

<b>Jahr</b>	<b>Vorspeise &amp; Kleinigkeit</b>	<b>Hauptspeise</b>	<b>Nachspeise</b>	<b>Kuchen</b>	<b>Gesamt</b>
<b>1972</b>	11	7	6	-	<b>24</b>
<b>1977</b>	15	12	7	2	<b>36</b>
<b>1982</b>	11	15	8	1	<b>35</b>
<b>1987</b>	16	13	7	3	<b>39</b>
<b>1992</b>	19	11	6	4	<b>40</b>
<b>1997</b>	22	10	4	4	<b>40</b>
<b>2002</b>	17	15	4	4	<b>40</b>
<b>2007</b>	18	14	4	4	<b>40</b>
<b>2010</b>	16	8	3	3	<b>30</b>
<b>Gesamt</b>	<b>145</b>	<b>105</b>	<b>49</b>	<b>25</b>	<b>324</b>

Tabelle 8: Anzahl an Rezepten zu Nährstoffangaben

Die Gesamtbetrachtung aller Rezepte, unabhängig von der jeweiligen Menüart, zeigt bezüglich der einzelnen Nährstoffe im Wesentlichen folgende Tendenzen:

- **Eiweiß** → der Mittelwert schwankt zwischen 19 g (1992) und 27 g (1982)
- **Fett** → der Mittelwert schwankt zwischen 25 g (1987) und 32 g (1982 / 1992)
- **Kohlenhydrate** → der Mittelwert schwankt zwischen 28 g (1992) und 40 g (1977)

Sowohl der Eiweiß- als auch der Kohlenhydratgehalt erreichen 1992 ihren Tiefpunkt, steigen in den darauffolgenden Jahren aber wieder stetig an. Der Fettgehalt ist dagegen stärkeren Schwankungen unterworfen, er erreicht in den Jahren 1982 und 1992 seinen Höhepunkt mit jeweils 32 g Fett pro Portion, zwischenzeitlich erfolgen Rückgänge. Im Jahr 2010 steigt der Fettgehalt dann wieder auf 31 g Fett pro Portion an. Anhand der Trendlinie ist allerdings in der Gesamtbetrachtung keine Veränderung des Fettgehaltes zu erkennen. Lediglich der Anteil an Eiweiß und Kohlenhydraten steigt im Zeitverlauf an (siehe Abb. 12).

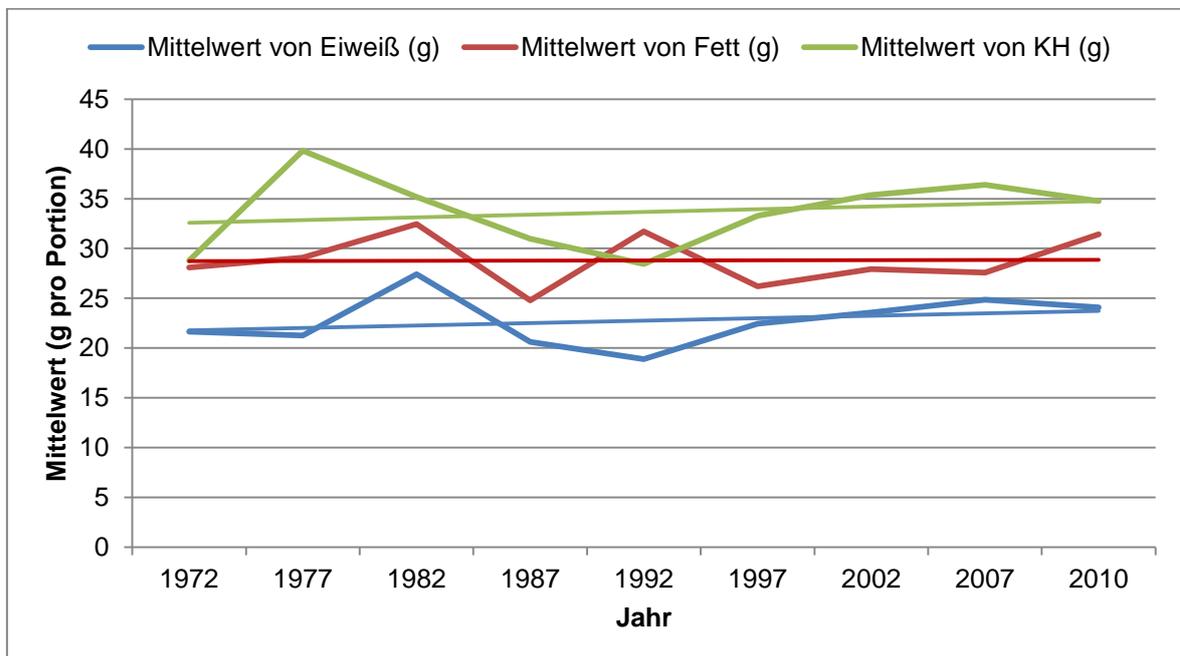


Abbildung 12: Mittelwerte der einzelnen Nährstoffgehalte im Gesamtergebnis

### 9.2.5 Zutatenmenge gesamt

Im Gesamtergebnis, unter Berücksichtigung aller 360 Rezepte, weist die gesamte Zutatenmenge im zeitlichen Verlauf einen kontinuierlichen Anstieg auf (siehe Abb. 13). Im Jahr 1972 erreicht die Gesamt-Zutatenmenge mit 259 g pro Portion ihren Tiefpunkt, während 2010 mit durchschnittlich 409 g pro Portion der höchste Werte im Laufe des zu untersuchenden Jahre erreicht wird.

Zu bemerken sei an dieser Stelle, dass die Angaben zur Zutatenmenge über die Jahre zunehmend genauer werden. Insbesondere in den 70er Jahren sind die Zutatenmengen in den Rezepten zum Teil ungenau angegeben, das heißt ohne exakte Grammangabe (z.B. „eine halbe Salatgurke“). Daher werden die Mengenangaben in solchen Fällen anhand von Durchschnittswerten der Broschüre „*Mengenlehre für die Küche*“ ermittelt. In den darauffolgenden Jahren werden die Zutatenmengen in den untersuchten Rezepten in Form exakter Grammzahlen angegeben (z.B. „100 g Salatgurke“).

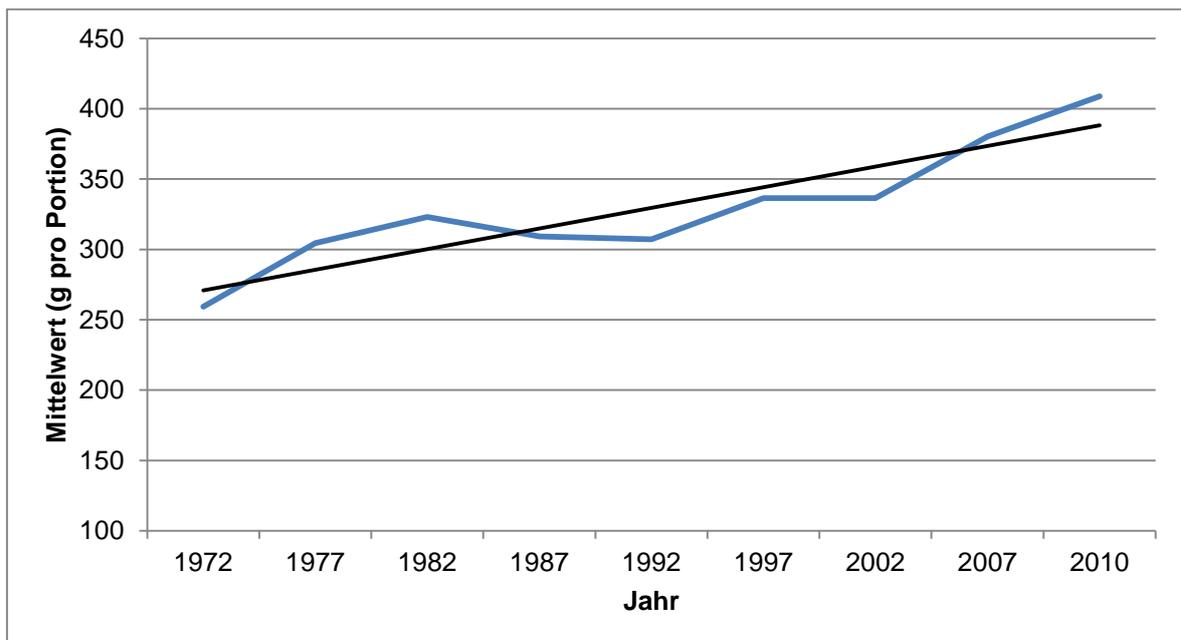


Abbildung 13: Mittelwerte der gesamten Zutatenmengen im Gesamtergebnis

### 9.2.6 Zeitlicher Aufwand

Folgende Anzahl an Rezepten liegt der Analyse des gesamten zeitlichen Aufwandes zugrunde (siehe Tab. 9). Dabei fällt auf, dass in den Jahren von 1972 bis 1982 jeweils weniger als 40 Rezepte zur Analyse vorliegen, da in den Rezepten dieser Zeit zum Teil keine oder lediglich unvollständige Angaben zum Zeitaufwand gemacht werden. Die Zeitangabe erfolgt in Minuten.

Jahr	Hauptspeise	Kleinigkeit	Kuchen	Nachspeise	Vorspeise	Gesamt
1972	7	5	-	4	4	20
1977	12	9	2	7	6	36
1982	15	9	2	8	4	38
1987	13	12	4	7	4	40
1992	11	15	4	6	4	40
1997	10	18	4	4	4	40
2002	15	13	4	4	4	40
2007	14	14	4	4	4	40
2010	14	14	4	4	4	40
<b>Gesamt</b>	<b>111</b>	<b>109</b>	<b>28</b>	<b>48</b>	<b>38</b>	<b>334</b>

Tabelle 9: Anzahl an Rezepten zum zeitlichen Aufwand

Jahr	Hauptspeise (Min.)	Kleinigkeit (Min.)	Kuchen (Min.)	Nachspeise (Min.)	Vorspeise (Min.)	Gesamt (Min.)
1972	96	22	-	123	813	226
1977	113	107	83	89	91	101
1982	71	119	528	121	970	212
1987	461	160	<b>2659</b>	94	79	<b>488</b>
1992	90	120	241	256	79	140
1997	187	173	218	251	156	187
2002	352	348	124	458	341	338
2007	509	381	363	240	121	384
2010	350	148	193	264	88	228

Tabelle 10: Mittelwerte zum zeitlichen Aufwand

Bei Betrachtung des gesamten zeitlichen Aufwandes bezogen auf alle dieser Analyse zugrunde liegenden Rezepte, zeigen sich starke Schwankungen (siehe Abb. 14 und Tab. 10). Der höchste Wert wird im Jahr 1987 mit einem Zeitaufwand von 488 Minuten erreicht. An niedrigsten ist der zeitliche Aufwand mit 101 Minuten im Jahr 1977. In den 2000ern steigt er zunächst an, sinkt im Jahr 2010 dann wieder nahezu auf den Ausgangswert von 1972.

Bedingt werden diese Schwankungen durch einen starken Ausschlag im Jahr 1987 in der Menüart „Kuchen“ (siehe Tab. 10). Dies ist auf folgendes Rezept zurückzuführen:

- **„Rosinenstollen“ aus Heft-Nr. 12/1987 Thema: Backen**

Die Ruhezeit beträgt hier 10.200 Minuten (= ca. 7 Tage). Der gesamte zeitliche Aufwand inklusive der Zubereitungs-, Back- und Ruhezeiten beträgt für dieses Rezept daher 10.295 Minuten und begründet somit den hohen Mittelwert des Gesamtergebnisses von 488 Minuten im Jahr 1987.

Der gesamte zeitliche Aufwand ist somit stark von den Ruhe- bzw. Kühlzeiten abhängig und schwankt dementsprechend. Dies geht aus der nachfolgenden Grafik zum Thema „Zeitkomponenten“ (Abb. 15, S.114) hervor, wird an dieser Stelle aber bereits durch ein Beispiel verdeutlicht. So sind in den Jahren 1977 und 1992 die Ruhe-/Kühlzeiten jeweils niedrig und somit weist auch der gesamte Zeitaufwand eine niedrige Tendenz auf. In den Jahren 1987 und 2007 sind die Ruhe-/Kühlzeiten dagegen relativ hoch, was wiederum den gesamten zeitlichen Aufwand erhöht.

Insgesamt betrachtet, ist jedoch anhand der Trendlinie eine Zunahme des gesamten zeitlichen Aufwandes über die Jahre festzustellen (siehe Abb. 14).

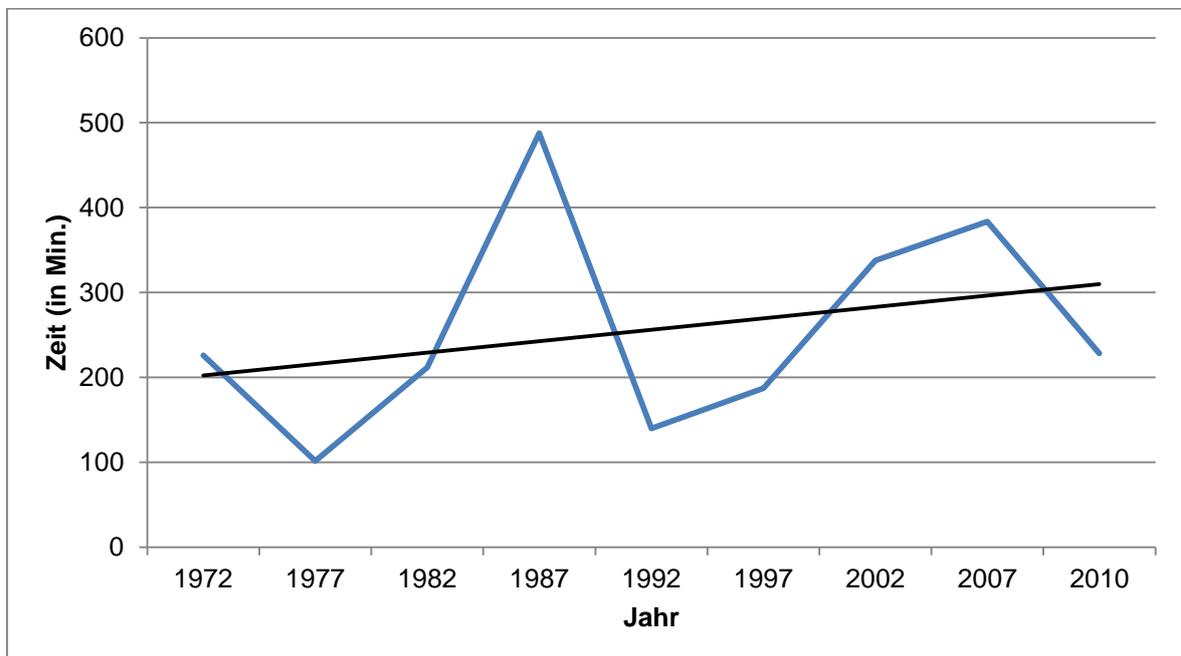


Abbildung 14: Mittelwerte zum zeitlichen Aufwand im Gesamtergebnis

### 9.2.7 Zeitkomponenten

Im nachfolgenden Abschnitt werden nun die einzelnen Zeitkomponenten betrachtet, aus denen sich der gesamte zeitliche Aufwand zusammensetzt:

- Zubereitungszeit
- Back- und Garzeit
- Ruhe- und Kühlzeit

Zu beachten ist, dass manche Rezepte keine Angaben zu Zubereitungszeiten, aber zu Back- / Gar- und / oder Ruhe- / Kühlzeiten enthalten. In solchen Fällen kann der gesamte Zeitaufwand nicht ermittelt werden, alle vorhandenen Zeitangaben werden aber erfasst.

Die nachfolgenden Tabellen stellen jeweils die Anzahl an Rezepten, auf denen die Analyse der einzelnen Zeitkomponenten basiert, dar. Daraus wird ersichtlich, dass die Rezeptanzahl je nach Zeitkomponente aufgrund der oben beschriebenen, zum Teil fehlenden Zeitangaben schwankt.

<b>Jahr</b>	<b>Kleinigkeit</b>	<b>Vorspeise</b>	<b>Hauptspeise</b>	<b>Nachspeise</b>	<b>Kuchen</b>	<b>Gesamt</b>
<b>1972</b>	5	4	7	4	-	<b>20</b>
<b>1977</b>	9	6	12	7	2	<b>36</b>
<b>1982</b>	9	4	15	8	2	<b>38</b>
<b>1987</b>	12	4	13	7	4	<b>40</b>
<b>1992</b>	15	4	11	6	4	<b>40</b>
<b>1997</b>	18	4	10	4	4	<b>40</b>
<b>2002</b>	13	4	15	4	4	<b>40</b>
<b>2007</b>	14	4	14	4	4	<b>40</b>
<b>2010</b>	14	4	14	4	4	<b>40</b>
<b>Gesamt</b>	<b>109</b>	<b>38</b>	<b>111</b>	<b>48</b>	<b>28</b>	<b>334</b>

Tabelle 11: Anzahl an Rezepten zu Zubereitungszeiten

Jahr	Kleinigkeit	Vorspeise	Hauptspeise	Nachspeise	Kuchen	Gesamt
1972	9	4	7	4	2	26
1977	9	6	12	7	6	40
1982	9	4	15	8	4	40
1987	12	4	13	7	4	40
1992	15	4	11	6	4	40
1997	18	4	10	4	4	40
2002	13	4	15	4	4	40
2007	14	4	14	4	4	40
2010	14	4	14	4	4	40
<b>Gesamt</b>	<b>113</b>	<b>38</b>	<b>111</b>	<b>48</b>	<b>36</b>	<b>346</b>

Tabelle 12: Anzahl an Rezepten zu Back- und Garzeiten

Jahr	Kleinigkeit	Vorspeise	Hauptspeise	Nachspeise	Kuchen	Gesamt
1972	5	4	7	4	1	21
1977	9	6	12	7	5	39
1982	9	4	15	8	3	39
1987	12	4	13	7	4	40
1992	15	4	11	6	4	40
1997	18	4	10	4	4	40
2002	13	4	15	4	4	40
2007	14	4	14	4	4	40
2010	14	4	14	4	4	40
<b>Gesamt</b>	<b>109</b>	<b>38</b>	<b>111</b>	<b>48</b>	<b>33</b>	<b>339</b>

Tabelle 13: Anzahl an Rezepten zu Ruhe- und Kühlzeiten

Die nachfolgende Grafik (siehe Abb. 15) präsentiert die Ergebnisse zu den einzelnen Zeitkomponenten in Form von Mittelwerten.

Die Werte zur Ruhe- / Kühlzeit schwanken stark, wobei die beiden extremen Anstiege in den Jahren 1987 und 2007 auf folgende Rezepte zurückzuführen sind:

- **„Rosinenstollen“ (Heft-Nr. 12/1987)**  
→ Ruhezeit = 10.200 Minuten = ca. 7 Tage
- **„Sauerbraten mit Polenta und Pfifferlingen“ (Heft-Nr. 10/2007)**  
→ Ruhezeit = 5.760 Minuten = ca. 4 Tage

Der Rückgang der Ruhe- / Kühlzeit in den Jahren 1977 und 1992 ist auf in den Rezepten dieser Jahrgänge zum Teil nicht vorhandene (= 0 Minuten) oder niedrige Ruhe- / Kühlzeiten zurückzuführen.

Die Zubereitungszeit steigt bis 1992 kontinuierlich an, sinkt daraufhin 1997 kurzfristig und erhöht sich dann wieder. Im Durchschnitt verlängert sich die Zubereitungszeit im Jahr 2010 im Vergleich zu 1972 um circa 30 Minuten. Die Back- / Garzeit variiert ständig und steigt im Vergleich zu 1972 im Jahr 2010 um ebenfalls circa 30 Minuten an. Bei der Ruhe- / Kühlzeit sind starke Schwankungen aus den oben beschriebenen Gründen ersichtlich. Diese Zeitkomponente sinkt von 170 Minuten im Jahr 1972 um circa 60 Minuten auf 113 Minuten im Jahr 2010.

Dabei ist allerdings zu beachten, dass dieser Analyse im Jahr 1972 insgesamt weniger Rezepte zu Grunde liegen (variiert je nach Zeitkomponente → im Durchschnitt circa 22 Rezepte) als im Jahr 2010 (40 Rezepte).

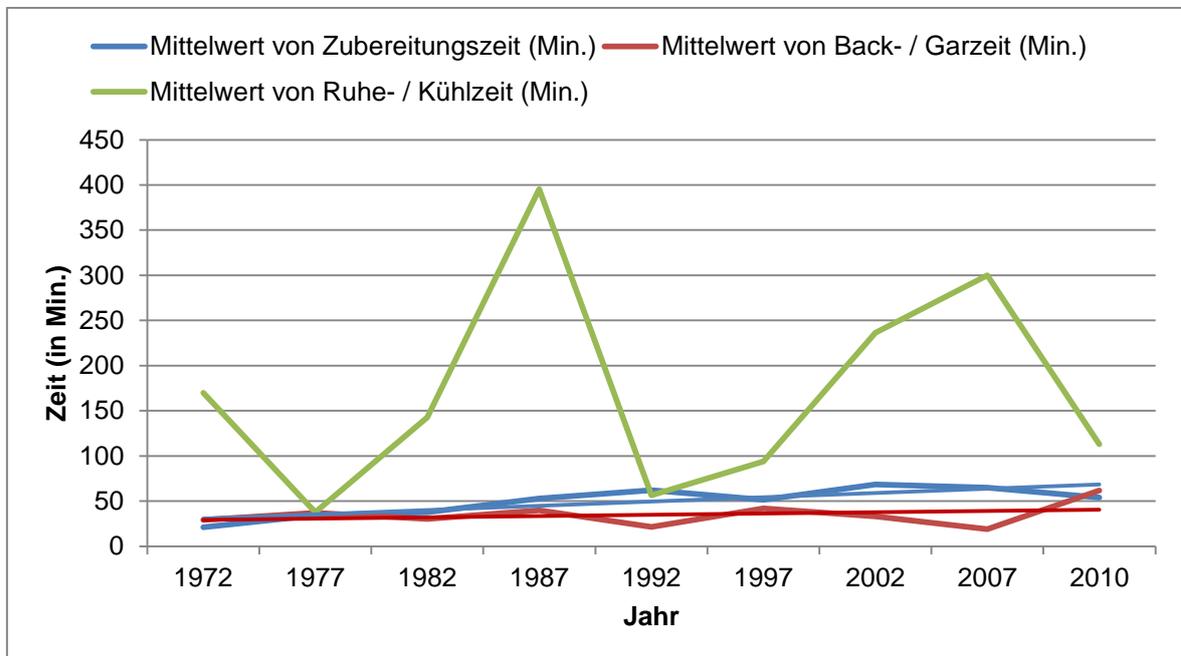


Abbildung 15: Mittelwerten zu den einzelnen Zeitkomponenten

### **9.2.8 Verwendete Zutaten**

Zur Analyse der in den Rezepten verwendeten Zutaten werden jeweils alle 360 Rezepte (pro Jahrgang 40 Rezepte) miteinbezogen. Dabei erfolgt die jeweilige Analyse allerdings lediglich anhand der Anzahl an Rezepten, die die jeweilige Zutat auch beinhalten.

Rezepte die Null-Werte aufweisen werden herausgefiltert, da sie eine Senkung der Mittelwerte bedingen und somit die Ergebnisse verfälschen würden. Daher erfolgt je betrachteter Zutat zunächst eine Ermittlung der entsprechenden Anzahl an Rezepten bzw. der Häufigkeit der Verwendung. Unter Berücksichtigung der jeweils zugrunde liegenden Rezept-Anzahl erfolgt dann schließlich die Berechnung der durchschnittlich eingesetzten Mengen einer Zutat in Form von Mittelwerten.

Dieser Teil der Analyse umfasst eine Untersuchung bezüglich der Herkunft der Zutaten (heimisch, nicht-heimisch, exotisch), sowie des verwendeten Anteils an frischem Gemüse, Fleisch und Fisch. Des Weiteren wird ermittelt aus welchen weiteren Zutaten sich die Rezepte zusammensetzen (Milchprodukte, Speisefette, Eier, Grundlagen-Zutaten und Fertigerzeugnisse).

Die Angaben zur verwendeten Zutatenmenge erfolgen stets in Gramm pro Portion.

## Heimische Zutaten

Zunächst werden die heimischen Zutaten, unterteilt in frische und konservierte Zutaten, sowie Nüsse / Hülsenfrüchte und Getreidesorten, betrachtet. Dabei werden sowohl die Häufigkeit der Verwendung der einzelnen heimischen Zutaten-Formen, als auch der jeweilige mengenmäßige Anteil untersucht. Dabei ist zu beachten, dass ein Rezept sowohl frische heimische, als auch konservierte heimische Zutaten und / oder heimische Nüsse, Hülsenfrüchte und Getreidesorten beinhalten kann. Dies gilt auch für die nachfolgende Analyse der nicht-heimischen, sowie exotischen Zutaten.

Im ersten Schritt wird zunächst untersucht wie häufig die jeweiligen heimischen Zutaten verwendet werden, dies erfolgt in Form der Berechnung der durchschnittlichen Anzahl an Rezepten pro Jahrgang. Die nachfolgende Grafik zeigt die Häufigkeitsverteilung in den einzelnen Jahrgängen, sowie die dazugehörigen linearen Trendlinien an.

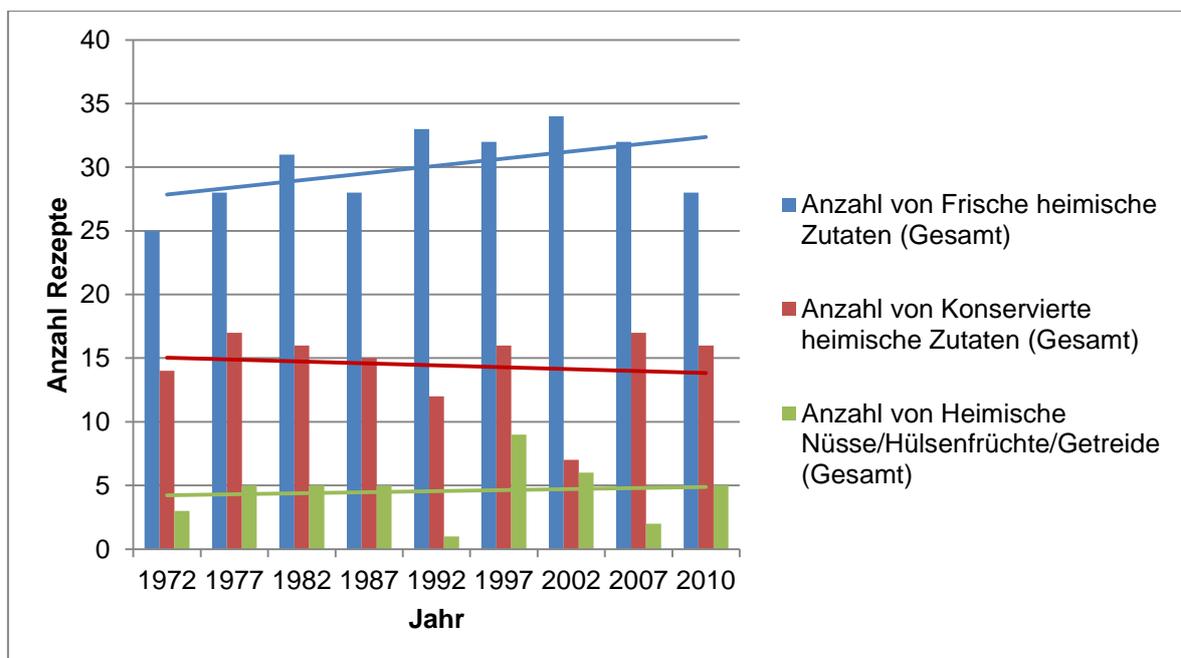


Abbildung 16: Anzahl an Rezepten zur Verwendung heimischer Zutaten

Daraus ergeben sich nun folgende Tendenzen. Die Anzahl an Rezepten, in denen frische heimische Zutaten verwendet werden schwankt im zeitlichen Verlauf um einen Mittelwert von circa 30 Rezepten pro Jahrgang. Tendenziell ist aber anhand der Trendlinie ein Anstieg in der Häufigkeit der Verwendung frischer heimischer Zutaten zu erkennen. Die Anzahl an Rezepten, in denen konservierte heimische Zutaten eingesetzt werden sinkt dagegen leicht, während heimische Nüsse, Hülsenfrüchte und Getreidesorten über die

Jahre tendenziell häufiger verwendet werden. Allerdings steigt die Trendlinie hier nur leicht an.

Neben der Häufigkeit der Verwendung wird zudem die jeweils durchschnittlich verwendete Menge der verschiedenen heimischen Zutaten ausgewertet. In die Analyse der mengenmäßigen Anteile werden lediglich die oben angezeigten Rezepte miteinbezogen, in denen die jeweilige Zutaten-Form verwendet wird. Rezepte, in denen beispielsweise keine frischen heimischen Zutaten verwendet werden, werden in der nachfolgenden Grafik nicht betrachtet, da es andernfalls zu einer Verfälschung bzw. Senkung der Mittelwerte (durch Null- Werte) kommt.

Anhand der Grafik (siehe Abb. 17) lässt sich ein Anstieg der Menge an frischen heimischen Zutaten über die Jahre erkennen. Der Anteil konservierter heimischer Zutaten unterliegt Schwankungen, steigt tendenziell aber ebenfalls an, allerdings in nur geringem Ausmaß. Die verwendete Menge an heimischen Nüssen, Getreidesorten und Hülsenfrüchten nimmt der Trendlinie zu Folge im zeitlichen Verlauf dagegen leicht ab.

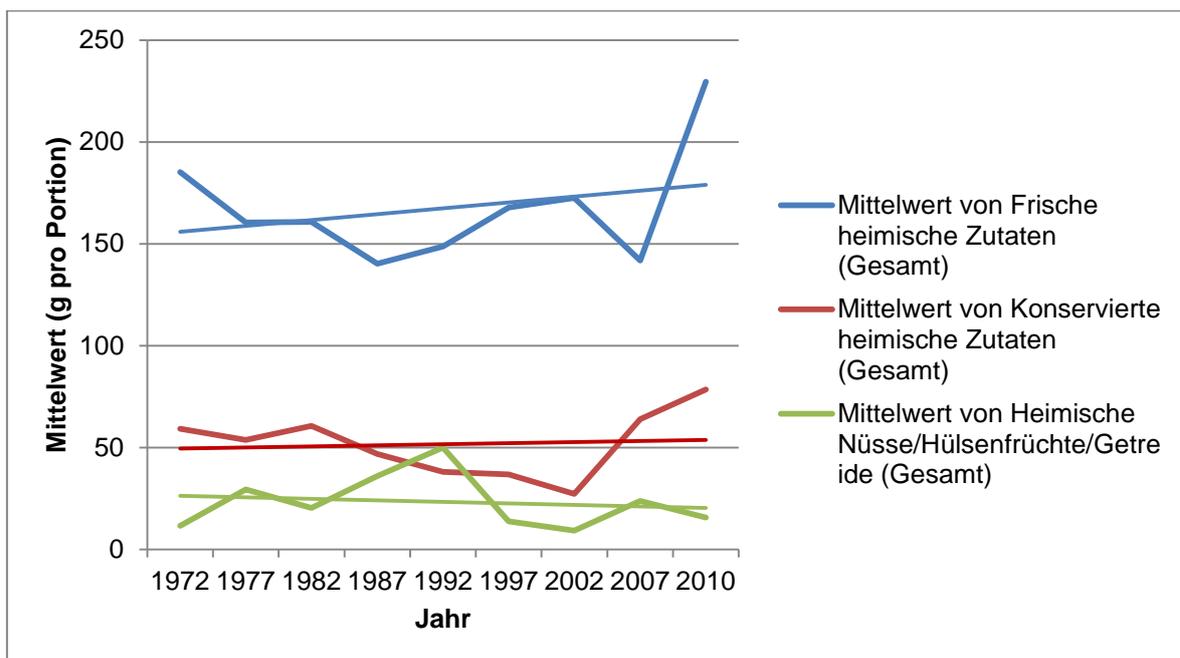


Abbildung 17: Mittelwerte zur Verwendung heimischer Zutaten

Nachfolgende Tabelle stellt die oben beschriebenen Ergebnisse zusammenfassend in Form von Mittelwerten und der jeweils zugrunde liegenden Rezeptanzahl dar. Dabei nehmen sowohl die Anzahl an Rezepten, in denen frische heimische Zutaten verwendet werden, als auch die verwendete Menge über die Jahre zu. Während die Häufigkeit der Verwendung konservierter heimischer Zutaten dagegen zurückgeht, der mengenmäßige Anteil allerdings leicht ansteigt. Im Fall des Einsatzes heimischer Nüsse, Hülsenfrüchte und Getreidesorten zeigt sich ein gegenteiliger Trend. Die Rezeptanzahl nimmt über die Jahre tendenziell etwas zu, während die durchschnittlich verwendete Menge leicht sinkt.

<b>Jahr</b>	<b>Mittelwert von Frische heimische Zutaten</b>	<b>Anzahl von Frische heimische Zutaten</b>	<b>Mittelwert von Konservierte heimische Zutaten</b>	<b>Anzahl von Konservierte heimische Zutaten</b>	<b>Mittelwert von Heimische Nüsse / Hülsenfrüchte / Getreide</b>	<b>Anzahl von Heimische Nüsse / Hülsenfrüchte / Getreide</b>
<b>1972</b>	185	25	59	14	11	3
<b>1977</b>	160	28	54	17	29	5
<b>1982</b>	161	31	61	16	20	5
<b>1987</b>	140	28	47	15	36	5
<b>1992</b>	149	33	38	12	50	1
<b>1997</b>	168	32	37	16	14	9
<b>2002</b>	172	34	27	7	9	6
<b>2007</b>	142	32	64	17	24	2
<b>2010</b>	230	28	78	16	16	5

Tabelle 14: Verwendung heimischer Zutaten im Gesamtergebnis

## Nicht-heimische Zutaten

Auch im Fall der nicht-heimischen Zutaten erfolgt zunächst eine Betrachtung der Häufigkeitsverteilung. Anhand der in der nachfolgenden Grafik angezeigten Trendlinien zeigt sich, dass sowohl die Anzahl an Rezepten, in denen frische nicht-heimische Zutaten Verwendung finden, als auch die Anzahl an Rezepten, in denen nicht-heimische konservierte Zutaten, sowie nicht-heimische Nüsse, Hülsenfrüchte und Getreidesorten eingesetzt werden, tendenziell ansteigen. Dabei zeigt die Trendlinie bezüglich der Häufigkeit der Verwendung frischer nicht-heimischer Zutaten im Vergleich zu den beiden anderen Zutaten-Formen einen stärkeren Anstieg.

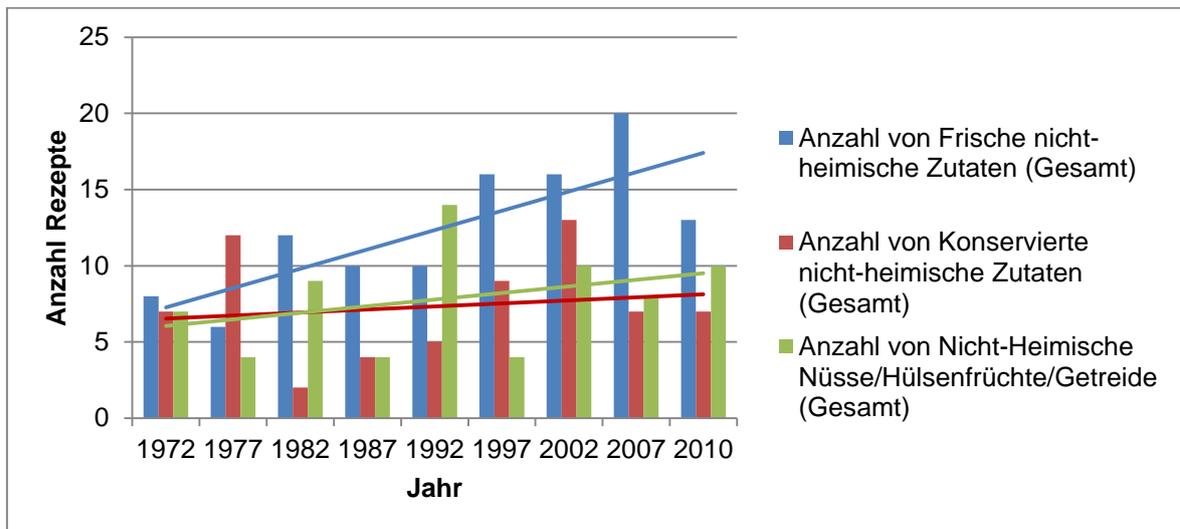


Abbildung 18: Anzahl an Rezepten zur Verwendung nicht-heimischer Zutaten

Im Gegensatz zur Häufigkeitsverteilung zeigen sich die Trendlinien bezüglich der durchschnittlich verwendeten Mengen an frischen, sowie konservierten Zutaten tendenziell als leicht rückläufig. Lediglich der Anteil an nicht-heimischen Nüssen, Hülsenfrüchten und Getreidesorten steigt über die Jahre etwas an (siehe Abb. 19).

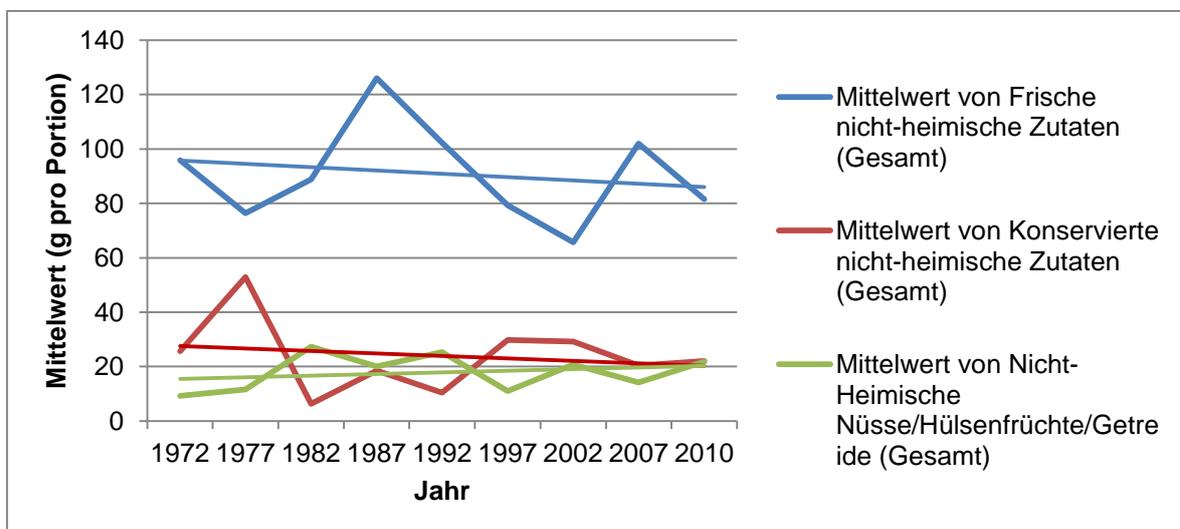


Abbildung 19: Mittelwerte zur Verwendung nicht-heimischer Zutaten

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass die Häufigkeit der Verwendung frischer nicht-heimischer Zutaten stark zunimmt, während die verwendete Menge über die Jahre zurückgeht. Ebenso vermehrt sich im zeitlichen Verlauf die Anzahl an Rezepten, in denen nicht-heimische konservierte Zutaten Verwendung finden, die jeweils eingesetzte Menge sinkt dagegen leicht. Lediglich im Fall der nicht-heimischen Nüsse, Hülsenfrüchte und Getreidesorten steigen sowohl die zugehörige Rezeptanzahl, als auch der mengenmäßige Anteil über die Jahre tendenziell an.

<b>Jahr</b>	<b>Mittelwert von Frische nicht-heimische Zutaten</b>	<b>Anzahl von Frische nicht-heimische Zutaten</b>	<b>Mittelwert von Konservierte nicht-heimische Zutaten</b>	<b>Anzahl von Konservierte nicht-heimische Zutaten</b>	<b>Mittelwert von Nicht-Heimische Nüsse / Hülsenfrüchte / Getreide</b>	<b>Anzahl von Nicht-Heimische Nüsse / Hülsenfrüchte / Getreide</b>
<b>1972</b>	96	8	26	7	9	7
<b>1977</b>	76	6	53	12	12	4
<b>1982</b>	89	12	6	2	27	9
<b>1987</b>	126	10	19	4	20	4
<b>1992</b>	102	10	10	5	25	14
<b>1997</b>	79	16	30	9	11	4
<b>2002</b>	66	16	29	13	21	10
<b>2007</b>	102	20	20	7	14	8
<b>2010</b>	82	13	22	7	22	10

Tabelle 15: Verwendung nicht-heimischer Zutaten im Gesamtergebnis

## Exotische Zutaten

Bezüglich der Häufigkeit des Vorkommens von Rezepten, in denen frische exotische Zutaten ihren Einsatz finden, zeigt sich anhand der Trendlinie in der nachfolgenden Grafik ein Anstieg im zeitlichen Verlauf. Im Gegensatz dazu nimmt die Anzahl an Rezepten mit konservierten exotischen Zutaten kontinuierlich ab. Rezepte, in denen exotische Nüsse, Hülsenfrüchte und / oder Getreidesorten vorkommen, treten erstmals in den untersuchten Heften des Jahrganges 1987 auf. Darauf folgt ein starker Anstieg der Häufigkeit.

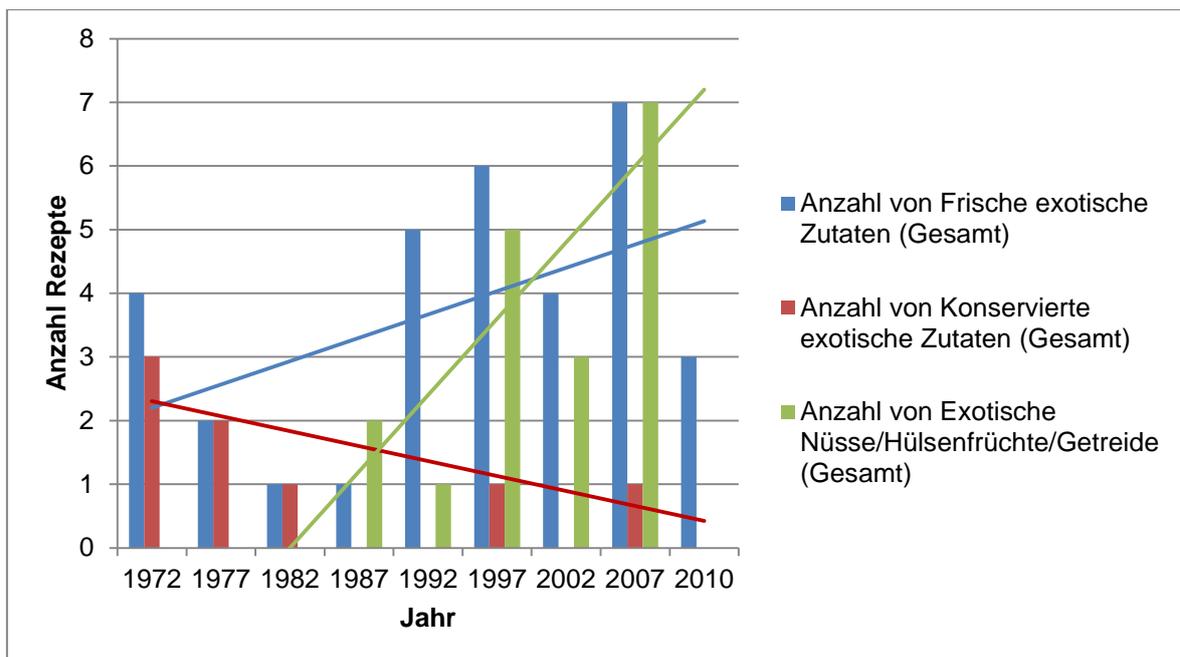


Abbildung 20: Anzahl an Rezepten zur Verwendung exotischer Zutaten

Bei Betrachtung der mengenmäßigen Verteilung der einzelnen exotischen Zutaten-Formen zeigt sich ein leichter Rückgang in der durchschnittlich verwendeten Menge an frischen exotischen Zutaten, ebenso geht der Anteil konservierter exotischer Zutaten zurück, allerdings in stärkerem Ausmaß im Vergleich zum Anteil frischer Zutaten.

Lediglich die eingesetzte Menge an exotischen Nüssen, Hülsenfrüchten und Getreidesorten steigt über die Jahre tendenziell an.

Die Ausschläge im Bereich „Mittelwert von frische exotische Zutaten“ in den Jahren 1972 und 2007 (siehe Abb. 21) sind auf folgende Rezepte zurückzuführen:

- **Rezeptstrecke zum „Thema des Monats: Avocado“ (Heft-Nr. 10/1972)**  
→ drei Rezepte enthalten frische Avocado (insgesamt ca. 450 g)
- **„Sauerbraten mit Polenta und Pfifferlingen“ (Heft-Nr. 10/2007)**  
→ frisches exotisches Fleisch (400 g)

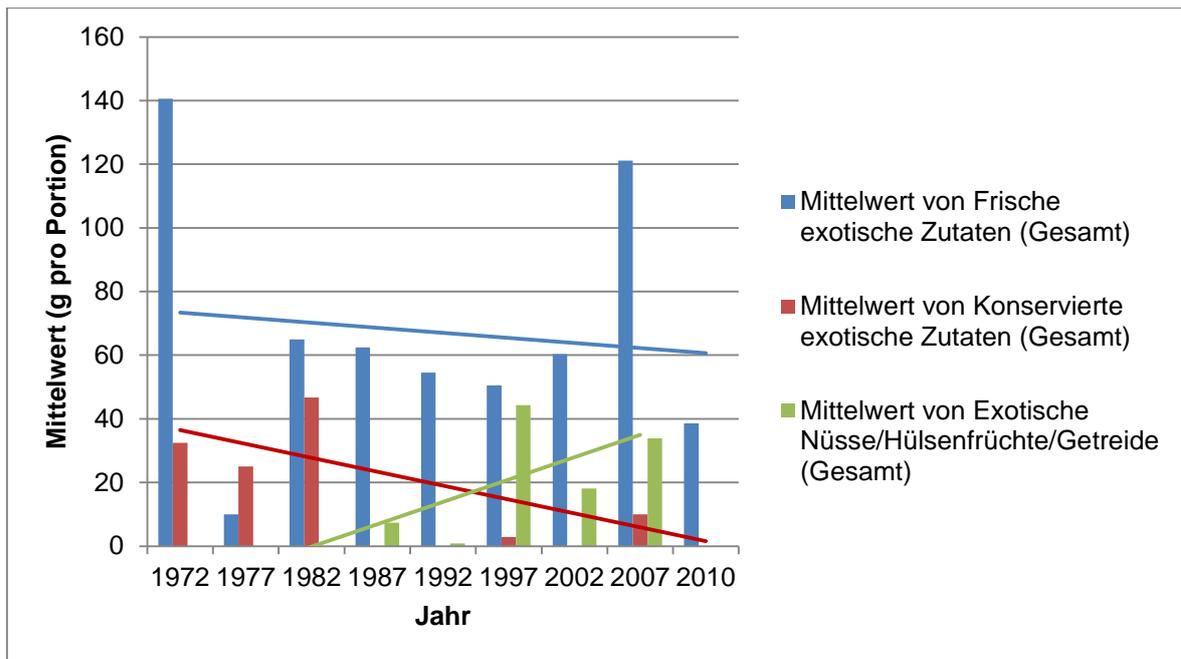


Abbildung 21: Mittelwerte zur Verwendung exotischer Zutaten

Zusammenfassend lässt sich somit eine Zunahme der Häufigkeit des Einsatzes frischer exotischer Zutaten, sowie ein gleichzeitiger Rückgang der eingesetzten Menge erkennen. Dagegen nehmen sowohl die Häufigkeit der Verwendung, sowie der mengenmäßige Anteil konservierter exotischer Zutaten über die Jahre ab. Lediglich exotische Nüsse, Hülsenfrüchte und Getreidesorten werden im zeitlichen Verlauf sowohl zunehmend häufiger, als auch in steigenden Mengen verwendet.

Jahr	Mittelwert von Frische exotische Zutaten	Anzahl von Frische exotische Zutaten	Mittelwert von Konservierte exotische Zutaten	Anzahl von Konservierte exotische Zutaten	Mittelwert von Exotische Nüsse / Hülsenfrüchte / Getreide	Anzahl von Exotische Nüsse / Hülsenfrüchte / Getreide
1972	141	4	33	3	-	-
1977	10	2	25	2	-	-
1982	65	1	47	1	-	-
1987	63	1	-	-	7	2
1992	55	5	-	-	1	1
1997	51	6	3	1	44	5
2002	60	4	-	-	18	3
2007	121	7	10	1	34	7
2010	39	3	-	-	-	-

Tabelle 16: Verwendung exotischer Zutaten im Gesamtergebnis

## Anteil heimische / nicht-heimische / exotische Zutaten

Zusammenfassend wird nun der Anteil an eingesetzten heimischen, nicht-heimischen und exotischen Zutaten, unter Berücksichtigung der dazugehörigen Rezeptanzahlen, in Form der jeweiligen Mittelwerte ermittelt. Dabei zeigt sich, dass der größte Anteil der betrachteten Zutaten (die restlichen Zutaten außen vorgenommen) heimischer Herkunft ist. Anteilsmäßig folgen darauf die nicht-heimischen Zutaten, exotische Zutaten finden insgesamt nur geringe Verwendung (ausgenommen sind an dieser Stelle exotische Grundlagen-Zutaten und Fertigerzeugnisse, die auf S. 129 näher betrachtet werden).

Im zeitlichen Verlauf weisen alle drei Kurven Schwankungen auf. Anhand der jeweiligen Trendlinien lässt sich jedoch ein kontinuierlicher Anstieg der verwendeten Menge an heimischen Zutaten erkennen. Der Anteil eingesetzter nicht-heimischer Zutaten bleibt über die Jahre nahezu konstant, während die Durchschnittsmenge exotischer Zutaten dagegen tendenziell abnimmt.

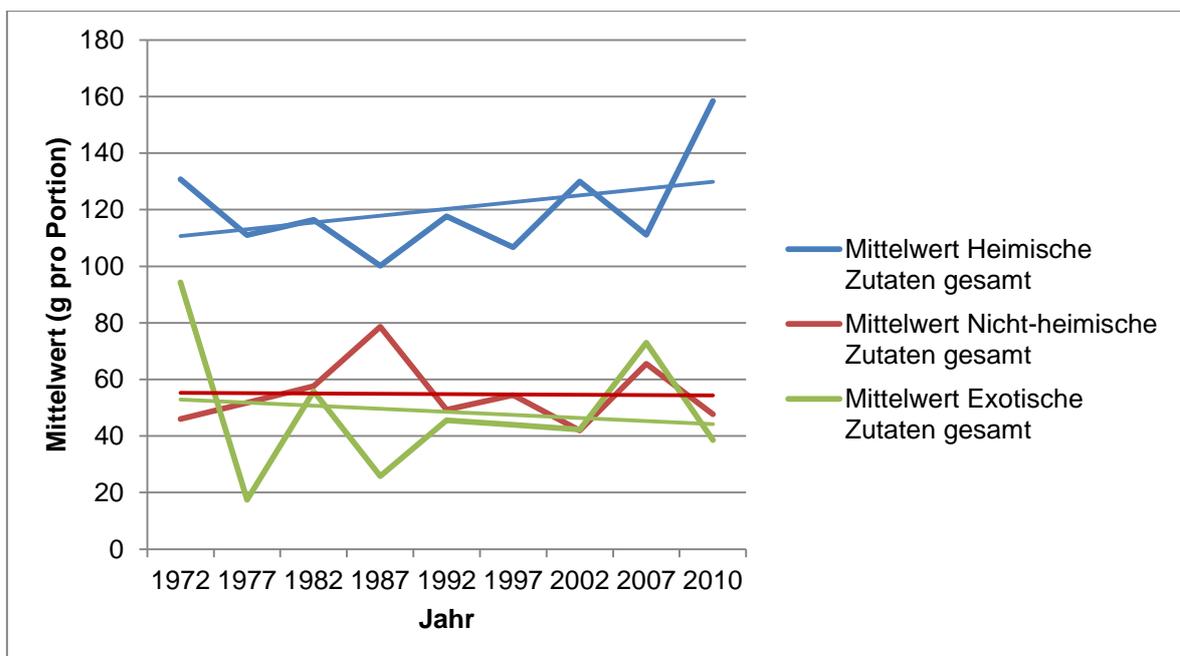


Abbildung 22: Mittelwerte zur Verwendung heimischer, nicht-heimischer und exotischer Zutaten

Eine entsprechende Zusammenfassung zur Häufigkeit der Verwendung heimischer, nicht-heimischer, sowie exotischer Zutaten (in Form der Anzahl an Rezepten) kann aufgrund des möglichen gleichzeitigen Einsatzes der verschiedenen Zutaten-Formen nicht erfolgen. So kann ein Rezept beispielsweise sowohl frische heimische als auch konservierte heimische Zutaten beinhalten. Dieser Umstand würde zu einer Verfälschung des Ergebnisses führen.

## Kräuter & Gewürze

Nachfolgende Abbildungen stellen die Verwendung von heimischen, nicht-heimischen, sowie exotischen Kräutern und Gewürzen dar. Dabei wird der Mittelwert der Anzahl an verwendeten Sorten berechnet.

Die Anzahl an verwendeten heimischen Kräuter- und Gewürzsorten nimmt tendenziell über die Jahre zu. Die Verwendung nicht-heimischer Kräuter und Gewürze steigt bis 1997 ebenfalls an, geht danach allerdings wieder leicht zurück. Anhand der Trendlinie ist aber eine grundsätzlich steigende Tendenz zu erkennen. Von 1972 bis 1992 finden exotische Kräuter und Gewürze kaum Einsatz in den untersuchten Rezepten. Ab 1997 nimmt deren Verwendung allerdings stark zu bzw. übersteigt 2002 und 2007 sogar die Anzahl an verwendeten nicht-heimischen Kräuter- und Gewürzsorten.

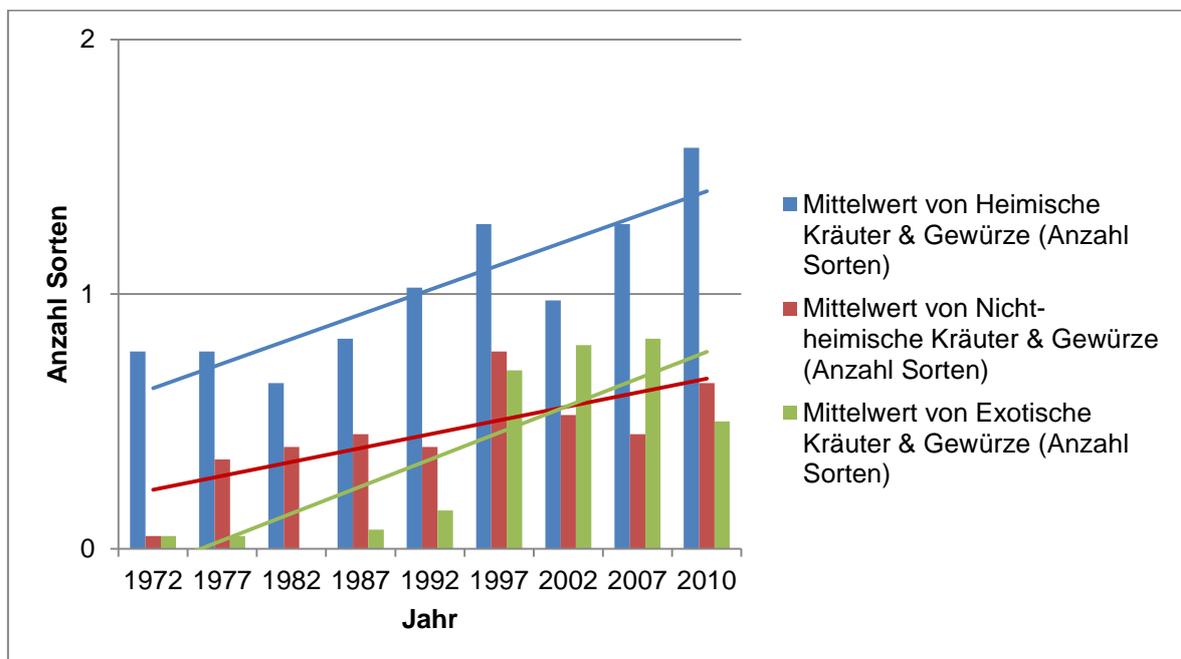


Abbildung 23: Mittelwerte zur Verwendung von Kräutern & Gewürzen (nach Herkunft)

## Exotische Grundlagen-Zutaten & Fertigerzeugnisse

Exotische Grundlagen-Zutaten wie z.B. Sojasauce oder Kokosmilch werden 1977 erstmals verwendet, allerdings in lediglich zwei von 40 untersuchten Rezepten. Tendenziell nimmt der Einsatz exotischer Grundlagen-Zutaten über die Jahre kontinuierlich zu (siehe Abb. 24).

Im zeitlichen Verlauf identisch verhält sich das Vorkommen von Rezepten, in denen exotische Fertigerzeugnisse verwendet werden. Auch hier steigt die Trendlinie stetig an, im Jahr 2010 zeigt sich die Anzahl an Rezepten allerdings erneut rückläufig. Exotische Fertigerzeugnisse finden erstmalig ab dem Jahrgang 1997 Verwendung in den untersuchten Rezepten (siehe Abb. 25).

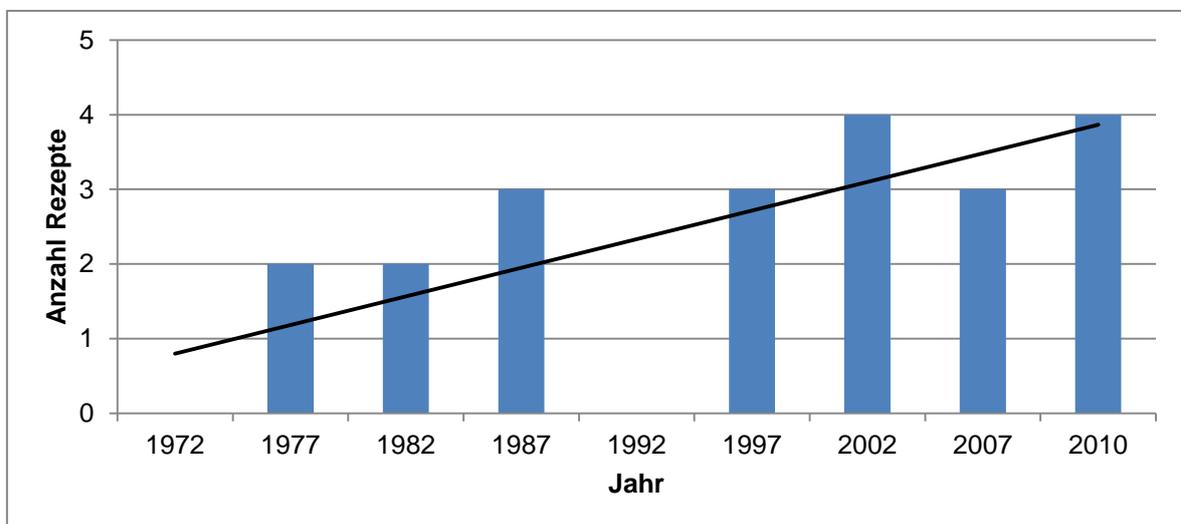


Abbildung 24: Anzahl an Rezepten zur Verwendung exotischer Grundlagen-Zutaten

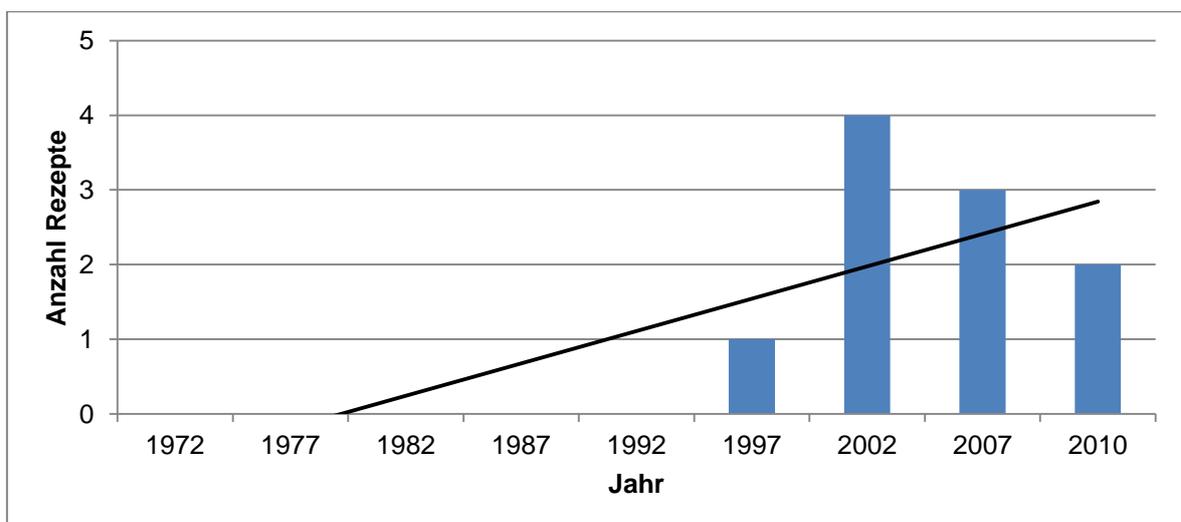


Abbildung 25: Anzahl an Rezepten zur Verwendung exotischer Fertigerzeugnisse

Bei Betrachtung der Mittelwerte bezüglich des mengenmäßigen Einsatzes von exotischen Grundlagen-Zutaten zeigt sich ebenfalls ein Anstieg über die Jahre (siehe Abb. 26).

Die Ausschläge der Mittelwerte bezogen auf exotische Grundlagen-Zutaten in den Jahren 1997 und 2007 sind auf folgende Rezepte zurückzuführen:

- **Rezeptstrecke zum „Thema des Monats: Kokosnuss“ (Heft-Nr. 12/1997)**
  - **Rezeptstrecke zum „Thema Gastlichkeit: Thai-Party“ (Heft-Nr. 10/2007)**
- drei exotische Rezepte

Der extreme Einbruch im Jahr 1992 ist dadurch bedingt, dass in den untersuchten Rezepten dieses Jahrganges keine exotischen Grundlagen-Zutaten verwendet werden.

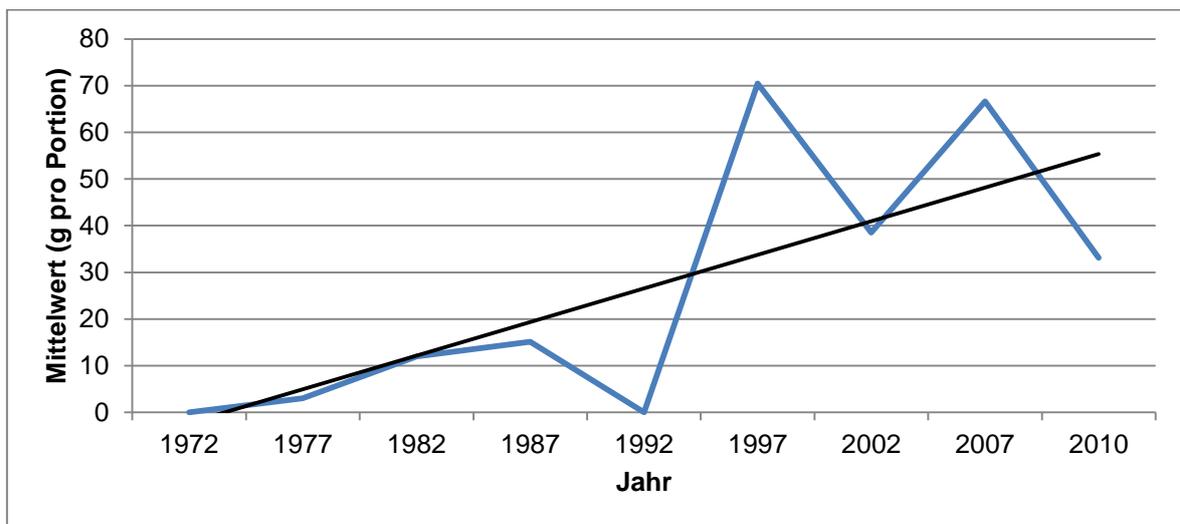


Abbildung 26: Mittelwerte zur Verwendung exotischer Grundlagen-Zutaten

Exotische Fertigerzeugnisse, wie beispielsweise exotische Teigwaren und Fertigsaucen finden erst ab dem Jahr 1997 Verwendung in den untersuchten Rezepten. Ab diesem Zeitpunkt steigt die Menge an verwendeten exotischen Fertigerzeugnissen kontinuierlich an (siehe Abb. 27).

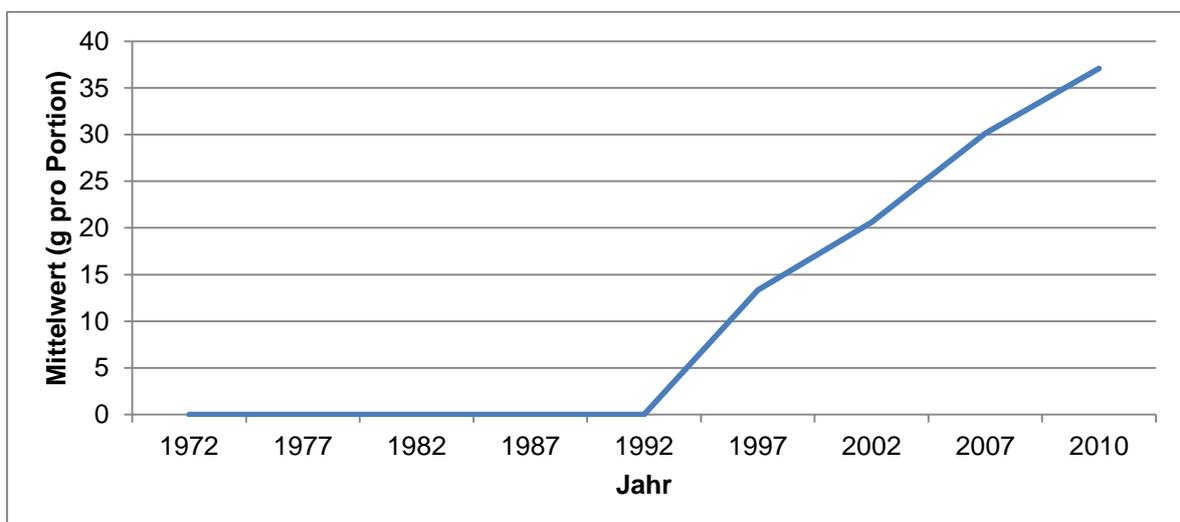


Abbildung 27: Mittelwerte zur Verwendung exotischer Fertigerzeugnisse

## Milchprodukte

Die Analyse zur Verwendung von Milchprodukten erfolgt in zwei Schritten. Zunächst wird die gesamte verwendete Menge an Milchprodukten betrachtet, darauf folgt eine Analyse einzelner ausgewählter Milchprodukte.

Bei der Gesamtbetrachtung aller Milchprodukte steigt die Anzahl an Rezepten, in denen Milchprodukte Verwendung finden über die Jahre leicht an (siehe Abb. 28). Die eingesetzte Menge steigt im zeitlichen Verlauf ebenfalls tendenziell an (siehe Abb. 29).

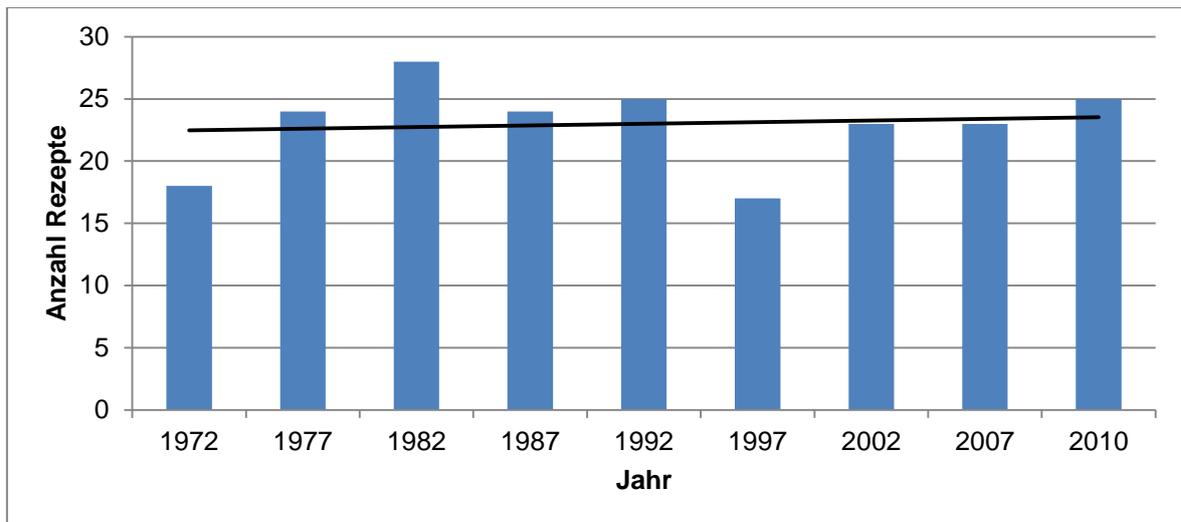


Abbildung 28: Anzahl an Rezepten zur Verwendung von Milchprodukten (gesamt)

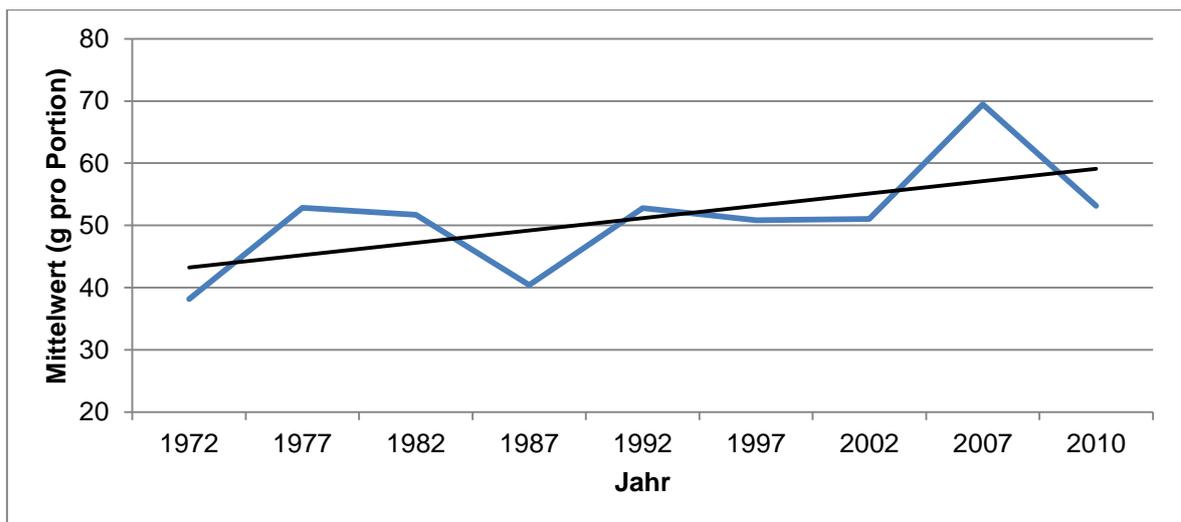


Abbildung 29: Mittelwerte zur Verwendung von Milchprodukten (gesamt)

## Ausgewählte Milchprodukte

Da aufgrund der Vielfalt an Milchprodukten im Rahmen dieser Arbeit nicht alle einzeln untersucht werden können, werden lediglich folgende vier Produkte bzw. Produktgruppen ausgewählt und gesondert betrachtet:

- süße Sahne / Schlagsahne
- saure Sahne / Schmand
- Creme fraiche / Creme double
- Mascarpone / Ricotta / Frischkäse

Bei Betrachtung der jeweiligen Rezeptanzahlen, in denen die einzelnen Milchprodukte verwendet werden zeigen sich folgende Tendenzen (siehe Abb. 30). Sowohl die Anzahl an Rezepten, die süße Sahne, als auch die Anzahl an Rezepten, die Creme fraiche bzw. Creme double enthalten, sinkt über die Jahre. Rezepte, die saure Sahne und / oder Schmand enthalten treten lediglich im Zeitraum von 1972 bis 2002 in steigender Tendenz auf. Mascarpone, Ricotta und / oder Frischkäse werden erstmals im Jahr 1992 verwendet und treten daraufhin zunehmend häufiger auf.

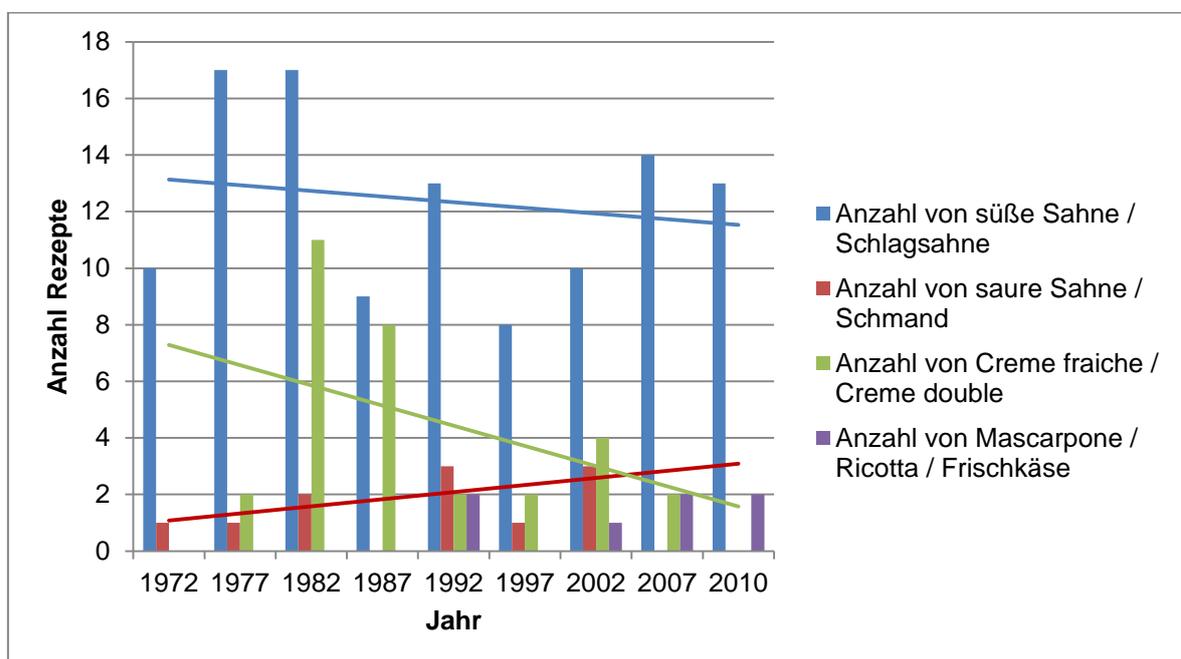


Abbildung 30: Anzahl an Rezepten zur Verwendung ausgewählter Milchprodukte

Die mengenmäßige Verwendung von saurer Sahne bzw. Schmand geht nach 1977 (63 g) stark zurück (siehe Abb. 31). In den Jahren 2007 und 2010 findet saure Sahne keinen Einsatz mehr in den untersuchten Rezepten. Ein ähnlicher Verlauf ist bei der Verwendung von Creme fraiche und Creme double zu verzeichnen. In den Jahren 1977, 1982 und 1987 finden diese Milchprodukte verstärkten Einsatz, während sie in den darauffolgenden

Jahren in deutlich geringeren Mengen genutzt werden. Bei Mascarpone, Ricotta und Frischkäse zeigt sich ein gegensätzlicher Trend. Sie finden 1992 erstmals Verwendung und werden in den folgenden Jahren auch mengenmäßig verstärkt eingesetzt.

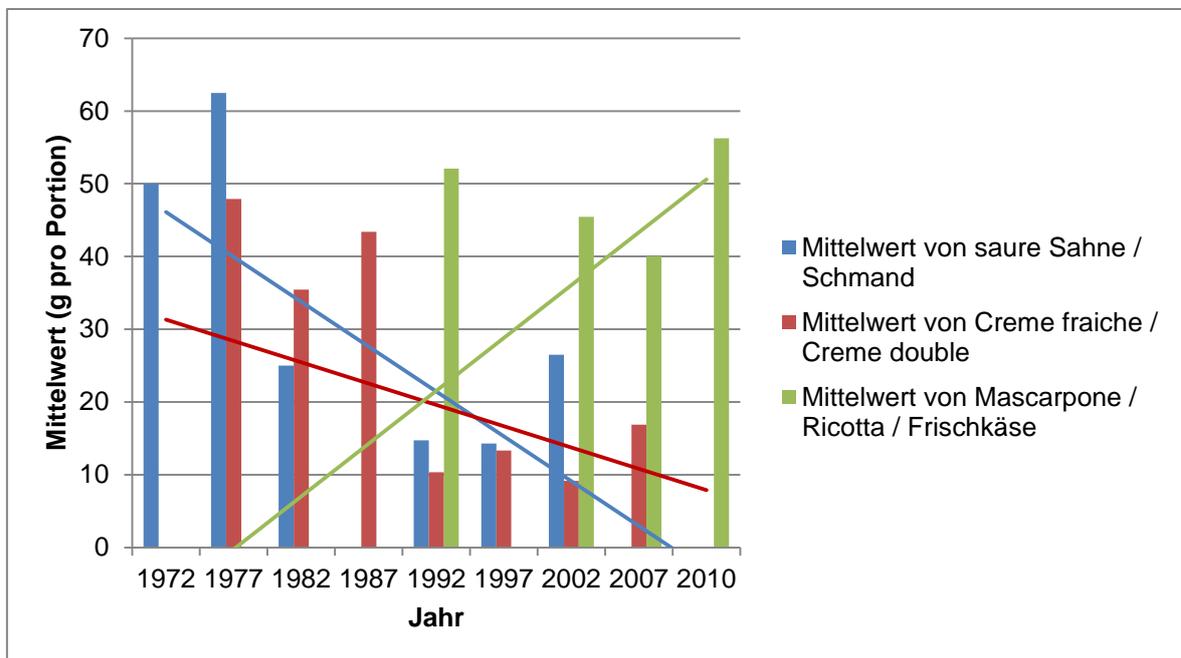


Abbildung 31: Mittelwerte zur Verwendung ausgewählter Milchprodukte

Da lediglich das Milchprodukt „süße Sahne“ durchgängig in den Rezepten aller Jahrgänge verwendet wird, wird dieses gesondert in einer Grafik in Kurvenform dargestellt. Hier zeigen sich starke Schwankungen. Die Trendlinie weist allerdings nahezu keine mengenmäßigen Veränderungen im zeitlichen Verlauf auf.

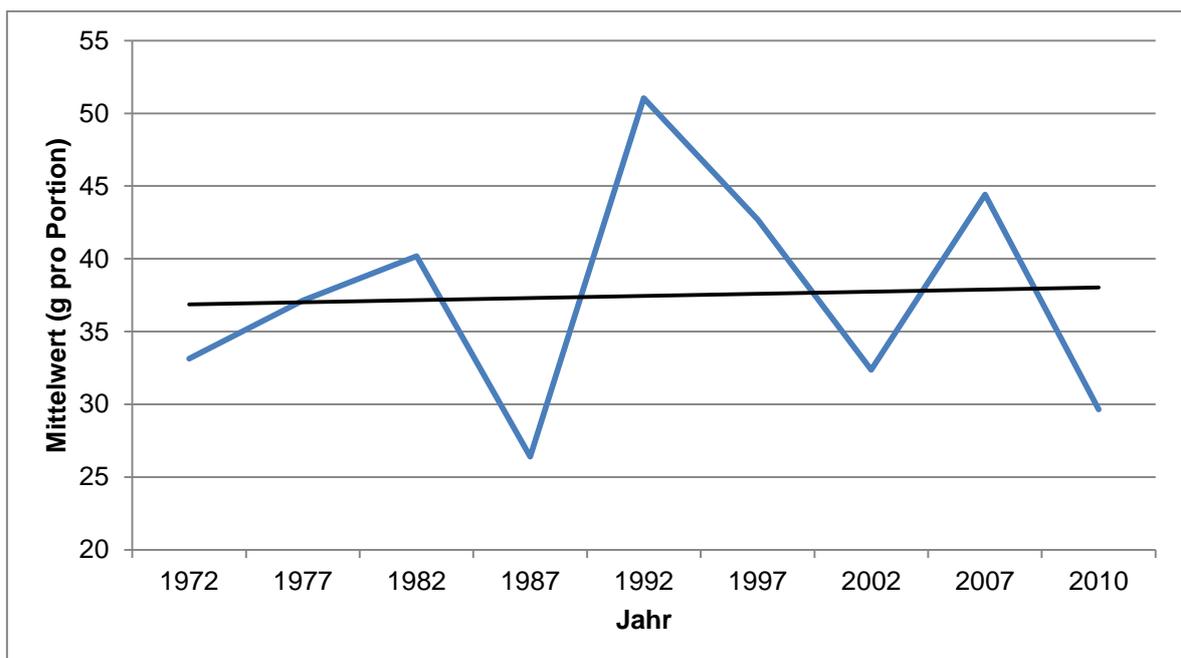


Abbildung 32: Mittelwerte zur Verwendung süßer Sahne

## Speisefette

Wie bei den Milchprodukten erfolgt auch hier eine Analyse in zwei Schritten. Zunächst wird die Verwendung der gesamten Speisefettmenge untersucht, darauf folgt eine Betrachtung einzelner gehärteter, sowie flüssiger Speisefette.

Insgesamt steigen sowohl die Häufigkeit der Verwendung, als auch die eingesetzten Mengen an Speisefett über die Jahre kontinuierlich an (siehe nachfolgende Grafiken).

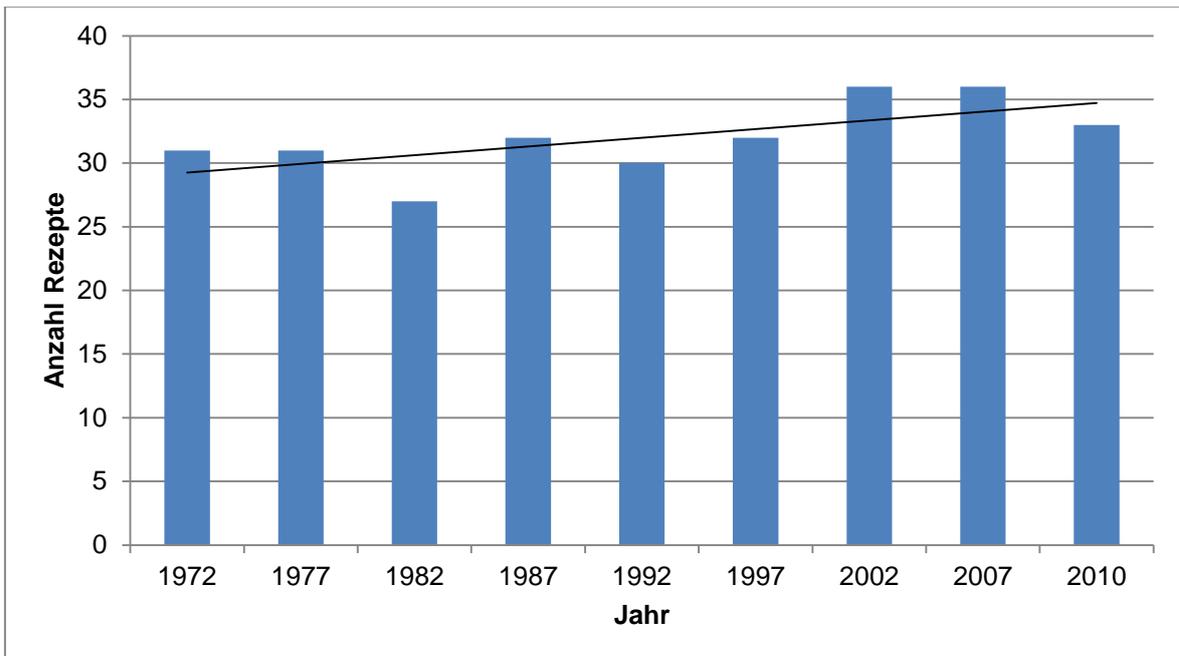


Abbildung 33: Anzahl an Rezepten zur Verwendung von Speisefetten (gesamt)

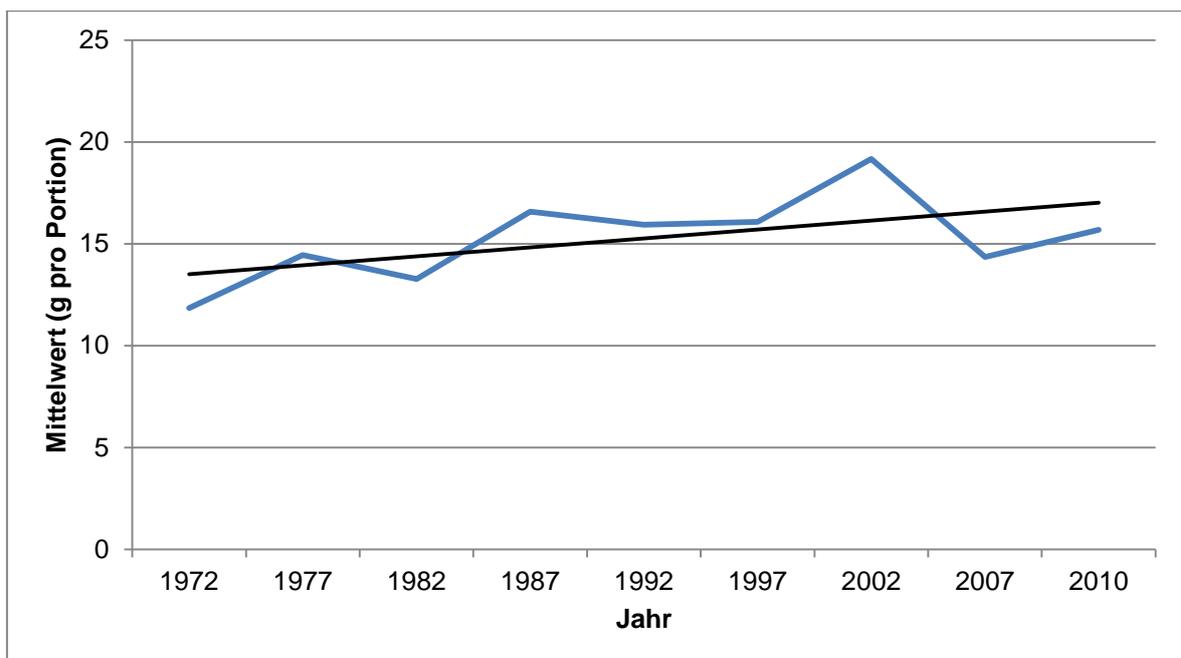


Abbildung 34: Mittelwerte zur Verwendung von Speisefetten (gesamt)

### **Ausgewählte Speisefette (gehärtet)**

Bei Betrachtung ausgewählter gehärteter Speisefette stellen sich folgende Tendenzen dar (siehe Abb. 35). Im zeitlichen Verlauf nimmt die Häufigkeit der Verwendung von Butter über die Jahre zu. Margarine findet lediglich in den Jahren 1972 und 1977 Verwendung. Danach erfolgt bis 1992 in den Rezepten die Angabe bzw. Verwendung von „Butter oder Margarine“. Margarine wird insgesamt somit tendenziell seltener über die Jahre eingesetzt. Ab dem Jahr 1997 findet Margarine keinen Einsatz mehr in den untersuchten Rezepten. Lediglich Schmalz oder Butter werden im Zeitraum von 1997 bis 2010 verwendet. Die Häufigkeit des Einsatzes von Schmalz bleibt dabei nahezu konstant. Kokos- bzw. Erdnussfett wird lediglich in einem der untersuchten Rezepte eingesetzt (1987).

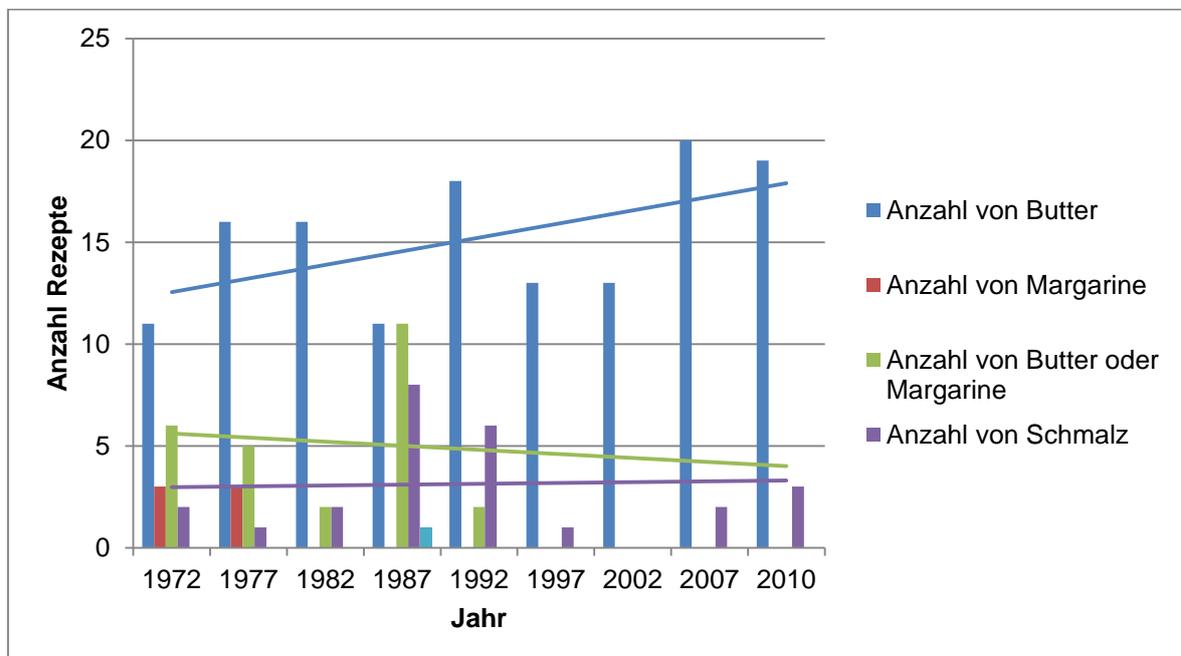


Abbildung 35: Anzahl an Rezepten zur Verwendung gehärteter Speisefette

Bei Untersuchung der mittleren verwendeten Mengen an gehärteten Speisefetten ergeben sich folgende Tendenzen (siehe Abb. 36). Die Verwendung von Margarine nimmt auch bezüglich der eingesetzten Mengen tendenziell ab, wobei ab 1997 kein Einsatz von Margarine mehr erfolgt. Der mengenmäßige Anteil von Schmalz nimmt ebenfalls ab. Die Verwendung von Kokos- bzw. Erdnussfett ist an dieser Stelle zu vernachlässigen, da dieses lediglich in einem Rezept angegeben wird.

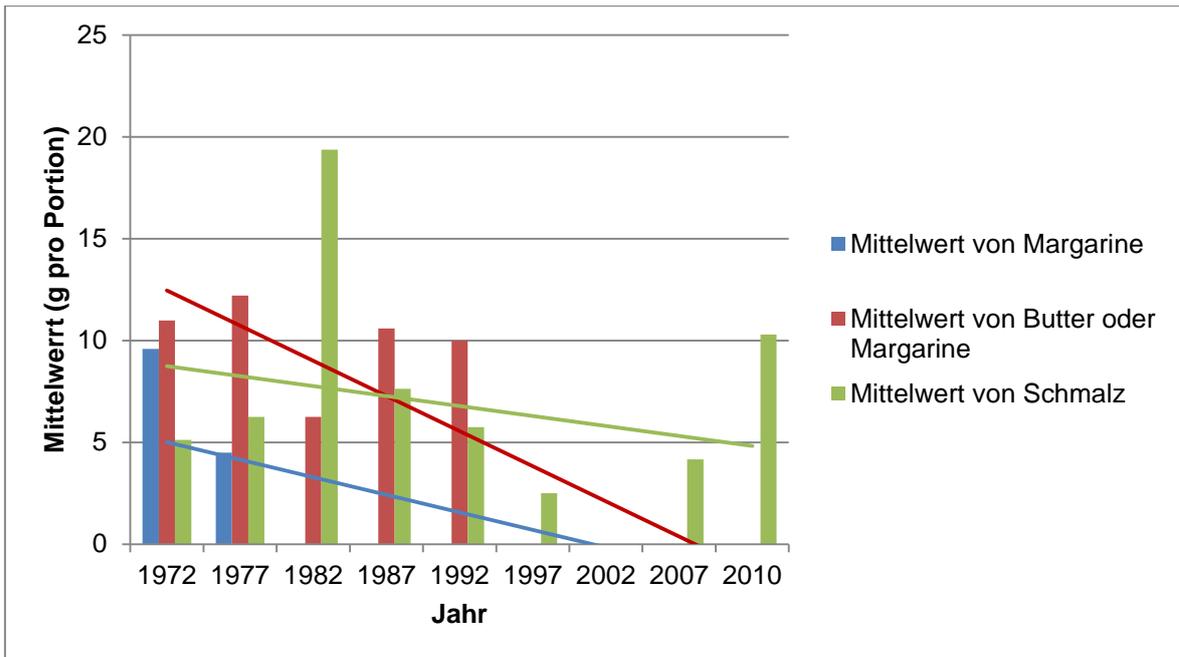


Abbildung 36: Mittelwerte zur Verwendung gehärteter Speisefette

Da im Rahmen der Betrachtung der gehärteten Speisefette lediglich Butter durchgehend in den Rezepten aller Jahrgänge verwendet wird, wird diese in einer gesonderten Grafik betrachtet. Dabei ist der Kurvenverlauf von vielen Schwankungen geprägt. Tendenziell sinkt die verwendete Menge an Butter über die Jahre allerdings leicht.

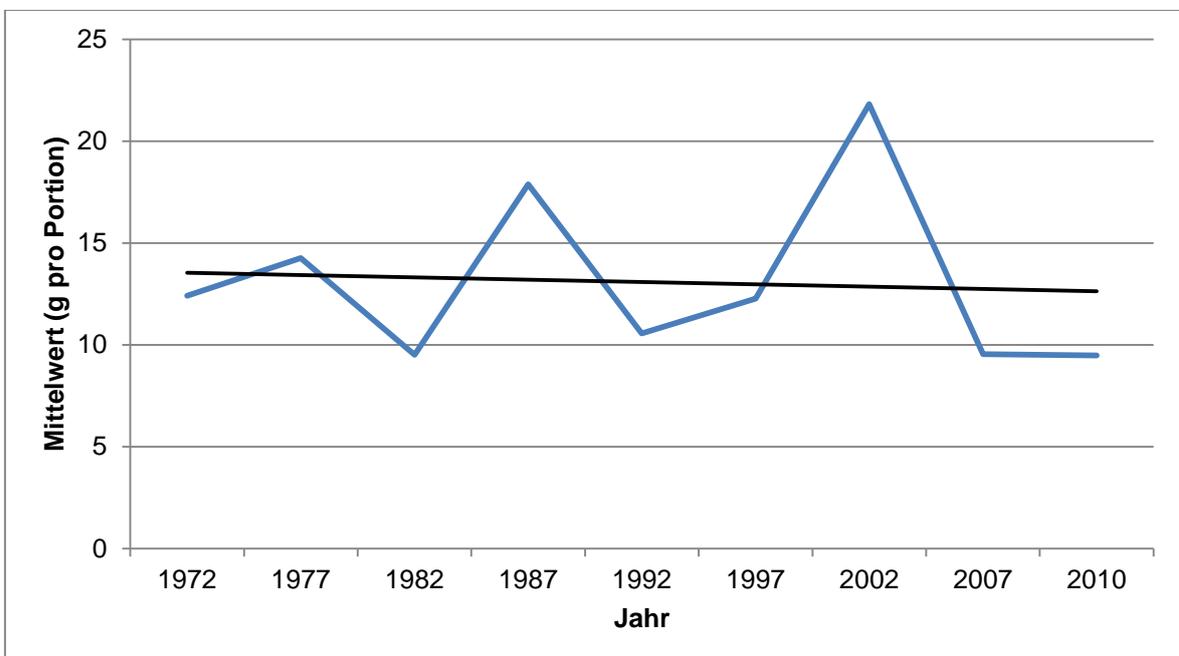


Abbildung 37: Mittelwerte zur Verwendung von Butter

### Ausgewählte Speisefett (flüssig / Öle)

Bei Betrachtung der Häufigkeit des Auftretens ausgewählter flüssiger Speisefette zeigt sich ein Rückgang der Anzahl an Rezepten, in denen Sonnenblumenöl Verwendung findet. Olivenöl wird dagegen zunehmend häufiger eingesetzt. Walnuss-, Haselnuss-, Traubenkern-, sowie Kürbiskernöl werden im Jahr 1987 erstmals in den untersuchten Rezepten eingesetzt. Danach folgt ein tendenzieller Rückgang, die Häufigkeit ihrer Verwendung betreffend. Exotische Öle wie Sesam-, Erdnuss, Argan- oder Kokosöl treten 1997 erstmalig in den Rezepten auf. Ihr Einsatz bleibt bis 2010 konstant. Rapsöl wird lediglich in einem der untersuchten Rezepte (2010) verwendet.

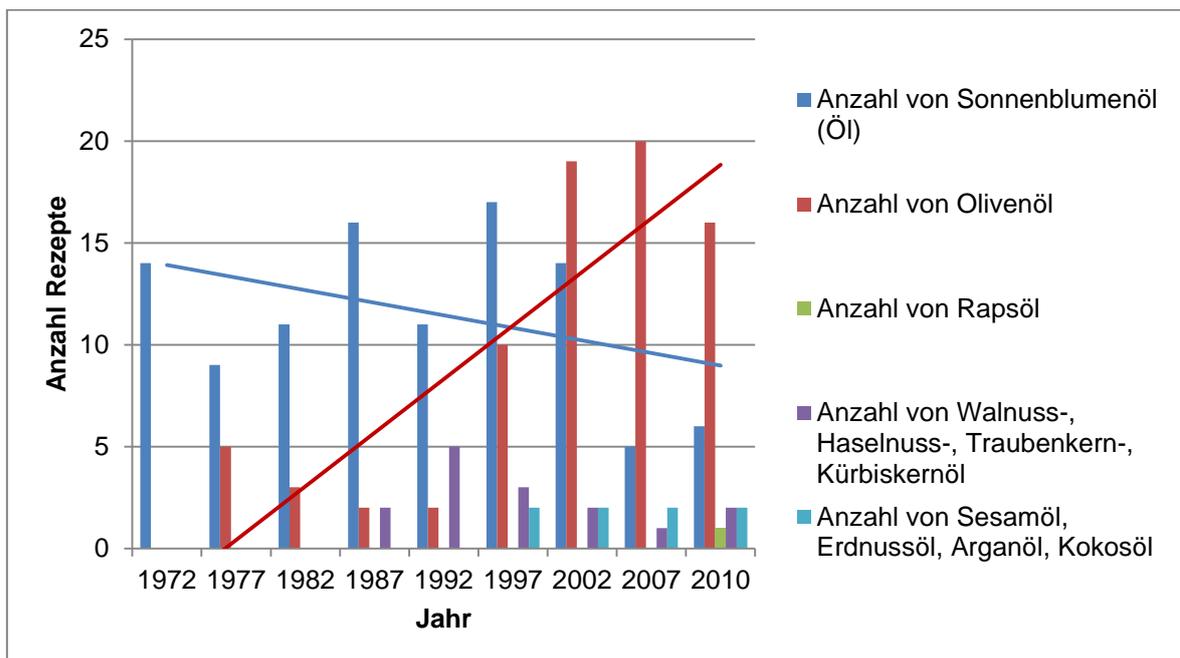


Abbildung 38: Anzahl an Rezepten zur Verwendung flüssiger Speisefette

Die Menge an verwendetem Walnuss-, Haselnuss-, Traubenkern-, sowie Kürbiskernöl steigt 1992 kurzzeitig stark an und sinkt dann bis 2010 wieder. Der mengenmäßige Anteil exotischer Speiseöle steigt dagegen nahezu kontinuierlich ab 1997 an (siehe Abb. 39).

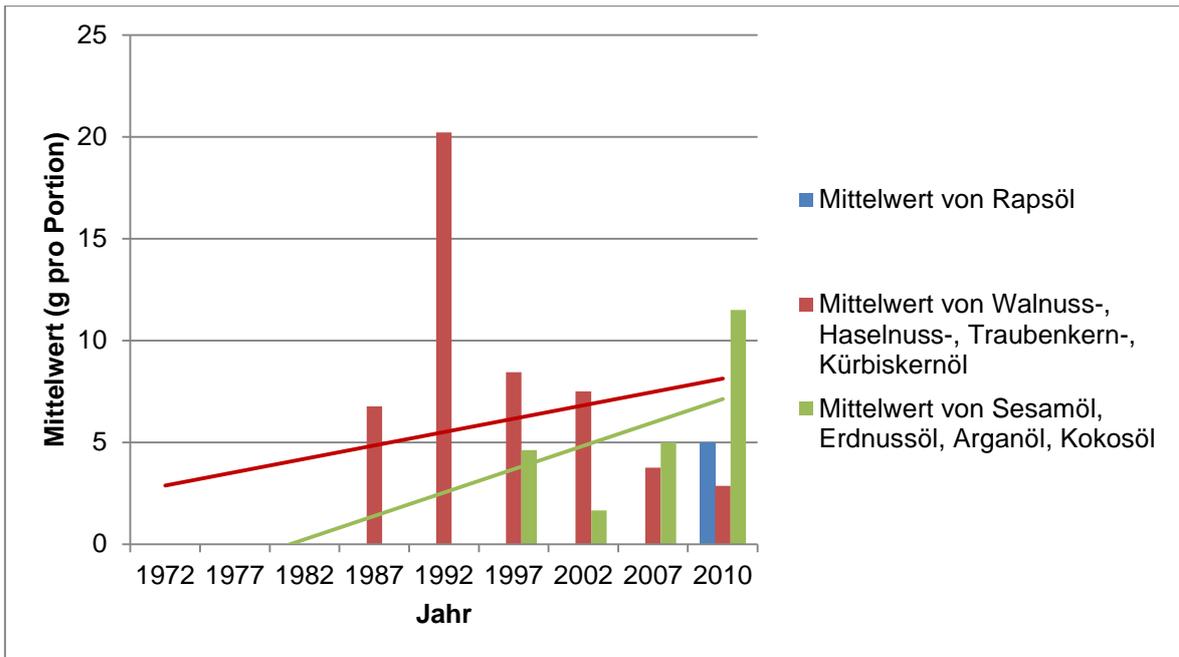


Abbildung 39: Mittelwerte zur Verwendung flüssiger Speisefette

Da im Rahmen der Betrachtung der flüssigen Speisefette lediglich Sonnenblumenöl und Olivenöl nahezu durchgehend in den Rezepten aller Jahrgänge verwendet werden (Ausnahme Olivenöl 1972), erfolgt die Analyse dieser Speiseöle in einer gesonderten Grafik. Olivenöl wird 1977 erstmals verwendet. Sein verwendeter Anteil in den Rezepten steigt daraufhin, anhand der Trendlinie, kontinuierlich an. Der mengenmäßige Einsatz von Sonnenblumenöl steigt tendenziell ebenfalls, allerdings in geringem Ausmaß, an.

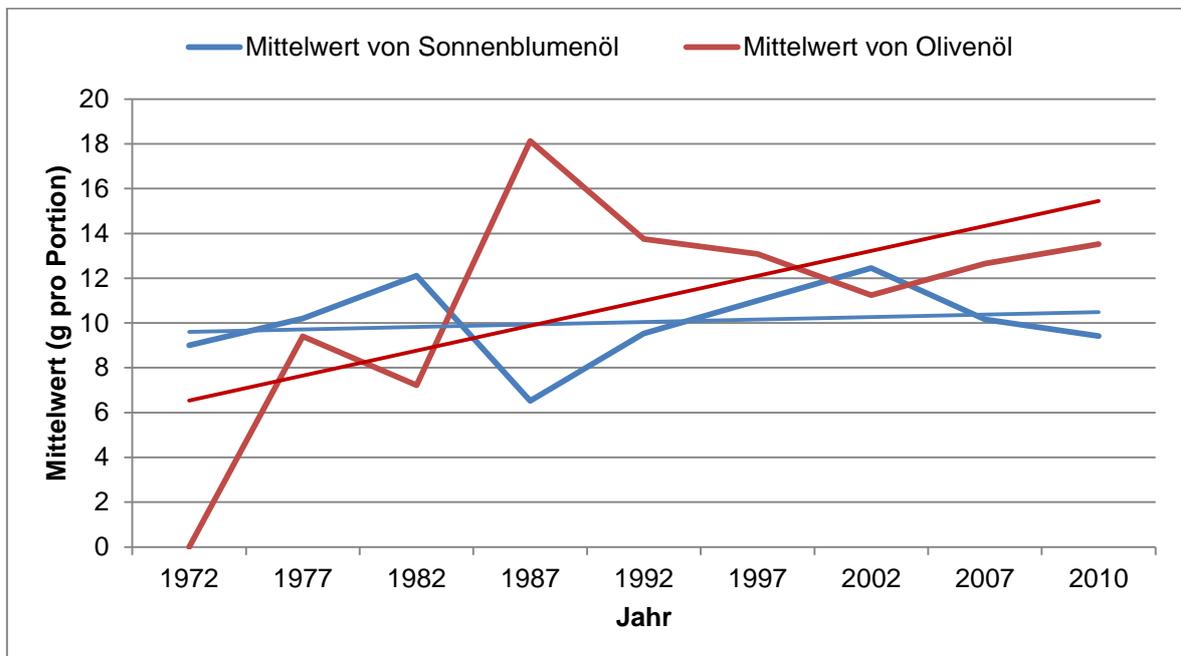


Abbildung 40: Mittelwerte zur Verwendung von Oliven- und Sonnenblumenöl

Nachfolgend soll analysiert werden inwieweit sich der Anteil an frischem Gemüse, sowie frischem Fleisch und Fisch / Meeresfrüchten in den Rezepten über die Jahre verändert. In diese Betrachtung miteinbezogen werden folgende Menüarten:

- Vorspeisen
- Kleinigkeiten
- Hauptspeisen (herzhaft)

Nachspeisen und Kuchen werden aufgrund des fehlenden Einsatzes an Gemüse, Fleisch und Fisch nicht in diese Analyse miteinbezogen.

### Frisches Gemüse

Anhand der jeweiligen Mittelwerte von frischem heimischem, nicht-heimischem und exotischem Gemüse, sowie der dazugehörigen Anzahl an Rezepten erfolgt die Berechnung der gesamten verwendeten Menge an frischem Gemüse, unabhängig von der Herkunft, für die jeweiligen Jahrgänge.

Die jeweilige Anzahl an Rezepten, in denen frisches heimisches, nicht-heimisches und / oder exotisches Gemüse verwendet wird, steigt im Zeitverlauf jeweils tendenziell an (siehe Abb. 41).

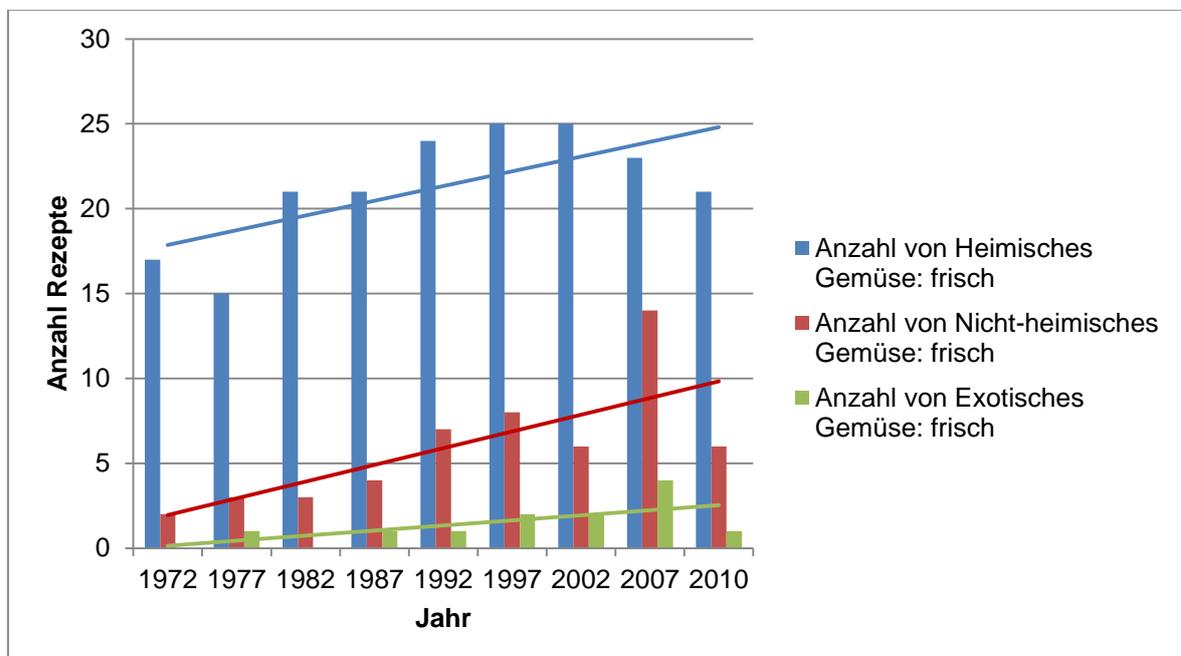


Abbildung 41: Anzahl an Rezepten zur Verwendung von frischem Gemüse (nach Herkunft)

Während die Häufigkeit der Verwendung aller drei frischen Gemüse-Formen steigt, nimmt die eingesetzte Menge an frischem heimischem Gemüse über die Jahre leicht ab. Der mengenmäßige Anteil an frischem nicht-heimischem Gemüse nimmt dagegen zu. Einen noch stärkeren Anstieg erfährt allerdings die eingesetzte Menge von frischem exotischem Gemüse (siehe Abb. 42).

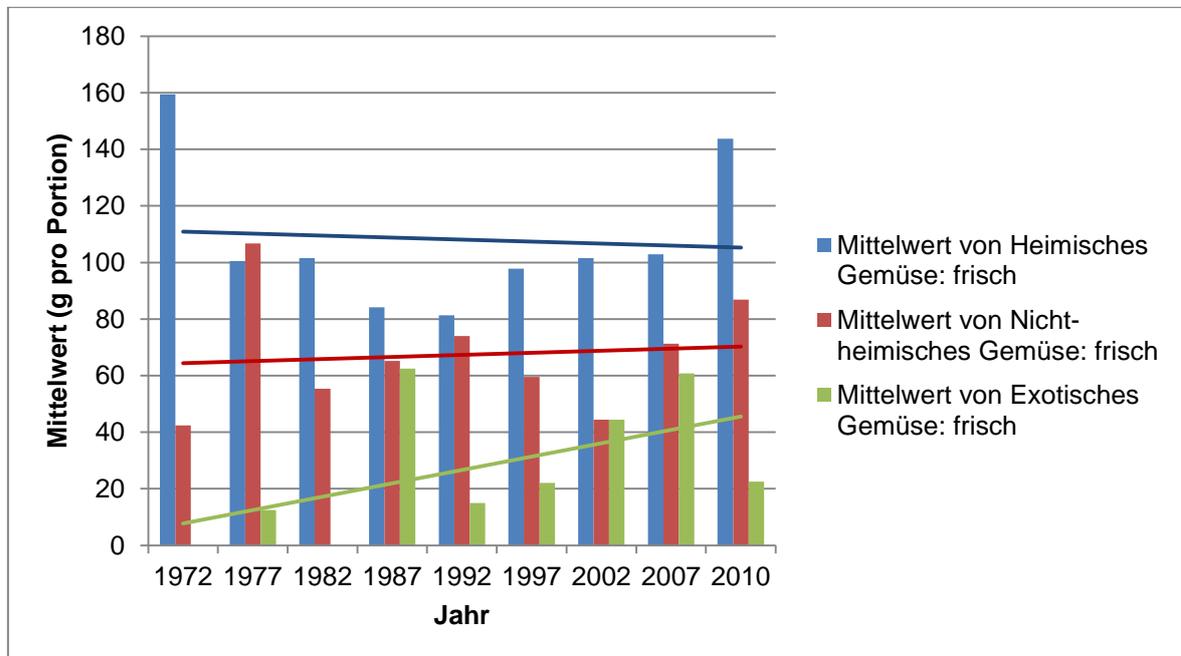


Abbildung 42: Mittelwerte zur Verwendung von frischem Gemüse (nach Herkunft)

Im Jahr 1972 wird mit 147 g pro Portion insgesamt die größte Menge an frischem Gemüse verwendet, danach folgt bis 1992 ein kontinuierlicher Rückgang. Nach Erreichen dieses Tiefpunktes steigt die Verwendung von frischem Gemüse bis 2010 auf 127 g pro Portion an (siehe Abb. 43).

Das frische Gemüse ist dabei stets hauptsächlich heimischer Herkunft, wobei die Verwendung von frischem heimischem Gemüse in den Rezepten des Jahrganges 1972 am höchsten ist. Danach folgt zunächst ein Rückgang bevor ab 1997 die verwendete Menge wieder zunimmt. Nicht-heimisches frisches Gemüse findet im Vergleich zum frischen Gemüse heimischer Herkunft etwas geringere Verwendung, lediglich im Jahr 1977 übersteigt es dessen verwendete Menge. Nach einem zwischenzeitlichen Rückgang wird nun wieder vermehrt nicht-heimisches Gemüse eingesetzt. Frisches exotisches Gemüse findet erstmals 1977 Einsatz, allerdings in nur sehr geringer Menge. In den Jahren 1987 und 2007 ist der Trend zu frischem exotischem Gemüse am stärksten ausgeprägt. Die verwendeten Mengen liegen jedoch stets unter denen von frischem heimischem und nicht-heimischem Gemüse (siehe Abb. 42).

Zusammenfassend betrachtet nimmt die Häufigkeit der Verwendung von frischem Gemüse zu (siehe Abb. 41), der mengenmäßige Anteil nimmt dagegen über die Jahre tendenziell ab (siehe Abb. 43).

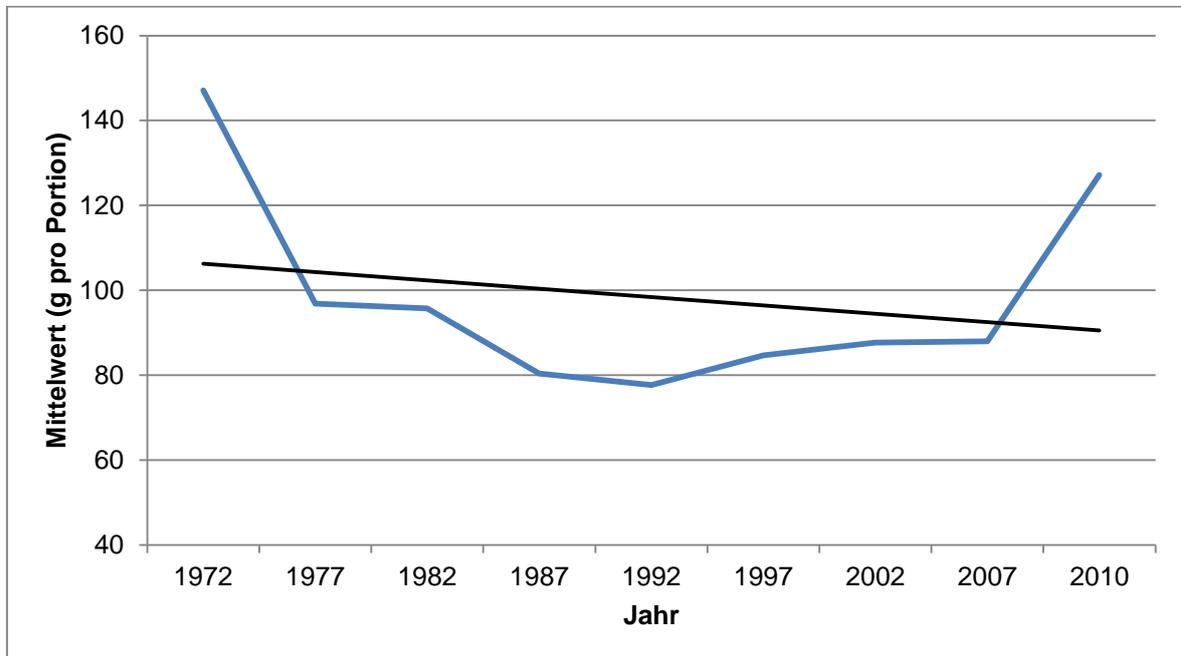


Abbildung 43: Mittelwerte zur Verwendung von frischem Gemüse im Gesamtergebnis

## Frisches Fleisch

Wie bei der Berechnung des Anteils an frischem Gemüse, erfolgt auch hier die Berechnung der gesamten verwendeten Menge an frischem Fleisch anhand der jeweiligen Mittelwerte in Abhängigkeit von der Rezeptanzahl.

Die Anzahl an Rezepten, in denen frisches heimisches Fleisch Verwendung findet steigt im zeitlichen Verlauf tendenziell leicht an. Nicht-heimisches, sowie exotisches frisches Fleisch werden jeweils lediglich in einem Rezept eingesetzt.

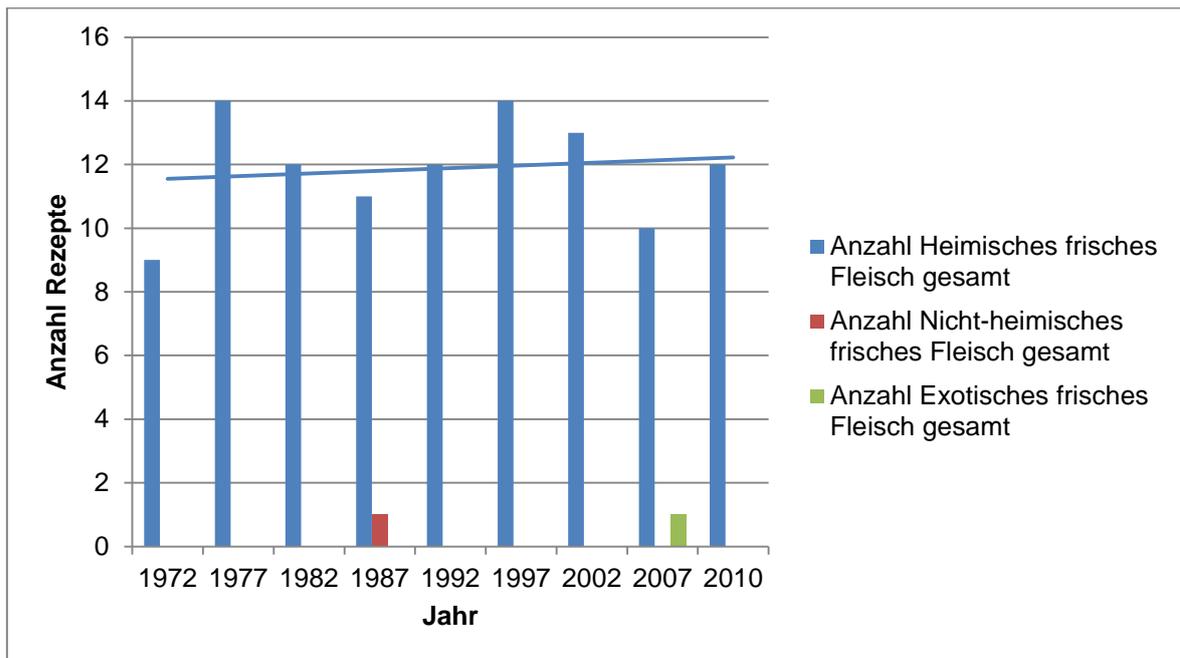


Abbildung 44: Anzahl an Rezepten zur Verwendung von frischem Fleisch (nach Herkunft)

Die jeweils eingesetzten Mengen betrachtet, findet ebenfalls ein Anstieg im Bereich der Verwendung von heimischem frischem Fleisch statt (siehe Abb. 45). Die einzelnen Ausschläge in den Jahren 1987 und 2007 sind auf folgende Rezepte zurückzuführen:

- **„Gebratene Tauben, Sauerkirschen in Trollinger Sirup & Macaire-Kartoffeln“ (Heft-Nr. 08/1987)**  
→ Verwendung von 470 g nicht-heimischem frischem Fleisch pro Portion
- **„Sauerbraten mit Polenta und Pfifferlingen“ (Heft-Nr. 10/2007)**  
→ Verwendung von 400 g exotischem frischem Fleisch pro Portion

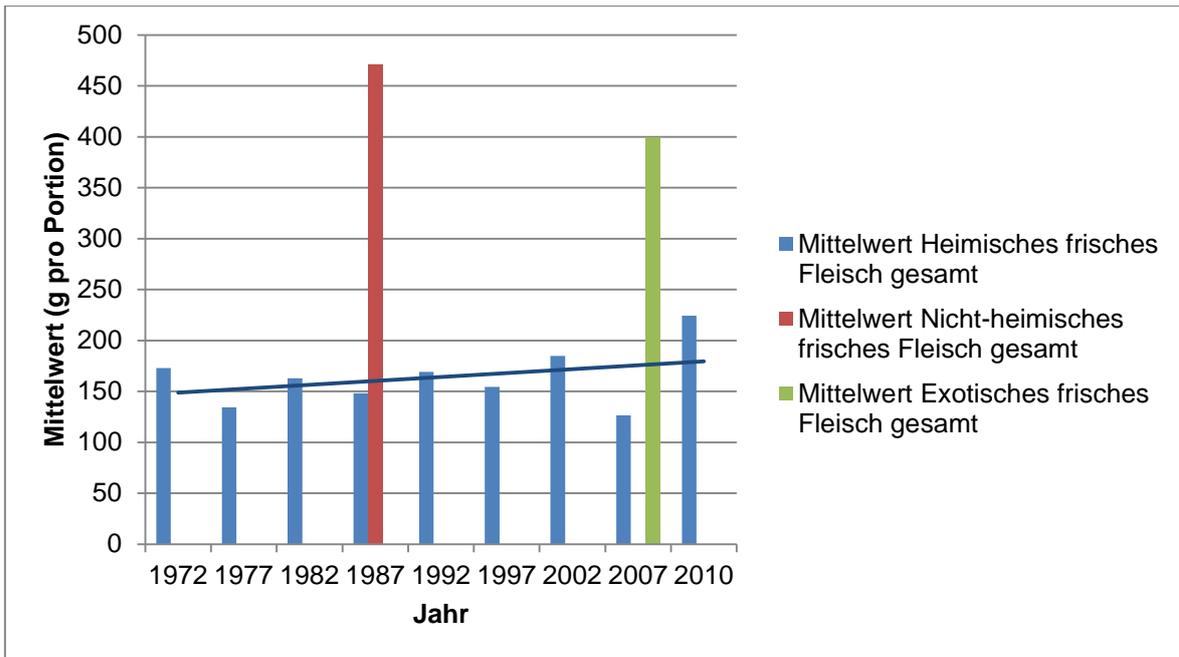


Abbildung 45: Mittelwerte zur Verwendung von frischem Fleisch (nach Herkunft)

Zusammenfassend betrachtet schwankt der Einsatz von frischem Fleisch in den untersuchten Rezepten (siehe Abb. 46). Tendenziell steigt die Verwendung aber an, und zwar auf 224 g Fleisch pro Portion im Jahr 2010. Dies ist der höchste Wert, der im betrachteten Zeitraum erreicht wird. Am niedrigsten ist der Anteil von frischem Fleisch in den Rezepten des Jahrganges 1977 mit 134 g Fleisch pro Portion.

Der Hauptanteil an frischem Fleisch ist dabei heimischer Herkunft. Lediglich in jeweils einem Rezept werden nicht-heimisches und exotisches frisches Fleisch verwendet.

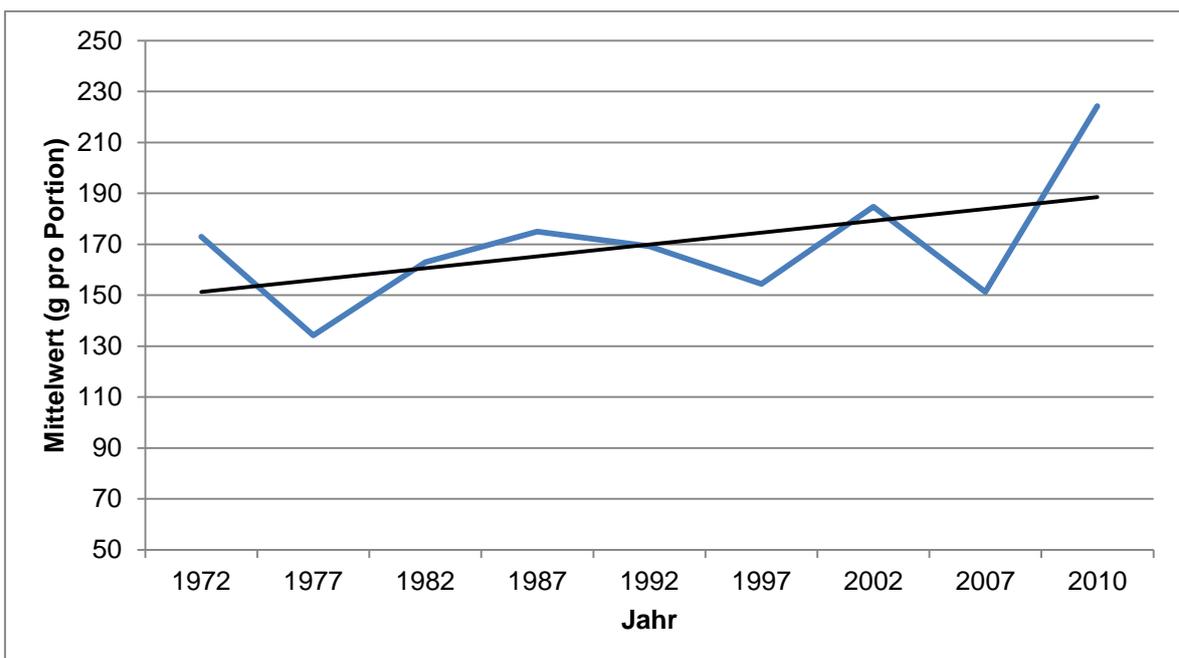


Abbildung 46: Mittelwerte zur Verwendung von frischem Fleisch im Gesamtergebnis

## Frischer Fisch & Meeresfrüchte

Auch hier erfolgt die Berechnung der gesamten verwendeten Menge an frischem Fisch und Meeresfrüchten anhand der jeweiligen Mittelwerte unter Berücksichtigung der Rezeptanzahl.

Die Anzahl an Rezepten, in denen frischer heimischer Fisch verwendet wird bleibt im zeitlichen Verlauf konstant. Dagegen steigt die Häufigkeit der Verwendung von nicht-heimischem frischem Fisch stark an. Exotischer Fisch und Meeresfrüchte finden in den untersuchten Rezepten keine Verwendung (siehe Abb. 47).

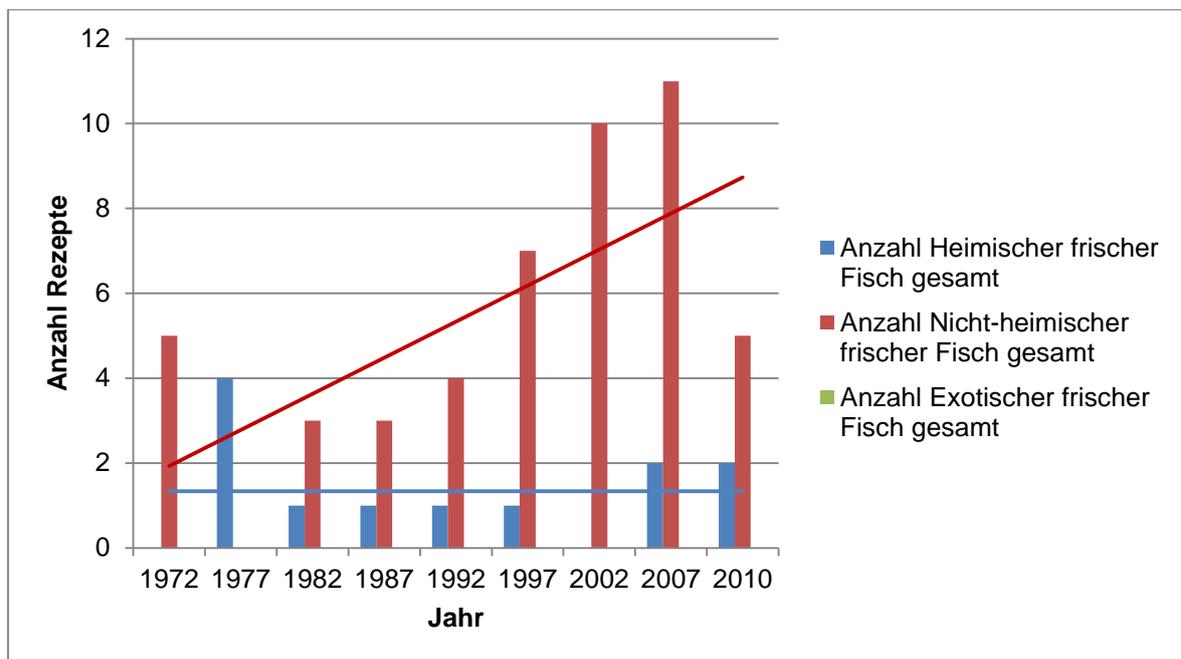


Abbildung 47: Anzahl an Rezepten zur Verwendung von frischem Fisch (nach Herkunft)

Bei Betrachtung des mengenmäßigen Anteils der jeweiligen Fisch-Formen wird ersichtlich, dass heimischer frischer Fisch stets in größeren Mengen eingesetzt wird, als nicht-heimischer Fisch. Dabei muss allerdings beachtet werden, dass die Anzahl an Rezepten, in denen nicht-heimischer Fisch eingesetzt wird (insgesamt 48 Rezepte) um ein Vielfaches höher ist als die gesamte Anzahl an Rezepten, die heimischen Fisch enthalten (zwölf Rezepte). Die Menge an heimischem frischem Fisch bleibt über die Jahre konstant, während der Anteil an nicht-heimischem Fisch tendenziell rückläufig ist (siehe Abb. 48).

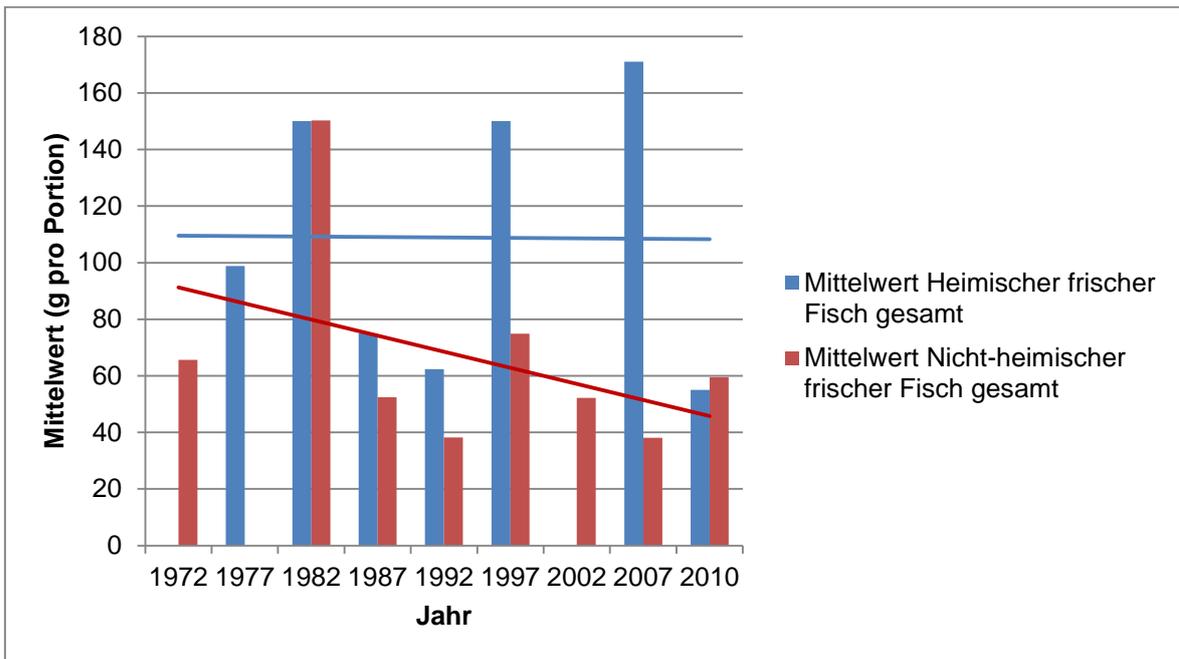


Abbildung 48: Mittelwerte zur Verwendung von frischem Fisch (nach Herkunft)

In der Gesamtbetrachtung zeigt sich, dass die mengenmäßige Verwendung von frischem Fisch und Meeresfrüchten im zeitlichen Verlauf tendenziell einen Rückgang erfährt (siehe Abb. 49).

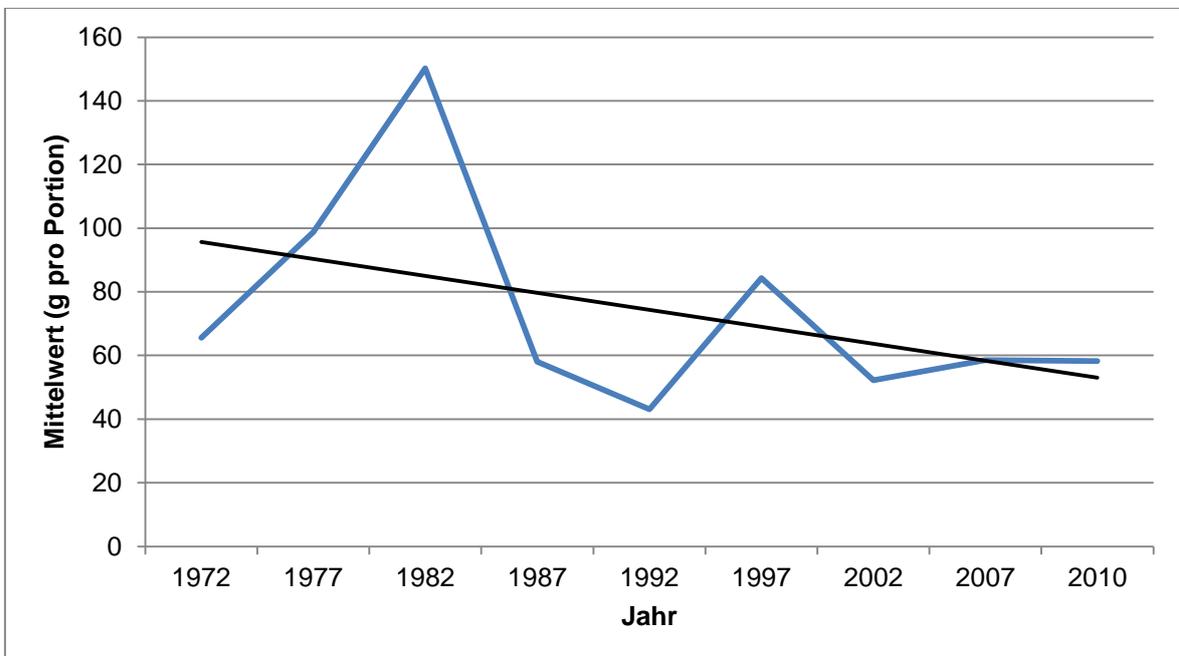


Abbildung 49: Mittelwerte zur Verwendung von frischem Fisch im Gesamtergebnis

## Anteil frisches Gemüse / Fleisch / Fisch

Die nachfolgenden Abbildungen vereinen nun die Ergebnisse der im vorangegangenen Teil durchgeführten Analyse und stellen jeweils den Anteil an verwendetem frischem Gemüse, Fleisch und Fisch dar. Während der Anteil an frischem Fleisch über die Jahre, und insbesondere in den Rezepten des Jahrganges 2010, zunimmt, gehen die verwendeten Mengen an frischem Gemüse, sowie an Fisch und Meeresfrüchten tendenziell zurück.

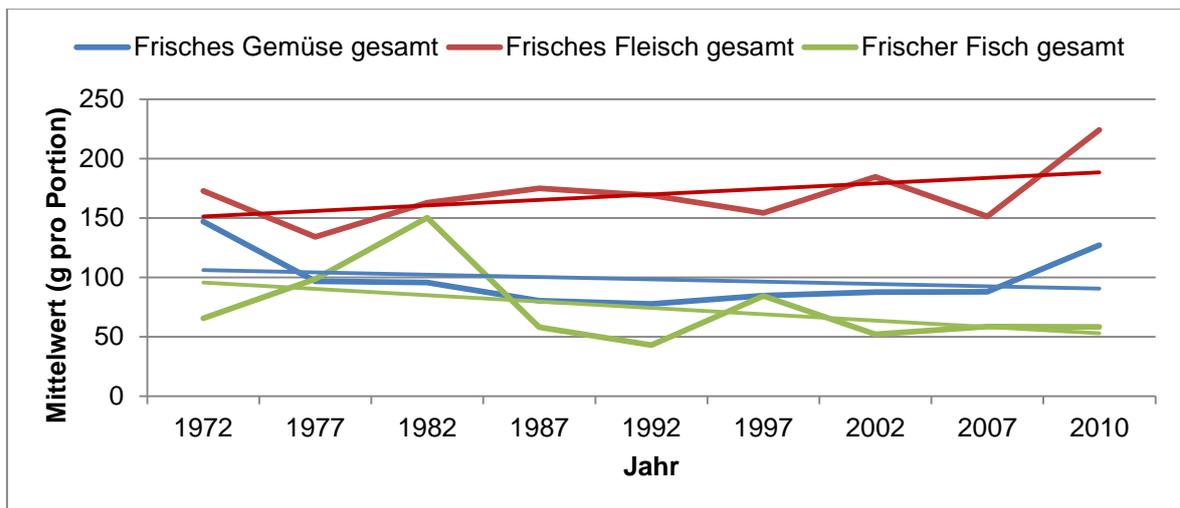


Abbildung 50: Mittelwerte zur Verwendung von frischem Gemüse, Fleisch und Fisch

Bei Betrachtung der Häufigkeit des Auftretens der Speisearten Gemüse-, Fleisch- und Fischgericht zeigt sich entsprechend der oben gewonnenen Ergebnisse eine Abnahme der Häufigkeit von Gemüsegerichten sowie eine Zunahme an Fleischgerichten (Fleisch + Beilage). Entgegen des sinkenden Anteils an Fisch und Meeresfrüchten, nimmt die Anzahl an Fischgerichten (Fisch + Beilage) zu (siehe Abb. 51).

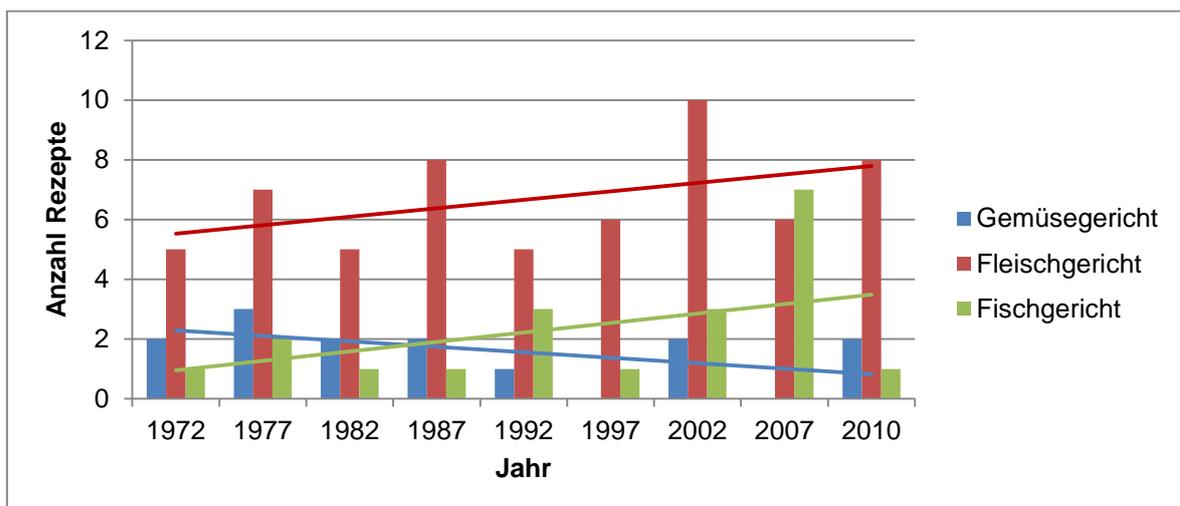


Abbildung 51: Häufigkeit von Gemüse-, Fleisch- und Fischgerichten

## **Frisches Gemüse / Obst – TK- und Konserven-Gemüse / Obst**

Im nachfolgenden Abschnitt wird jeweils das Verhältnis von frischem Gemüse und Obst zu den jeweiligen Tiefkühl- und Konserven-Produkten (in Form von Dosen oder Gläsern) untersucht. Die Analyse erfolgt dabei zunächst separat nach der Herkunft der Zutaten, sowie anhand einer Zusammenfassung aller oben genannten Gemüse- und Obst-Produkte, unabhängig von deren Herkunft.

### **Gemüse**

Es werden Vorspeisen, Kleinigkeiten und herzhaftes Hauptspeisen in die Analyse miteinbezogen. Da davon ausgegangen werden kann, dass Kuchen- und Nachspeisen-Rezepte kein Gemüse bzw. Gemüseerzeugnisse enthalten.

Bei separater Analyse nach der jeweiligen Herkunft des Gemüses bzw. der Gemüseerzeugnisse ergeben sich folgende Tendenzen zur Häufigkeit der Verwendung (siehe Abb. 52 bis 54):

Sowohl frisches, als auch konserviertes heimisches Gemüse wird im zeitlichen Verlauf zunehmend häufiger in den untersuchten Rezepten verwendet. Heimisches Gemüse in tiefgekühlter Form wird dagegen nur selten verwendet, die Häufigkeit bleibt dabei über die Jahre konstant (siehe Abb. 52).

Im Falle von nicht-heimischem Gemüse steigt die Anzahl an Rezepten, in denen frisches nicht-heimisches Gemüse Verwendung findet über die Jahre stark an, während dagegen die Häufigkeit des Einsatzes von nicht-heimischem Gemüse in Form von Konserven zurückgeht. Tiefgekühltes nicht-heimisches Gemüse findet in den untersuchten Rezepten keine Verwendung (siehe Abb. 53).

Ebenso deutlich steigt der Einsatz von exotischem frischem Gemüse im Zeitverlauf an. Konserviertes exotisches Gemüse wird lediglich 1972 in einem Rezept in Form von Konservengemüse verwendet (siehe Abb. 54).

Zusammenfassend betrachtet überwiegt, unabhängig von der Herkunft des Gemüses, somit stets die Anzahl an Rezepten, in denen frisches Gemüse verwendet wird gegenüber den Rezepten, die Gemüse in Konserven oder tiefgekühlter Form verwenden. Hier wird jeweils eine deutlich niedrigere Anzahl an Rezepten erreicht.

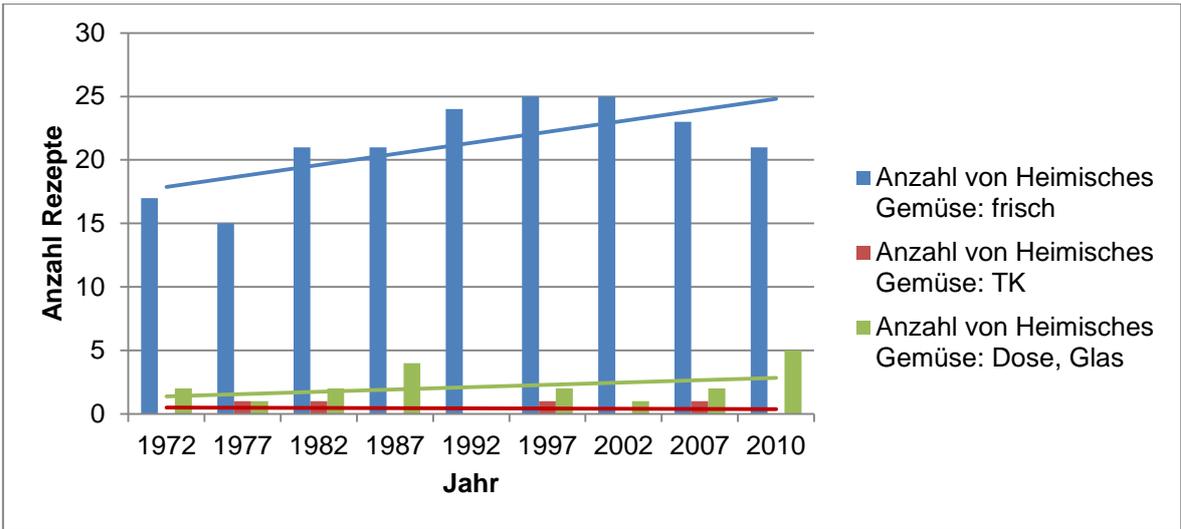


Abbildung 52: Anzahl an Rezepten zur Verwendung von heimischem Gemüse

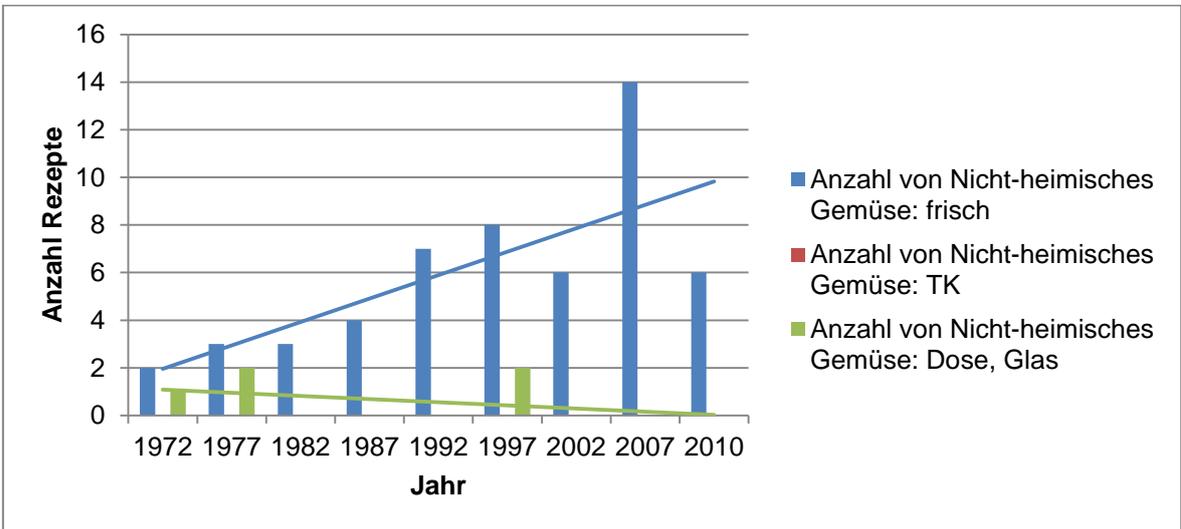


Abbildung 53: Anzahl an Rezepten zur Verwendung von nicht-heimischem Gemüse

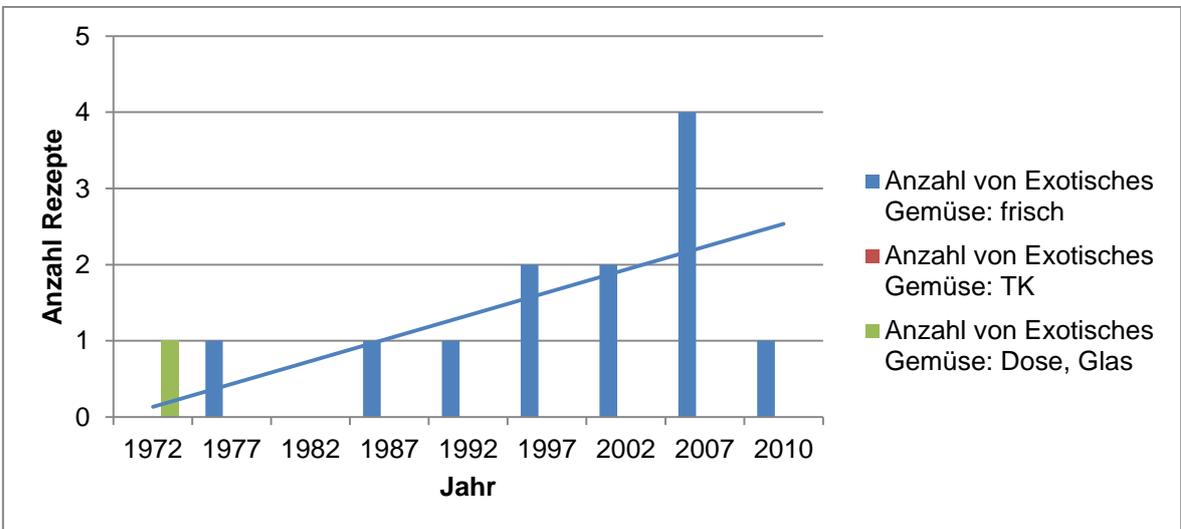


Abbildung 54: Anzahl an Rezepten zur Verwendung von exotischem Gemüse

Heimisches frisches Gemüse wird im Durchschnitt pro Jahr in 21 der untersuchten Rezepte verwendet. Konserven-Gemüse heimischer Herkunft dagegen lediglich in durchschnittlich zwei Rezepten pro Jahrgang. Heimisches Tiefkühl-Gemüse wird nahezu gar nicht bzw. nur sehr selten verwendet, im Durchschnitt in 0,4 Rezepten pro Jahr. Bei Betrachtung der jeweils durchschnittlich zugrunde liegenden Rezeptanzahl pro Jahr für frisches, sowie tiefgekühltes und Konserven-Gemüse nicht-heimischer und exotischer Herkunft zeichnen sich identische Tendenzen ab, wobei die jeweiligen Anzahlen um ein Vielfaches niedriger liegen als bei der Verwendung von heimischem Gemüse.

Bei Betrachtung der in den nachfolgenden Grafiken dargestellten mengenmäßigen Anteile der einzelnen Gemüse-Formen werden folgende Tendenzen ersichtlich (siehe Abb. 55 bis 57):

Im Falle von heimischem Gemüse nimmt der Anteil an frischem Gemüse tendenziell leicht ab, während die durchschnittlich eingesetzte Menge an heimischem Konservengemüse verhältnismäßig stark ansteigt. Der extreme Ausschlag von heimischen Konserven-Produkten im Jahr 2007 ist dabei auf folgende zwei Rezepte zurückzuführen:

- **„Linguine alla caprese“ (Heft-Nr. 04/2007 )**
- **„Tomaten-Garnelen-Curry“ (Heft-Nr. 08/2007)**  
→ in beiden Rezepten werden Dosentomaten verwendet (je Rezept 200 g pro Portion)

Der Anteil an heimischem Gemüse in tiefgekühlter Form sinkt dagegen im zeitlichen Verlauf (siehe Abb. 55).

Im Bereich des nicht-heimischen Gemüses zeigt sich dagegen eine umgekehrte Tendenz. Hier steigt die Menge an verwendetem frischem Gemüse leicht an, während der Anteil an konserviertem nicht-heimischem Gemüse tendenziell stark abfällt (siehe Abb. 56).

Auch die eingesetzte Menge an frischem exotischem Gemüse steigt über die Jahre stark an. Exotisches Gemüse in konservierter Form wird dagegen lediglich in einem Rezept des Jahrganges 1972 verwendet (siehe Abb. 57).

Zu erwähnen sei an dieser Stelle noch, dass nicht-heimisches und exotisches Gemüse insgesamt (frisches Gemüse + TK-Gemüse + Konserven-Gemüse) jeweils in geringeren Mengen verwendet werden als heimisches Gemüse. So werden im Fall von heimischen Gemüsen (gesamt) Mengen von bis zu 330 g pro Portion (2007) erreicht. Nicht-heimisches Gemüse macht dagegen maximal einen Anteil von 170 g aus und exotisches Gemüse erreicht lediglich maximal 63 g pro Portion.

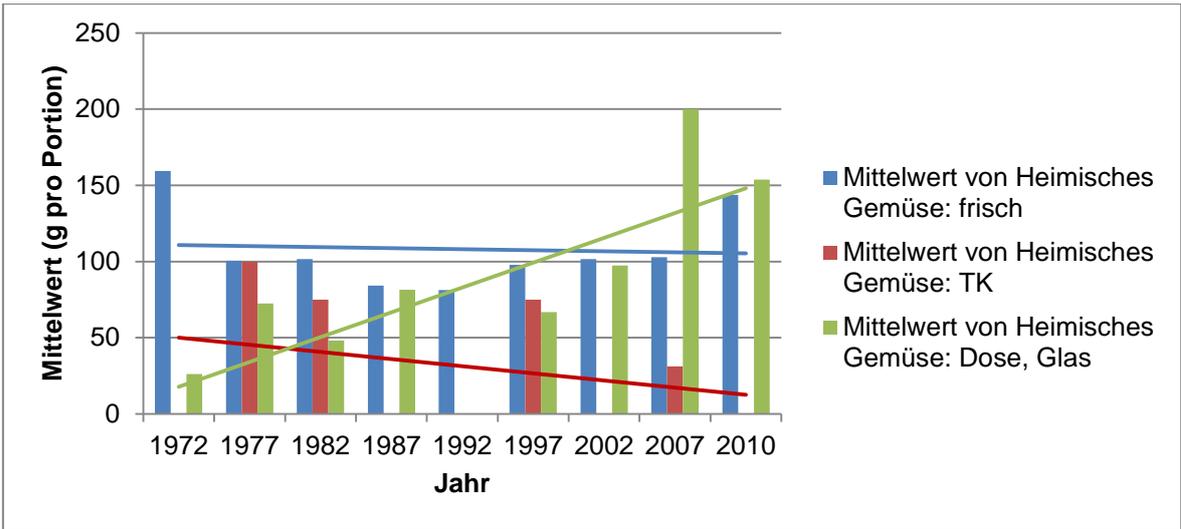


Abbildung 55: Mittelwerte zur Verwendung von heimischem Gemüse

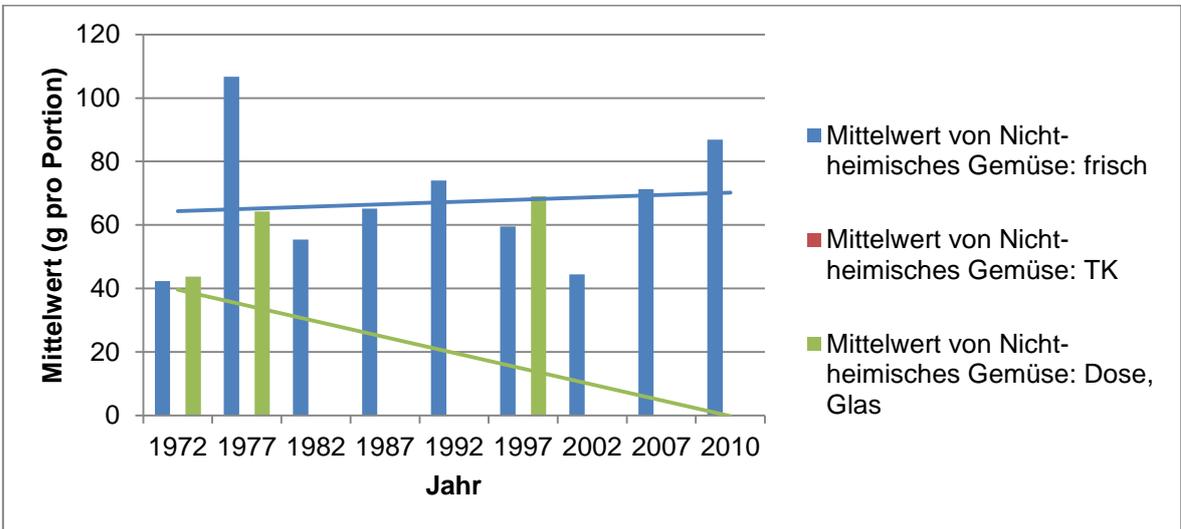


Abbildung 56: Mittelwerte zur Verwendung von nicht-heimischem Gemüse

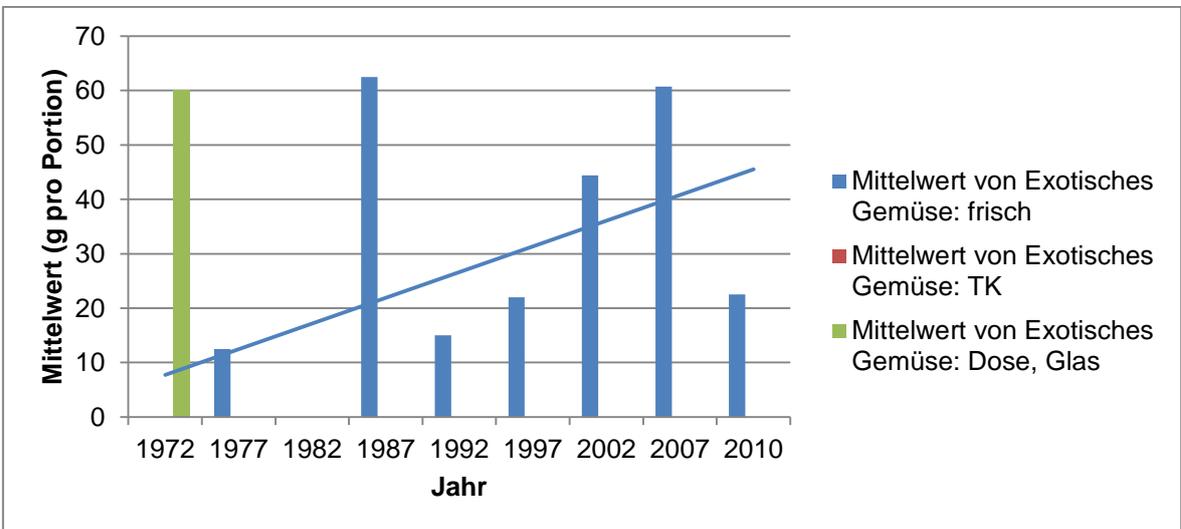


Abbildung 57: Mittelwerte zur Verwendung von exotischem Gemüse

## Gesamtergebnis

Werden die jeweiligen Anteile an frischem, sowie an Tiefkühl- und Konserven-Gemüse unter Berücksichtigung der jeweils zugrunde liegenden Anzahl an Rezepten addiert, so ergibt sich folgende Tendenz (siehe Abb. 58):

Der Anteil an frischem Gemüse nimmt nach 1972 in den untersuchten Rezepten zunächst stetig ab. Ab 1997 erfolgt allerdings wieder eine kontinuierliche Zunahme.

Der Anteil an Gemüse in tiefgekühlter Form nimmt nach 1977 tendenziell ab.

Tiefgefrorenes Gemüse wird lediglich in den untersuchten Rezepten der Jahrgänge 1977, 1982, 1997 und 2007 eingesetzt.

Der verwendete Anteil an Konserven-Gemüse nimmt dagegen im zeitlichen Verlauf stark zu. Konserven-Gemüse findet in den Rezepten nahezu aller untersuchter Jahrgänge Verwendung (Ausnahme: 1992).

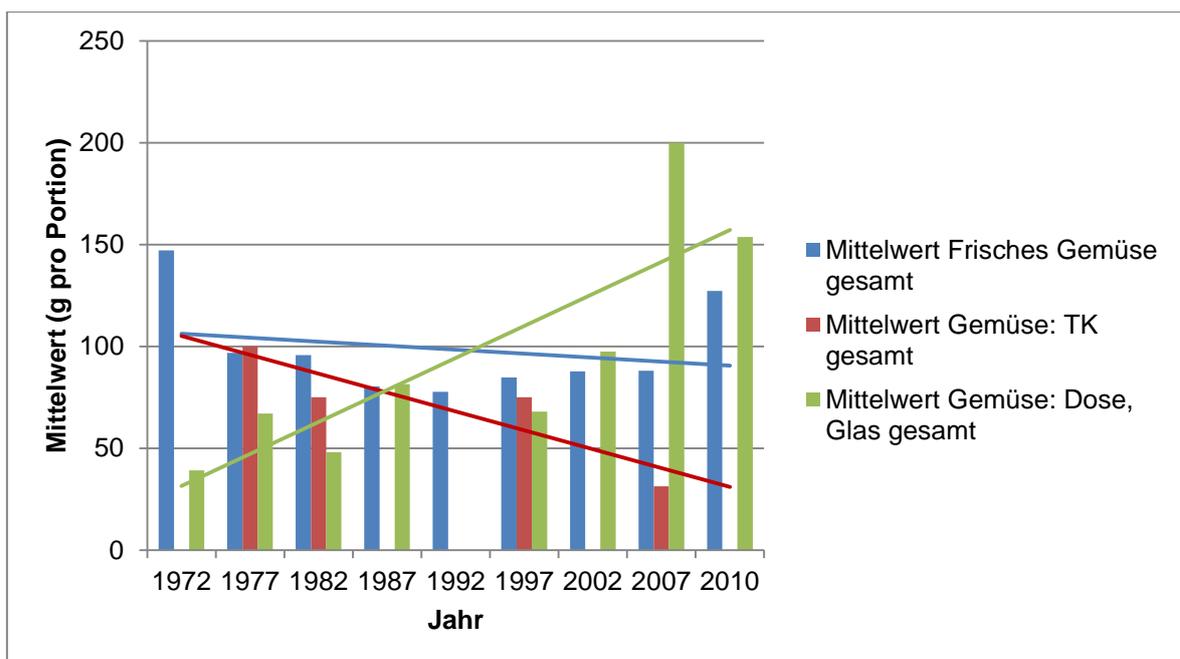


Abbildung 58: Mittelwerte zur Verwendung von frischem und konserviertem Gemüse

Eine entsprechende Zusammenfassung zur Häufigkeit der Verwendung von Gemüse in frischer, tiefgekühlter, sowie in Konserven-Form kann aufgrund des möglichen gleichzeitigen Einsatzes der verschiedenen Gemüse-Formen nicht erfolgen. So kann ein Rezept beispielsweise sowohl frisches als auch tiefgekühltes Gemüse beinhalten. Dieser Umstand würde zu einer Verfälschung der Ergebnisse führen.

Die Ergebnisse sind stets unter Berücksichtigung der jeweils zugrunde liegenden Anzahl an Rezepten zu betrachten. Je weniger Rezepte zur Analyse vorhanden sind, desto geringer die Aussagekraft der daraus gewonnenen Werte. Liegt beispielsweise nur ein Rezept vor, wie im Falle von „exotisches Gemüse: Dose, Glas“ im Jahr 1972 so beeinflusst die darin angegebene Menge als einziger vorhandener Wert das Ergebnis maßgeblich:

- **„Salat Drei Kontinente“ (Heft-Nr. 10/1972)**

- Verwendung von 60 g exotischem Konserven-Gemüse pro Portion

- Ergebnis = Mittelwert von 60 g pro Portion (siehe Abb. 57)

Die im vorangegangenen Teil abgebildeten Grafiken täuschen somit den Betrachter, da lediglich Mittelwerte ohne direkt Bezug zur jeweils zugrunde liegenden Anzahl an Rezepten gezeigt werden. So suggeriert beispielsweise die Grafik „Mittelwerte zur Verwendung von heimischem Gemüse“ (siehe Abb. 55) im Jahr 2007 einen hohen Anteil an heimischem Konserven-Gemüse, der sogar den Anteil an frischem heimischem Gemüse übersteigt. Bei Betrachtung der jeweils zur Verwendung von frischem, sowie Konserven-Gemüse vorliegenden Rezeptanzahl im Jahr 2007 zeigt sich jedoch, dass in 23 Rezepten frisches heimisches Gemüse und in lediglich zwei Rezepten Konserven-Gemüse eingesetzt wird (siehe Tab. 17).

Somit kann davonausgegangen werden, dass in den untersuchten Rezepten tendenziell häufiger frisches Gemüse im Vergleich zu den beiden konservierten Formen verwendet wird. Die jeweils verwendeten Mengen an frischem Gemüse sind dabei im Durchschnitt teilweise etwas niedriger. Allerdings besitzen die Werte zu den eingesetzten Mengen an Gemüse in tiefgekühlter, sowie in Konserven-Form aufgrund der geringen Rezeptanzahl, in der sie jeweils vorkommen, nur eine geringe Aussagekraft und stellen somit starke Ausschläge in den Grafiken dar.

Daher erfolgt anhand der vorliegenden Rezeptanzahlen die Schlussfolgerung, dass im Vergleich häufiger Gemüse in frischer Form als konserviertes Gemüse verwendet wird (siehe Tab. 17). Zudem nimmt die Anzahl an Rezepten, in denen frisches Gemüse eingesetzt wird über die Jahre tendenziell zu. Im Gegensatz dazu nimmt die Anzahl an Rezepten, die konservierte Gemüseformen enthalten ab (siehe Abb. 52 bis 54).

Jahr	Anzahl von Heimisches Gemüse: frisch	Anzahl von Heimisches Gemüse: TK	Anzahl von Heimisches Gemüse: Dose, Glas	Anzahl von Nicht- heimisches Gemüse: frisch	Anzahl von Nicht- heimisches Gemüse: TK	Anzahl von Nicht- heimisches Gemüse: Dose, Glas	Anzahl von Exotisches Gemüse: frisch	Anzahl von Exotisches Gemüse: TK	Anzahl von Exotisches Gemüse: Dose, Glas
1972	17	-	2	2	-	1	-	-	1
1977	15	1	1	3	-	2	1	-	-
1982	21	1	2	3	-	-	-	-	-
1987	21	-	4	4	-	-	1	-	-
1992	24	-	-	7	-	-	1	-	-
1997	25	1	2	8	-	2	2	-	-
2002	25	-	1	6	-	-	2	-	-
2007	23	1	2	14	-	-	4	-	-
2010	21	-	5	6	-	-	1	-	-
<b>Gesamt</b>	<b>192</b>	<b>4</b>	<b>19</b>	<b>53</b>	<b>-</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>1</b>

Tabelle 17: Anzahl an Rezepten zur Verwendung von frischem und konserviertem Gemüse

## **Obst**

Auch hier zeigt sich bei der Betrachtung der Rezeptanzahl, dass die Anzahl an Rezepten, in denen frisches Obst verwendet wird gegenüber den Rezepten, die Obst in Konserven oder in tiefgekühlter Form verwenden, stets überwiegt. Hier wird ebenfalls jeweils eine deutlich niedrigere Anzahl an Rezepten erreicht.

Heimisches frisches Obst wird im Durchschnitt pro Jahr in acht der untersuchten Rezepte verwendet. Tiefkühl-Obst heimischer Herkunft dagegen lediglich in durchschnittlich 0,8 Rezepten pro Jahrgang. Heimisches Obst aus der Konserve wird nahezu gar nicht bzw. nur sehr selten verwendet, im Durchschnitt in 0,3 Rezepten pro Jahr. Bei Betrachtung der jeweiligen durchschnittlich zugrunde liegenden Rezeptanzahl pro Jahr für frisches, sowie tiefgekühltes und Konserven-Obst nicht-heimischer und exotischer Herkunft zeichnen sich identische Tendenzen ab, wobei die jeweiligen Anzahlen meist niedriger liegen als bei der Verwendung von heimischem Obst.

Sowohl die Häufigkeit von Rezepten, in denen frisches heimisches Obst, als auch die Rezeptanzahl, in denen frisches nicht-heimisches Obst verwendet wird, nimmt über die Jahre tendenziell zu. Lediglich die Verwendung von frischem exotischem Obst tritt in den untersuchten Rezepten seltener auf (siehe Abb. 59 bis 61).

Im Fall der konservierten Obst-Formen zeigt sich eine rückläufige Tendenz in der Häufigkeit des Auftretens von Rezepten, die heimisches tiefgekühltes bzw. Konserven-Obst beinhalten. Nach 1982 (Konserven-Obst) bzw. nach 1992 (TK-Obst) treten diese konservierten heimischen Obsterzeugnisse nicht mehr in den untersuchten Rezepten auf. Nicht-heimisches Obst in Form von Konserven findet lediglich in einem Rezept im Jahr 1972 Verwendung, exotisches Konserven-Obst beinhalten lediglich insgesamt drei Rezepte in den Jahren 1972 und 1982 (siehe Abb. 59 bis 61).

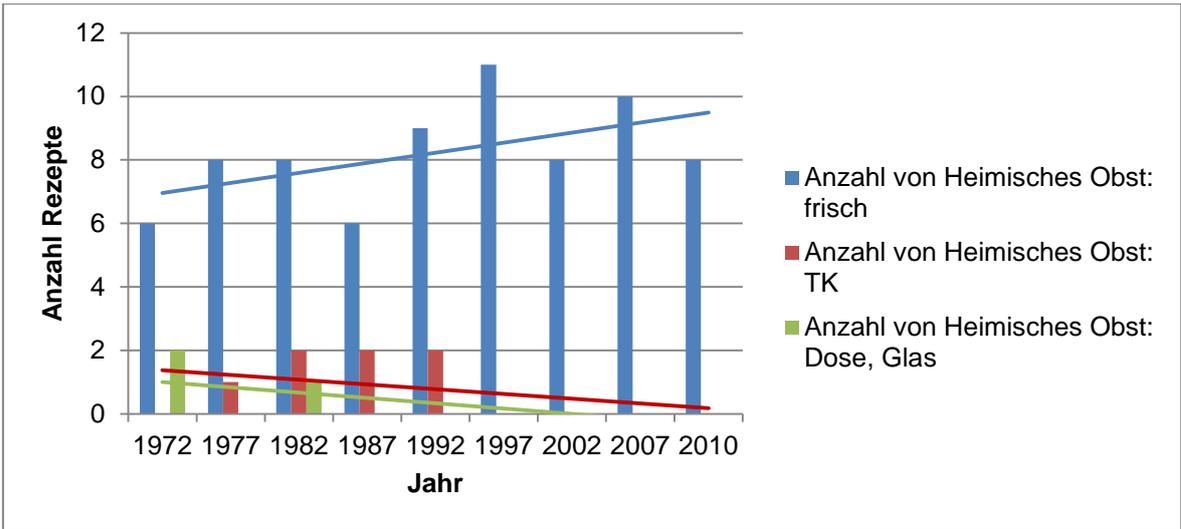


Abbildung 59: Anzahl an Rezepten zur Verwendung von heimischem Obst

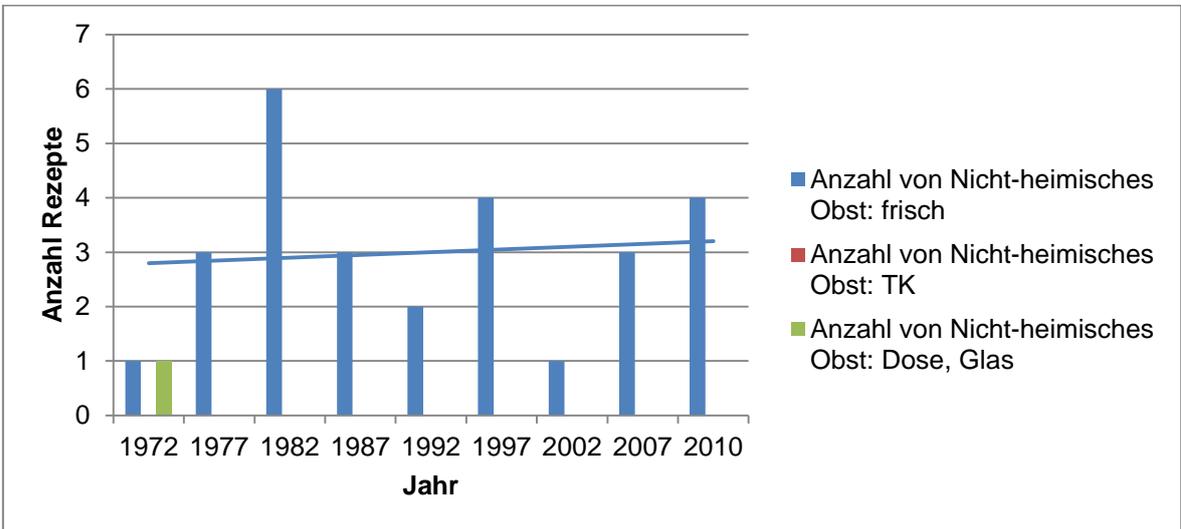


Abbildung 60: Anzahl an Rezepten zur Verwendung von nicht-heimischem Obst

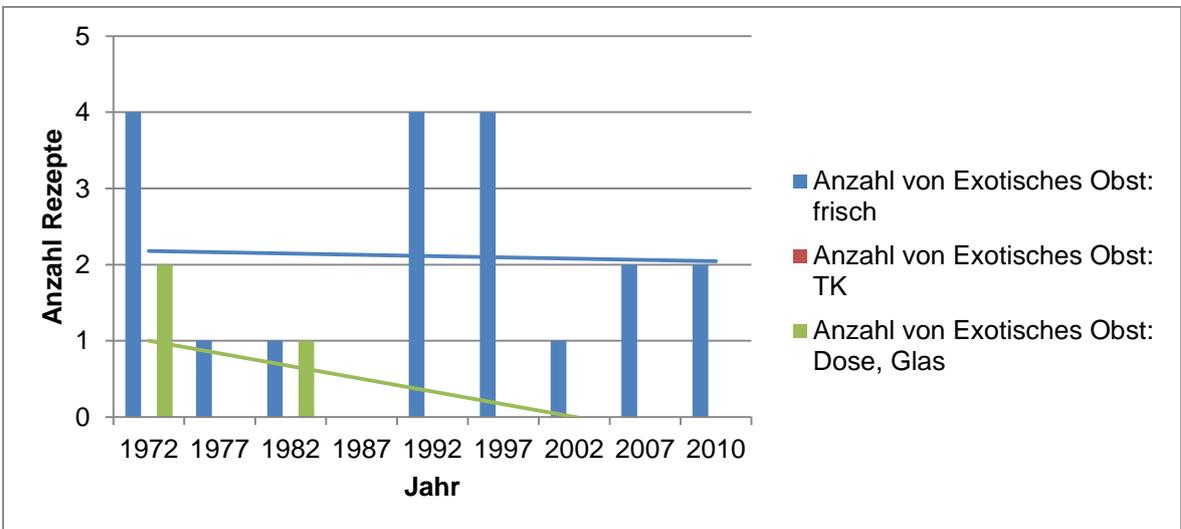


Abbildung 61: Anzahl an Rezepten zur Verwendung von exotischem Obst

Bei Betrachtung der jeweils verwendeten Mengen zeigen die errechneten Mittelwerte folgende Tendenzen auf (siehe Abb. 62 bis 64):

Der Anteil an frischem heimischem Obst bleibt im zeitlichen Verlauf konstant, während der Anteil an konserviertem heimischem Obst dagegen jeweils sinkt. Ebenso sinkt die durchschnittlich verwendete Menge an frischem nicht-heimischem Obst. Der Anteil an frischem exotischem Obst nimmt tendenziell leicht ab, ebenso wie die Menge an exotischem Obst in Konservenform, das nach 1982 nicht mehr eingesetzt wird.

Bis zum Jahr 1992 finden neben frischem heimischem Obst, auch Konserven-, sowie vor allem Tiefkühl-Obst Verwendung. In den untersuchten Rezepten der darauffolgenden Jahrgänge wird lediglich frisches heimisches Obst eingesetzt (siehe Abb. 62).

Nicht-heimisches Obst findet vor allem in den Rezepten des Jahrganges 1972 Verwendung. Dabei wird über die Jahre stets frisches nicht-heimisches Obst eingesetzt (siehe Abb. 63). Der Ausschlag im Jahr 1972 ist auf folgendes Rezept zurückzuführen:

- **„Orangen-Dessert“ (Heft-Nr. 12/1972)**  
→ Verwendung von circa 218 g frischen Orangen pro Portion

Die Verwendung von Obst exotischer Herkunft beschränkt sich ab 1992 auf Obst in frischer Form. In den Jahren davor wird dagegen auch exotisches Obst aus Konserven in den untersuchten Rezepten eingesetzt (siehe Abb. 64). Der Ausschlag im Jahr 1972, bezogen auf frisches exotisches Obst, ist dabei auf folgendes Rezept zurückzuführen:

- **Rezeptstrecke zum „Thema des Monats: Avocado“ (Heft-Nr. 10/1972)**  
→ Verwendung von durchschnittlich circa 140 g Avocado pro Portion in jeweils drei Rezepten

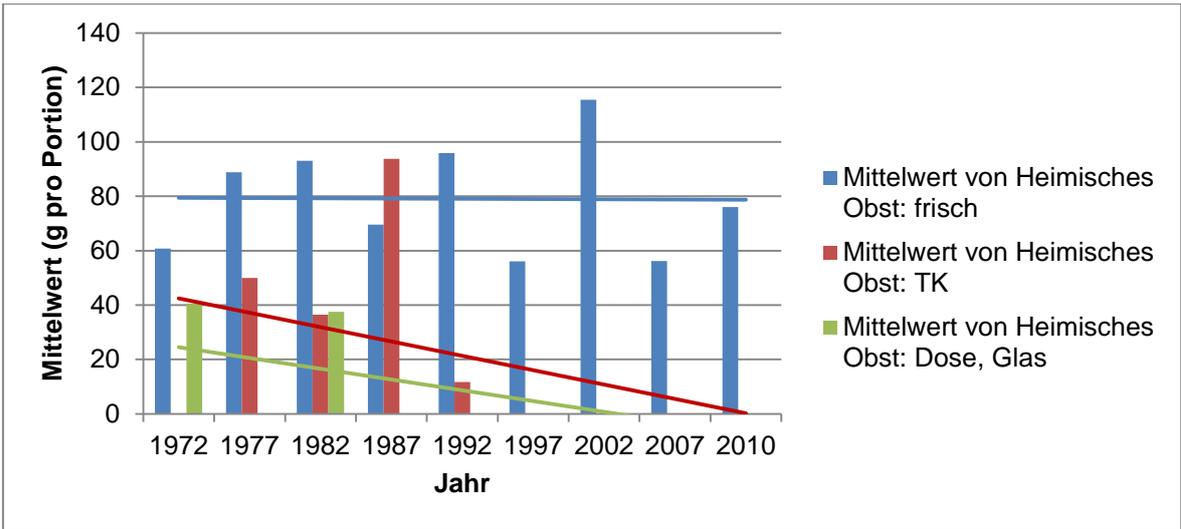


Abbildung 62: Mittelwerte zur Verwendung von heimischem Obst

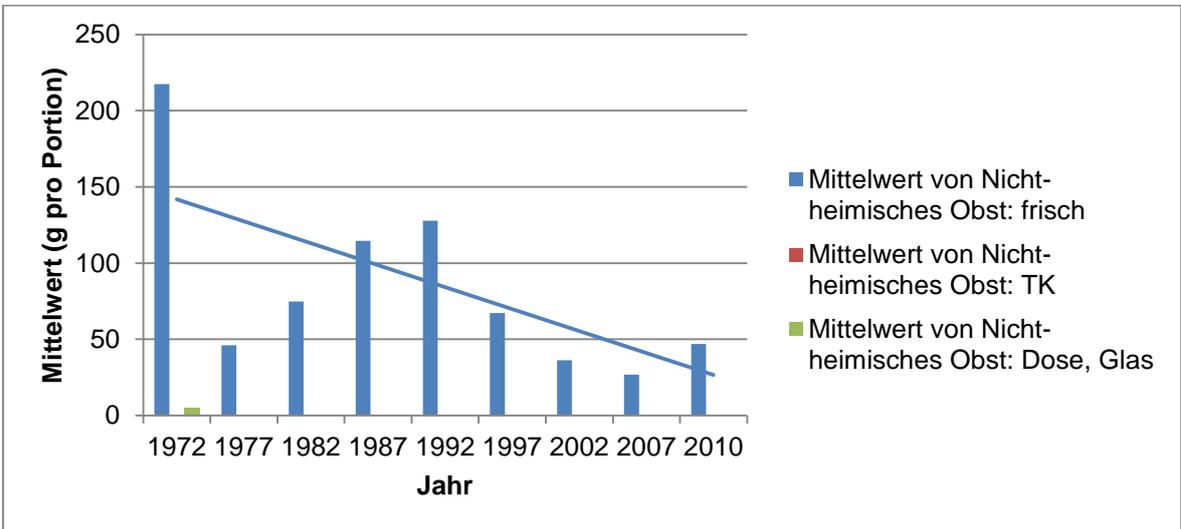


Abbildung 63: Mittelwerte zur Verwendung von nicht-heimischem Obst

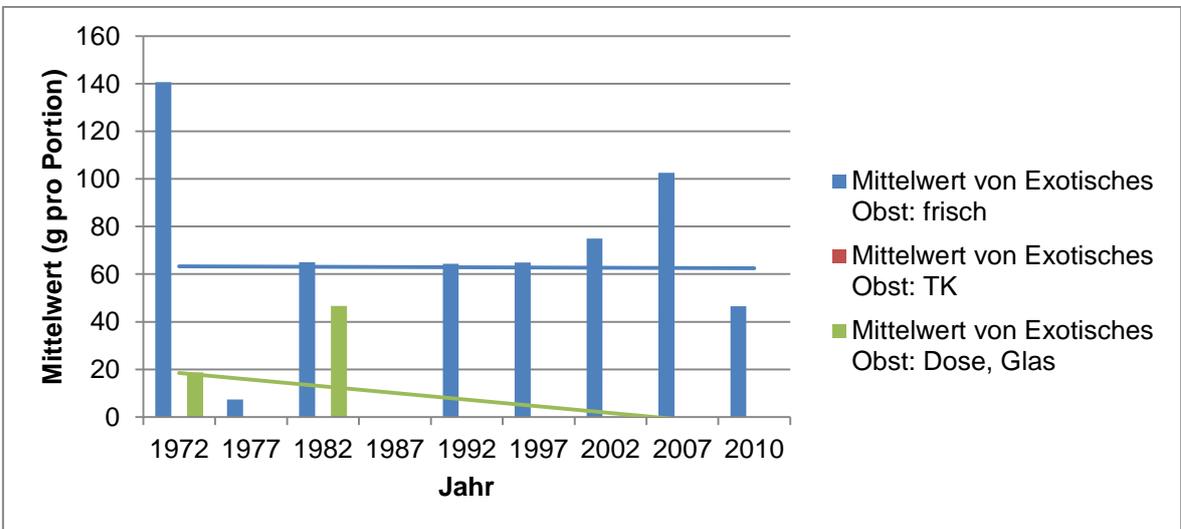


Abbildung 64: Mittelwerte zur Verwendung von exotischem Obst

## Gesamtergebnis

Werden die jeweiligen Anteile an frischem, sowie an Tiefkühl- und Konserven-Obst unter Berücksichtigung der jeweils zugrunde liegenden Anzahl an Rezepten addiert, so ergibt sich folgende Tendenz:

Lediglich in den Jahren von 1972 bis 1992 wird Obst in Form von Konserven und/oder tiefgekühlt verwendet. Dabei wird Tiefkühl-Obst in größeren Mengen verwendet als Obst aus der Konserve. Ab 1997 wird ausschließlich frisches Obst verwendet. Die verwendete Menge schwankt dabei im zeitlichen Verlauf zwischen 104 g (1972) und 57 g (2007) pro Portion und nimmt somit tendenziell ab (siehe Abb. 65).

Auch hier muss allerdings bei einer derart niedrigen Anzahl an Rezepten zu konserviertem Obst von Mittelwerten mit niedriger Aussagekraft ausgegangen werden. Der Analyse zur Häufigkeit der Verwendung der einzelnen Obstformen nach wird häufiger frisches Obst im Gegensatz zu den jeweiligen konservierten Obstformen verwendet (siehe Tab. 18). Zudem steigt die Anzahl an Rezepten, in denen frisches Obst verwendet wird über die Jahre an, während die Anzahl an Rezepten, die konserviertes Obst beinhalten tendenziell abnimmt (siehe Abb. 59 bis 61).

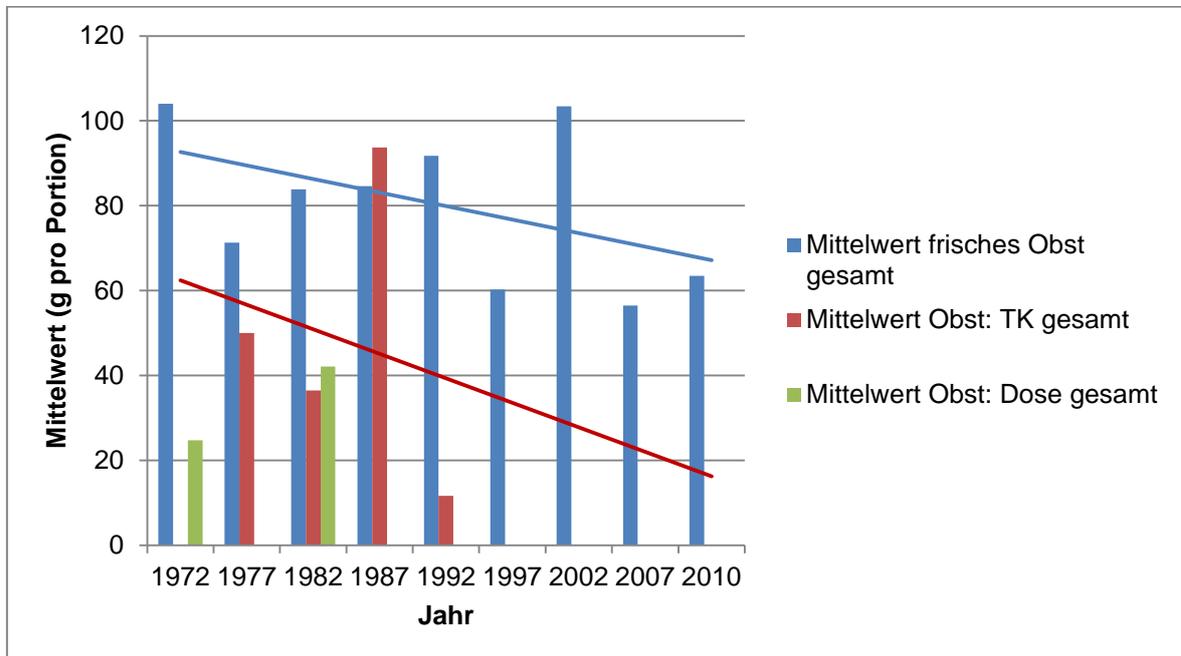


Abbildung 65: Mittelwerte zur Verwendung von frischem und konserviertem Obst

Jahr	Anzahl von Heimisches Obst: frisch	Anzahl von Heimisches Obst: TK	Anzahl von Heimisches Obst: Dose, Glas	Anzahl von Nicht- heimisches Obst: frisch	Anzahl von Nicht- heimisches Obst: TK	Anzahl von Nicht- heimisches Obst: Dose, Glas	Anzahl von Exotisches Obst: frisch	Anzahl von Exotisches Obst: TK	Anzahl von Exotisches Obst: Dose, Glas
1972	6	-	2	1	-	1	4	-	2
1977	8	1	-	3	-	-	1	-	-
1982	8	2	1	6	-	-	1	-	1
1987	6	2	-	3	-	-	-	-	-
1992	9	2	-	2	-	-	4	-	-
1997	11	-	-	4	-	-	4	-	-
2002	8	-	-	1	-	-	1	-	-
2007	10	-	-	3	-	-	2	-	-
2010	8	-	-	4	-	-	2	-	-
<b>Gesamt</b>	<b>74</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>27</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	<b>-</b>	<b>3</b>

Tabelle 18: Anzahl an Rezepten zur Verwendung von frischem und konserviertem Obst

## Fertigprodukte

Nachfolgende Grafik stellt die Häufigkeit der Verwendung von Fertigprodukten dar. Dazu zählen folgende Produkte:

- Fertiggerichte
- Fertigpulver (z.B. Puddingpulver, Sahnesteif)
- Geschmacksverstärker / Aromen

Fertiggerichte werden lediglich im Jahr 1982 in drei Rezepten verwendet, dies ist auf folgende Rezeptstrecke zurückzuführen:

- **Thema Gastlichkeit: „Wenn unerwartet Gäste kommen“ (Heft-Nr. 04/1982)**  
→ drei Kartoffel-Rezepte, in denen jeweils fertige Bratkartoffeln in tiefgekühlter Form verwendet werden

Fertigpulver werden in den Jahren 1972 und 1977 in insgesamt vier Rezepten eingesetzt. So wie in den Jahren 2002 und 2007 in insgesamt drei Rezepten. Im Vergleich zur Gesamtanzahl an untersuchten Rezepten in den jeweiligen Zeiträumen (zwei Jahrgänge = 80 Rezepten) ist die Häufigkeit der Verwendung von Fertigpulvern als sehr gering zu betrachten. Anhand der Trendlinie ist dabei eine abnehmende Tendenz über die Jahre zu erkennen. Geschmacksverstärker und Aromen werden in den untersuchten Rezepten nicht verwendet (siehe Abb. 66).

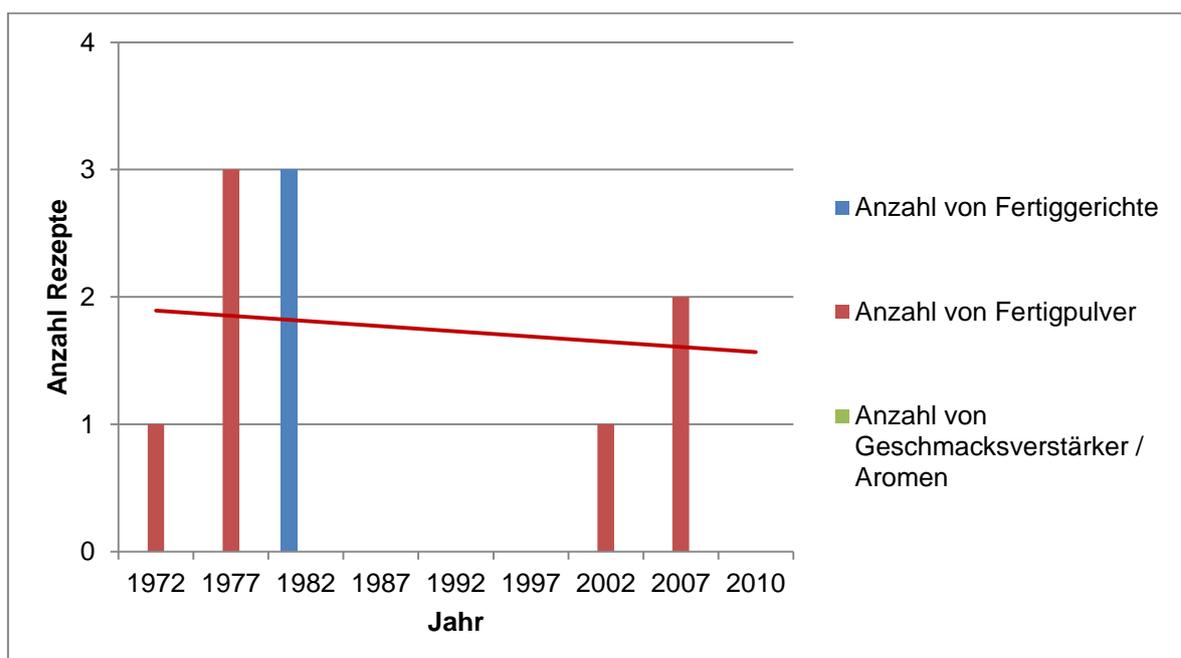


Abbildung 66: Anzahl an Rezepten zur Verwendung von Fertigprodukten

### 9.2.9 Fleischverwendung

Nachfolgende Abbildungen stellen die Häufigkeit der Verwendung von Fleisch in Form der Anzahl an Rezepten, die Fleisch bzw. Fleischerzeugnisse (wie z.B. Wurstwaren) enthalten dar. Betrachtet werden dabei Vorspeisen, Kleinigkeiten und herzhaft Hauptspeisen. Die Verwendung von Fleisch und Fleischerzeugnissen steigt von 1972 bis 1982 kontinuierlich an. Danach sinkt die Häufigkeit der Fleischverwendung zunächst und schwankt um eine durchschnittliche Anzahl von 16 Rezepten, 2010 steigt sie wieder leicht an. Die Trendlinie zeigt eine tendenzielle Zunahme in der Häufigkeit der Fleischverwendung im zeitlichen Verlauf an (siehe Abb. 67).

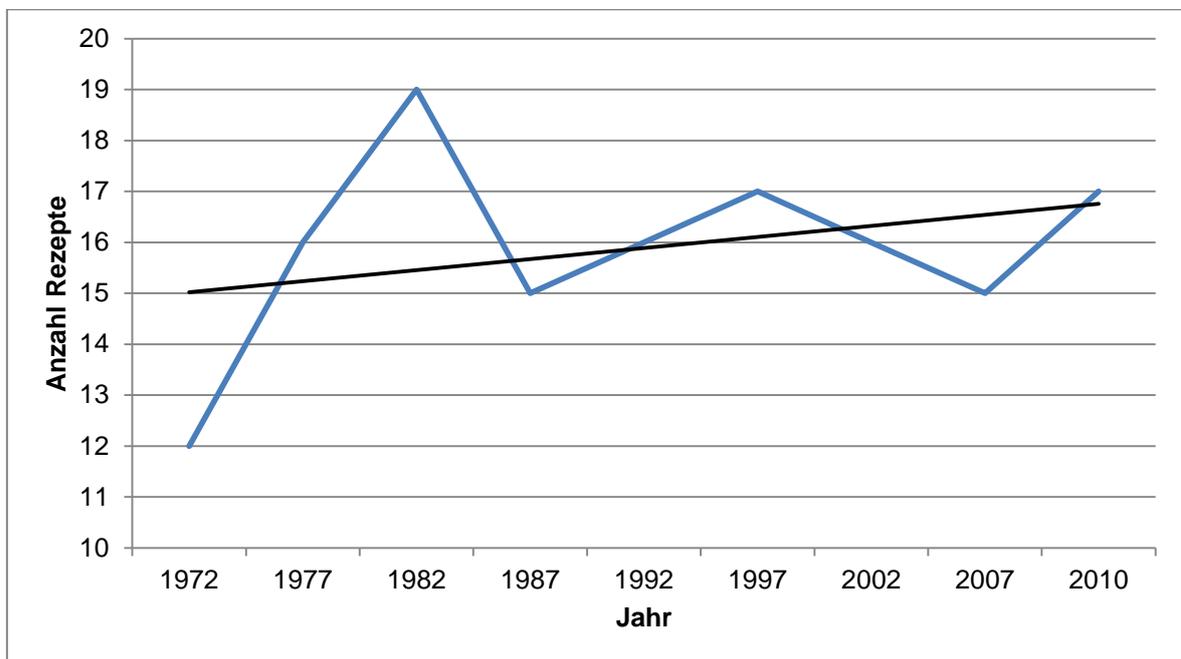


Abbildung 67: Häufigkeit der Verwendung von Fleisch (ja)

Insgesamt überwiegt die Verwendung von Fleisch leicht gegenüber der Anzahl an Rezepten, die kein Fleisch oder Fleischerzeugnisse beinhalten. 52 % der betrachteten Rezepte beinhalten dabei Fleisch und/oder Fleischerzeugnisse. Circa 48 % der untersuchten Rezepte enthalten kein Fleisch bzw. Fleischerzeugnisse (siehe Tab. 19).

<b>Jahr</b>	<b>ja</b>	<b>nein</b>	<b>Gesamt</b>
<b>1972</b>	12	18	<b>30</b>
<b>1977</b>	16	11	<b>27</b>
<b>1982</b>	19	10	<b>29</b>
<b>1987</b>	15	14	<b>29</b>
<b>1992</b>	16	14	<b>30</b>
<b>1997</b>	17	15	<b>32</b>
<b>2002</b>	16	16	<b>32</b>
<b>2007</b>	15	17	<b>32</b>
<b>2010</b>	17	15	<b>32</b>
<b>Gesamt</b>	<b>143</b>	<b>130</b>	<b>273</b>

Tabelle 19: Anzahl an Rezepten zur Verwendung von Fleisch

### 9.2.10 Verwendete Fleischsorten

Zur Analyse der am häufigsten verwendeten Fleischsorten wird die Anzahl an Rezepten pro Jahr berechnet, in denen die jeweilige Sorte vorkommt. Zum Teil enthalten die Rezepte mehrere verschiedene Fleischsorten, wie z.B. Schwein und Geflügel.

Am häufigsten werden die Fleischsorten Geflügel, Schwein und Rind bzw. Kalb verwendet. Im nachfolgenden Abschnitt werden diese Sorten daher nochmals separat untersucht (siehe Abb. 68, 69).

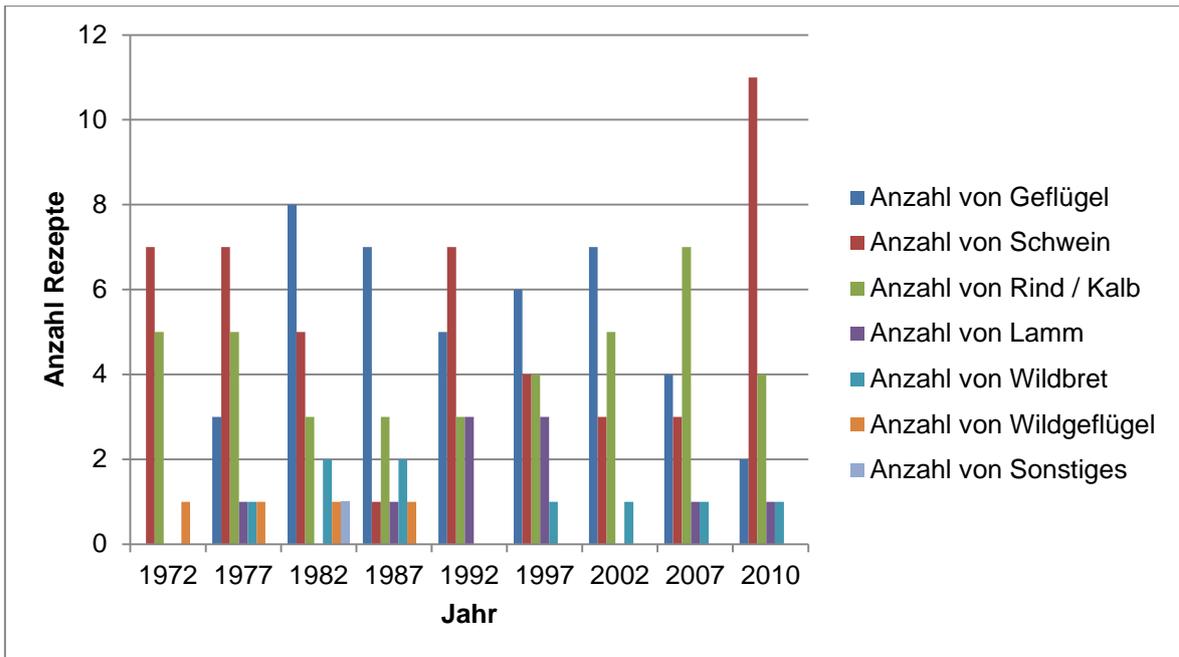


Abbildung 68: Anzahl an Rezepten pro Fleischsorte

Die Verwendung von Geflügel nimmt bis 1982 zu, sinkt im darauffolgenden Zeitraum allerdings stark. Der Einsatz von Schweinefleisch schwankt, nimmt 2010 allerdings plötzlich stark zu. Die Anzahl an Rezepten, in denen Rind- bzw. Kalbfleisch Verwendung finden, geht ab 1977 zunächst zurück, steigt bis 2007 aber wieder kontinuierlich an. Im Jahr 2010 sinkt die Verwendung von Rindfleisch wieder. Anhand der Trendlinien zeigt sich eine leicht zunehmende Tendenz die Häufigkeit der Verwendung aller drei Fleischsorten betreffend. Dies ist vermutlich auf die generelle Zunahme der Verwendung von Fleisch zurückzuführen.

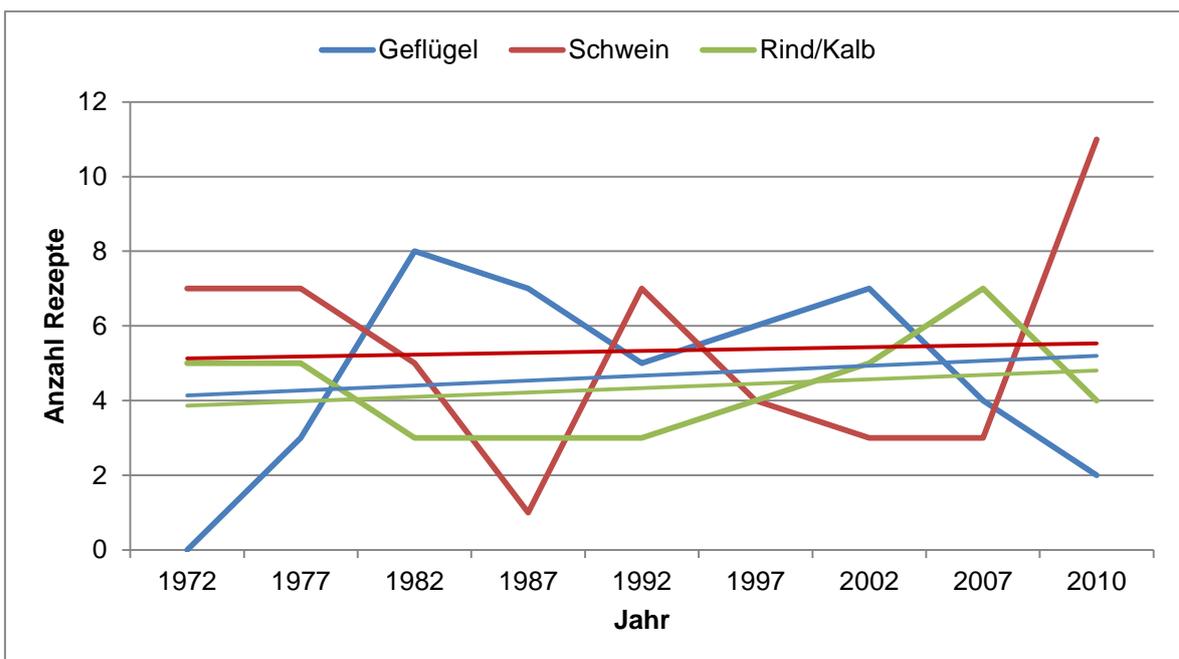


Abbildung 69: Anzahl an Rezepten zur Verwendung von Geflügel, Schwein und Rind

### 9.2.11 Vegetarische Rezepte

Ein Rezept gilt als vegetarisch, sofern keinerlei Fleisch- oder Fischerzeugnisse verwendet werden. Berechnet wird die jeweilige Anzahl an Rezepten pro Jahrgang, die als vegetarisch bzw. nicht-vegetarisch eingestuft wird. Betrachtet werden dabei Vorspeisen, Kleinigkeiten und herzhaft Hauptspeisen. Die Anzahl an vegetarischen Rezepten sinkt im Zeitraum von 1972 bis 1982, nach einem Anstieg 1987 geht die Anzahl allerdings erneut rapide zurück. Erst im Jahr 2010 steigt die Zahl vegetarischer Rezepte wieder an. Tendenziell sinkt sie allerdings über die Jahre. Insgesamt ist die Anzahl an vegetarischen Rezepten mit einem Anteil von circa 19 % sehr gering.

Jahr	ja	nein	Gesamt
1972	7	22	29
1977	5	20	25
1982	4	24	28
1987	8	21	29
1992	6	22	28
1997	5	25	30
2002	5	26	31
2007	3	29	32
2010	6	25	31
<b>Gesamt</b>	<b>49</b>	<b>214</b>	<b>263</b>

Tabelle 20: Vegetarische Rezepte

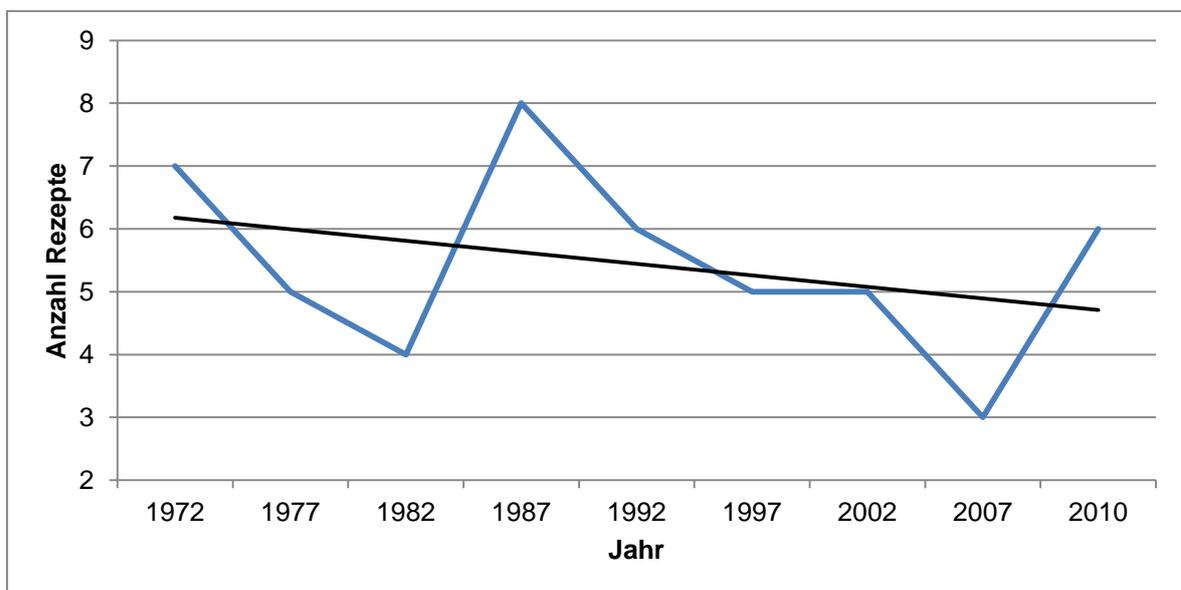


Abbildung 70: Anzahl an vegetarischen Rezepten (ja)

Um zu untersuchen, ob die Rezepte der einzelnen Jahrgänge einer bestimmten landestypischen Küche zuzuordnen sind, erfolgt eine Analyse in zwei Schritten. Zunächst wird dabei ausgewertet wie groß der Anteil an nationalen, deutschen Rezepten ist. Im zweiten Schritt erfolgt eine Analyse nach der Internationalität der Rezepte, sofern sie nicht der deutschen Küche zuzuordnen sind.

### **9.2.12 Deutsche Küche**

Die nachfolgende Abbildung (Abb. 71) stellt die Anzahl an Rezepten pro Jahrgang dar, die aufgrund der Verwendung überwiegend heimischer Zutaten der deutschen Küche zugeordnet werden können. Dabei wird nochmals unterschieden zwischen traditionell deutschen Rezepten (z.B. Hausmannskost) und Rezepten, die aufgrund von Abwandlungen traditioneller Rezepte bzw. aufgrund des Einflusses nicht-heimischer oder exotischer Zutaten als Rezepte der sogenannten „Neuen deutschen Küche“ eingestuft werden.

Anhand der Abbildung wird ersichtlich, dass im Gesamtergebnis lediglich circa 34 % aller untersuchten Rezepte der deutschen Küche zuzuordnen sind. Bei circa 36 % der als „deutsch“ eingestuften Rezepte handelt es sich um Rezepte aus der traditionellen deutschen Küche. Mit 64 % gehört die Mehrheit der deutschen Rezepte der „Neuen deutschen Küche“ an.

Bei Betrachtung des zeitlichen Verlaufes zeigt sich, dass in den Jahrgängen 1972 und 1977 die Anzahl traditioneller Gerichte überwiegt, keines der untersuchten Rezepte wird in dieser Zeit der „Neuen deutschen Küche“ zugeordnet. Im Jahr 1982 ist die Anzahl an traditionellen und neuen deutschen Rezepten nahezu ausgeglichen. Ab 1987 nimmt die Anzahl an Rezepten der „Neuen deutschen Küche“ stark zu, während die Anzahl an traditionellen Rezepten dementsprechend abnimmt. Im Jahr 1997 sinkt die Zahl neuer deutscher Rezepte wieder leicht, im Jahr 2002 steigt die Anzahl aber wieder an und 2010 wird sogar der Höchstwert von 1992 erneut erreicht („Neue deutsche Küche“: 13 Rezepte), während die Anzahl traditioneller Rezepte auf ein Minimum von lediglich einem Rezept sinkt.

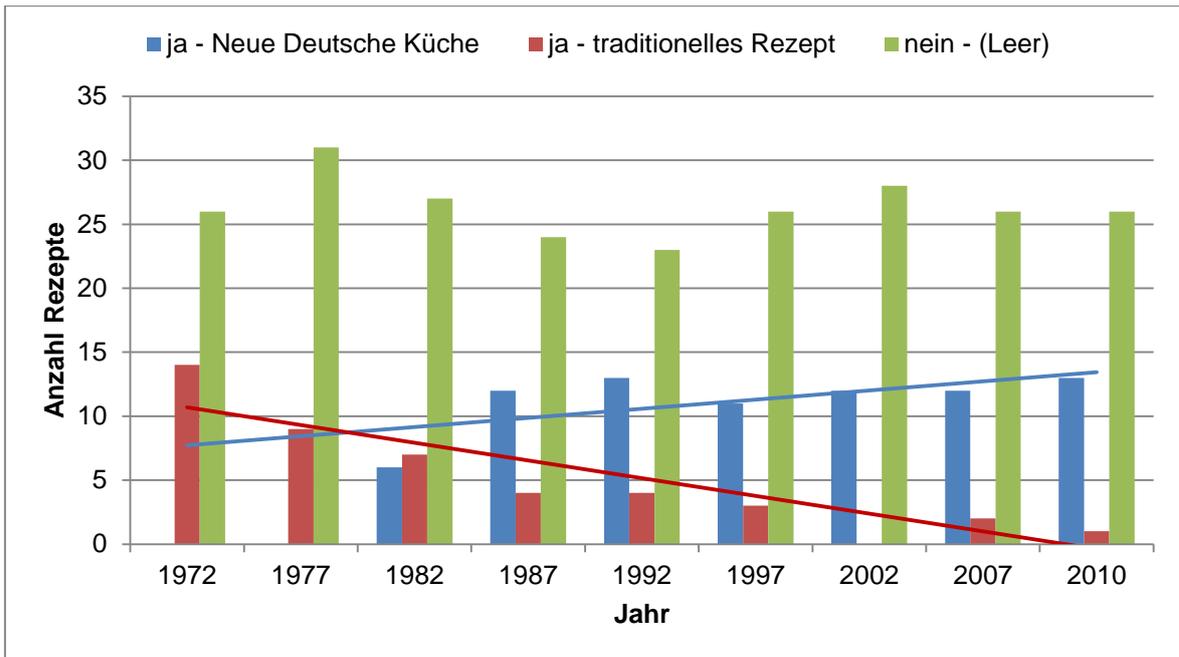


Abbildung 71: Anzahl an Rezepten der Deutschen Küche (ja – nein)

Bei Untersuchung der gesamten Anzahl an Rezepten der deutschen Küche im Zeitverlauf, wird 1992 der höchste Wert erreicht. In den Jahren 1977 und 2002 geht die Zahl deutscher Rezepte etwas zurück. In diesem besagten Zeitraum steigt die Anzahl deutscher Rezepte bis zum Jahrgang 1992 stark an, fällt daraufhin allerdings wieder ab. Erst ab 2007 erhöht sich das Vorkommen wieder. Anhand der Trendlinie lässt sich eine tendenzielle Zunahme deutscher Rezepte erkennen (siehe Abb. 72).

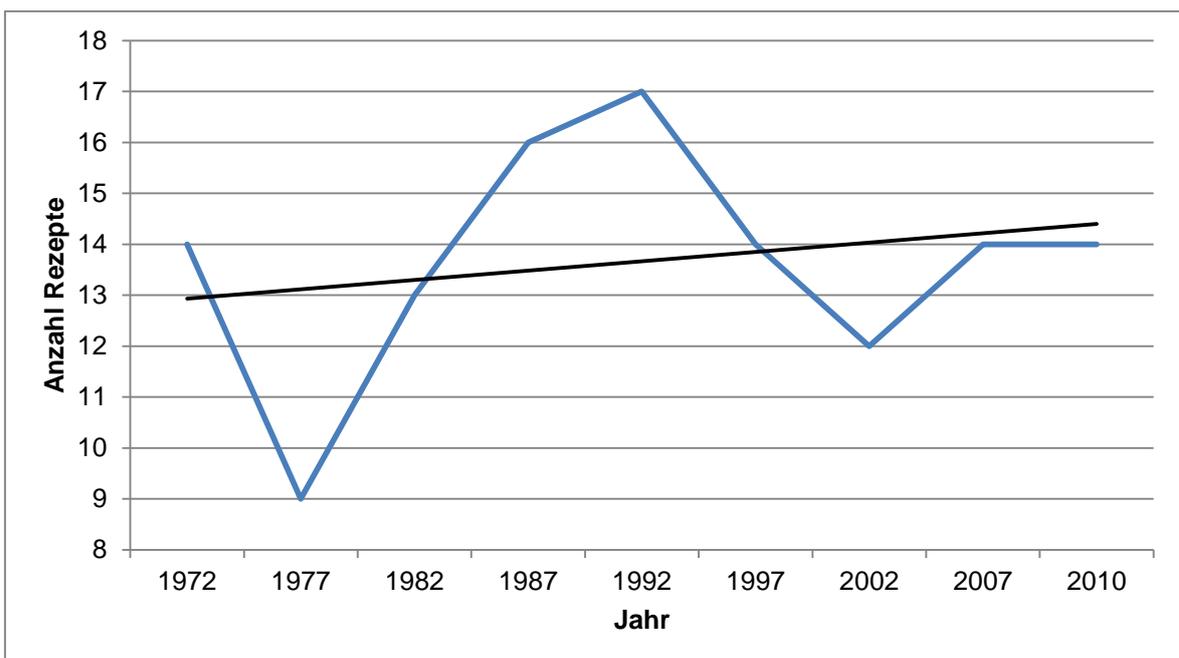


Abbildung 72: Anzahl an deutschen Rezepten (ja – gesamt)

### 9.2.13 Internationalität

Im nachfolgenden Abschnitt zur Analyse der Herkunft der Rezepte werden nun die im vorangegangenen Teil als „nicht-deutsch“ bzw. unter „nein“ eingeordneten Rezepte untersucht. Die betreffenden Rezepte können dabei eine von zwanzig verschiedenen Merkmalsausprägungen annehmen, darunter achtzehn verschiedene internationale, jeweils landestypische Küchen, sowie als Fusion-Food bzw. Crossover-Küche bezeichnete Kombination von Elementen aus verschiedenen internationalen Küchen. Des Weiteren besteht die Möglichkeit, dass die Rezepte sich keiner bestimmten Küche zuordnen lassen.

Aufgrund dieser Vielfalt werden im Anschluss nur solche internationale Küchen betrachtet, zu denen insgesamt mindestens fünf Rezepte zugeordnet werden können. Alle landestypischen, internationalen Küchen, denen insgesamt weniger als fünf Rezepte zugeordnet werden, fallen aufgrund ihrer sehr geringen Aussagekraft und zur besseren Übersicht weg. Dies betrifft folgende sieben internationale Küchenstile:

- **Britische, Chinesische, Griechische, Japanische, Karibische, Mexikanische und US-amerikanische Küche**

Nachfolgende Tabelle (Tab. 21) betrachtet nun die Anzahl an Rezepten, die sich den verbliebenen internationalen Küchen im zeitlichen Verlauf zuordnen lassen. Daraus wird ersichtlich, dass sich mehr als die Hälfte der nun betrachteten Rezepte keiner bestimmten Küche zuordnen lässt. Um die Verteilung der Rezepte auf die verbleibenden internationalen Küchen näher betrachten zu können und übersichtlicher zu gestalten, wird in der darauffolgenden Grafik (siehe Abb. 73) die Kategorie „nicht zuzuordnen“ entfernt.

Wird nun ausschließlich die Aufteilung der Rezepte auf die verbleibenden internationalen Küchen im zeitlichen Verlauf betrachtet, so fällt auf, dass lediglich die italienische Küche durchgehend ab 1977 auftritt. Dieser Trend zur mediterranen Küche verstärkt sich ab 1992 bzw. 2002 (italienische und iberische Küche) zunehmend. Lediglich in den Anfängen von 1972 bis 1982 / 1992 treten vereinzelt folgende internationale Küchenstile auf: Französische, Osteuropäische und Skandinavische Küche. Folgende Küchenrichtungen treten ab 1997 bzw. 2002 erstmalig auf: Fusion- und Thailändische Küche. Rezepte der indischen und österreichischen bzw. Schweizer Küche treten erstmals 1977 auf, im Laufe der Zeit kommen sie jedoch unregelmäßig und selten vor (maximal ein bis zwei Rezepte pro Jahr).

Jahr	Französische Küche	Fusion / Crossover-Küche	Iberische Küche	Indische Küche	Italienische Küche	nicht zuzuordnen	Österreichische / Schweizer Küche	Osteuropäische Küche	Skandinavische Küche	Thailändische Küche	Gesamt
1972	4	-	-	-	-	14	-	1	3	-	22
1977	7	-	-	1	3	13	1	1	2	-	28
1982	1	-	-	-	1	19	2	3	-	-	26
1987	-	-	-	1	3	19	-	-	-	-	23
1992	2	-	-	-	5	15	-	-	1	-	23
1997	-	1	-	2	1	15	1	-	-	-	20
2002	-	4	3	-	7	12	-	-	-	2	28
2007	-	-	3	1	7	11	-	-	-	3	25
2010	1	2	-	-	10	12	1	-	-	-	26
<b>Gesamt</b>	<b>15</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>37</b>	<b>130</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>221</b>

Tabelle 21: Anzahl an internationalen Rezepten

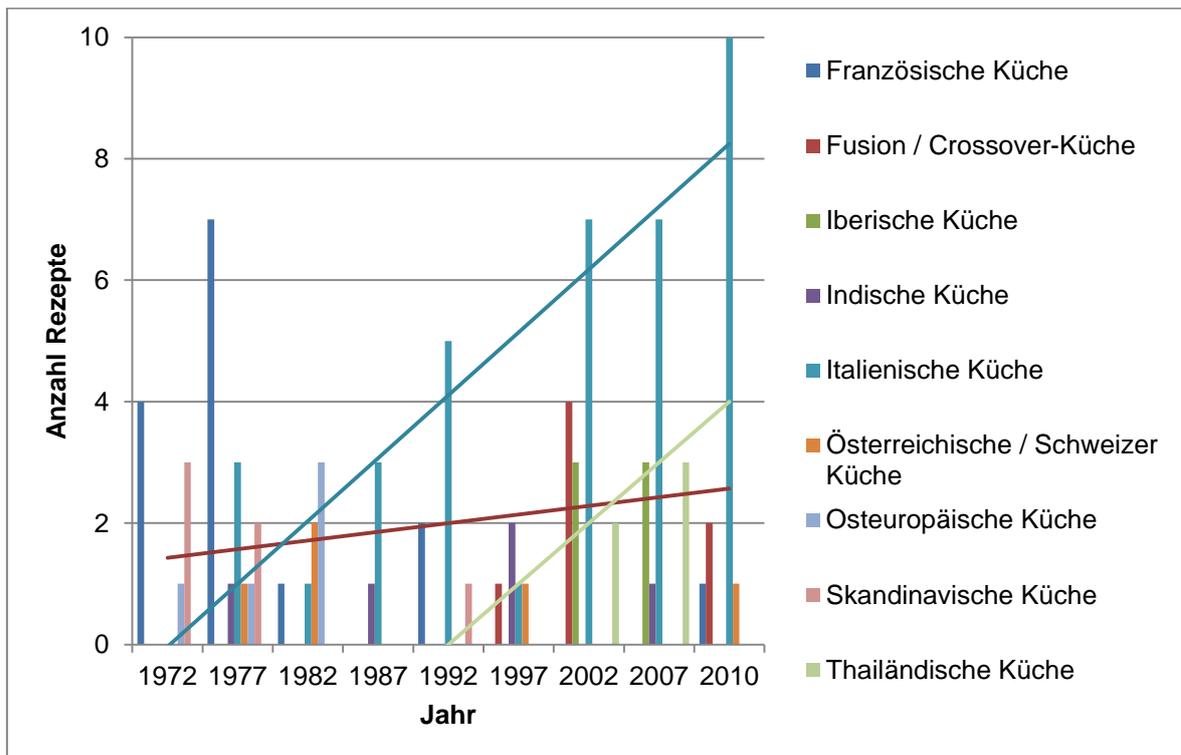


Abbildung 73: Anzahl an internationalen Rezepten ohne "nicht zuzuordnen"

### 9.2.14 Optische Darstellungsweise

Im nachfolgenden Abschnitt erfolgt nun eine Analyse der optischen Darstellungsweise der Rezepte.

#### Anzahl Rezeptfotos pro Seite

In den Anfängen von 1972 bis 1987 werden vorzugsweise drei Rezeptfotos pro Seite oder mehrere Gerichte gleichzeitig auf einem Foto abgebildet. Ab 1987 steigt die Zahl an Rezeptfotos, die einzeln auf einer Seite gezeigt werden. Die Häufigkeit des Auftretens der Abbildung von mehr als einem Rezeptfoto pro Seite nimmt ab, ebenso wie die Darstellung mehrere Gerichte auf einem Foto.

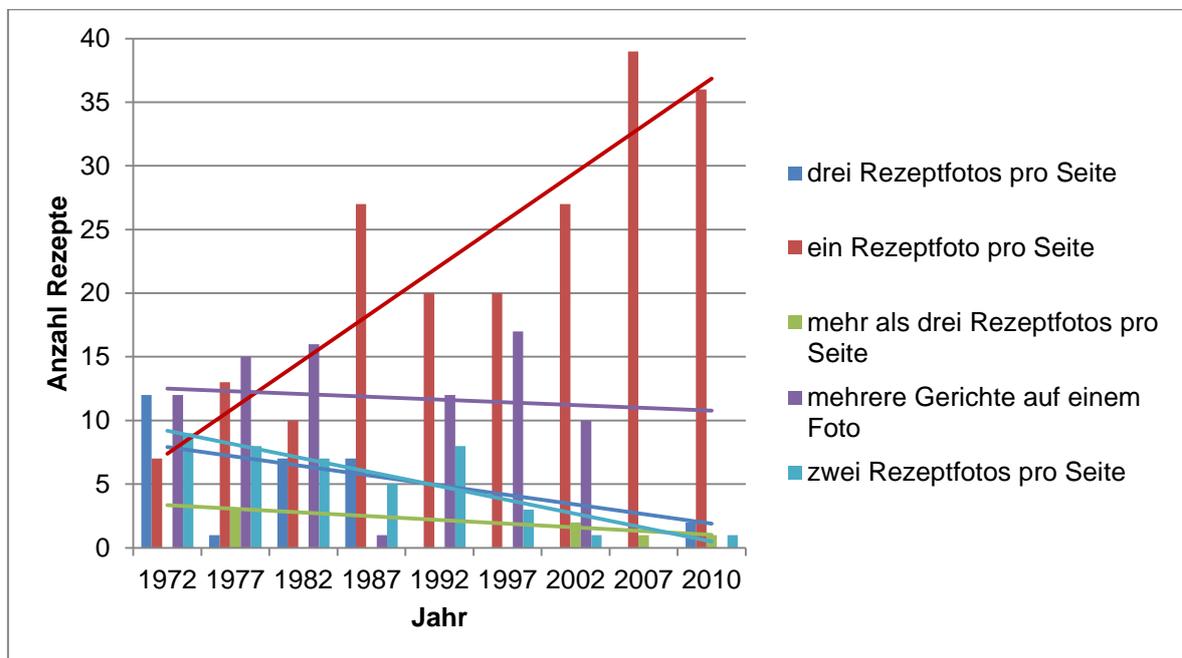


Abbildung 74: Anzahl an Rezeptfotos pro Seite

## Fotogröße

- Groß** → Rezeptfoto füllt eine Heftseite komplett aus
- Mittelgroß** → Rezeptfoto füllt eine halbe Heftseite aus
- Klein** → Rezeptfoto füllt ein Viertel der Heftseite aus
- Sehr klein** → Rezeptfoto füllt weniger als ein Viertel der Heftseite aus

Die Anzahl an großen Rezeptfotos nimmt ab 1972 kontinuierlich zu, während sehr kleine Fotos nach 1972 nur noch sporadisch und sehr selten abgebildet werden. Ebenso sinkt stetig die Zahl an Rezeptfotos, die jeweils die Hälfte einer Heftseite ausfüllen (mittelgroß). Die Häufigkeit des Auftretens kleiner Rezeptfotos nimmt von 1977 bis 2007 ab, die untersuchten Hefte des Jahrganges 2010 enthalten allerdings wieder vermehrt kleine Rezeptfotos im Vergleich zu den Vorjahren. Ab 1992 bis 2010 überwiegt zu circa 75 % (1992) bis 90 % (2007) stets die Anzahl an großen, eine Heftseite ausfüllenden Rezeptfotos.

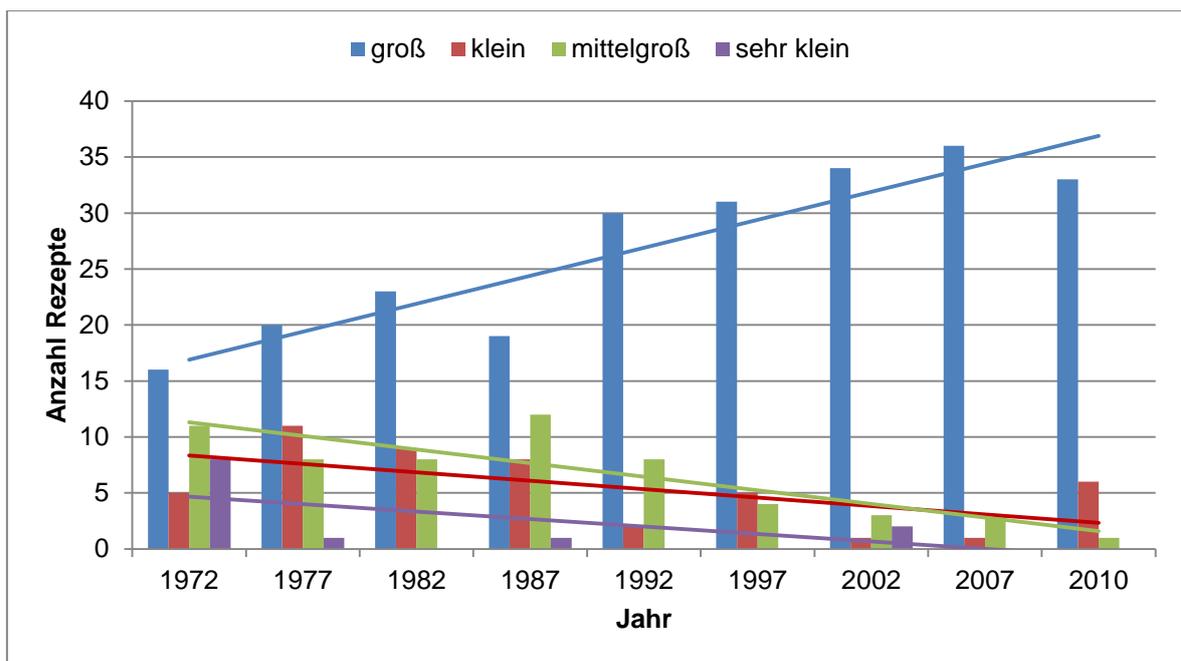


Abbildung 75: Fotogröße

## Wirkung

Hier wird das Verhältnis zwischen dem abgebildeten Essen und dessen Umfeld auf dem Rezeptfoto untersucht.

- Wirkt harmonisch, wenn:
  - dezente Dekoration, klares Umfeld vorhanden
  - **Essen steht im Mittelpunkt des Fotos**
- Wirkt unharmonisch, wenn:
  - das Foto überladen wirkt, zu viel Geschirr / Dekoration vorhanden ist
  - **Essen geht dabei unter**

Im zeitlichen Verlauf überwiegt durchgängig die Anzahl an Rezeptfotos, die als harmonisch wirkend betrachtet werden. Die Zahl an Rezeptfotos, die eine unharmonische Wirkung ausstrahlen ist in den Anfängen 1972 und 1977 im Verhältnis relativ hoch. Sie sinkt danach allerdings allmählich wieder, mit einer Ausnahme im Jahr 1992. In den untersuchten Heften der Jahrgänge 2007 und 2010 wird bei allen betrachteten Rezeptfotos das Verhältnis zwischen Essen und Umfeld als harmonisch bezeichnet.

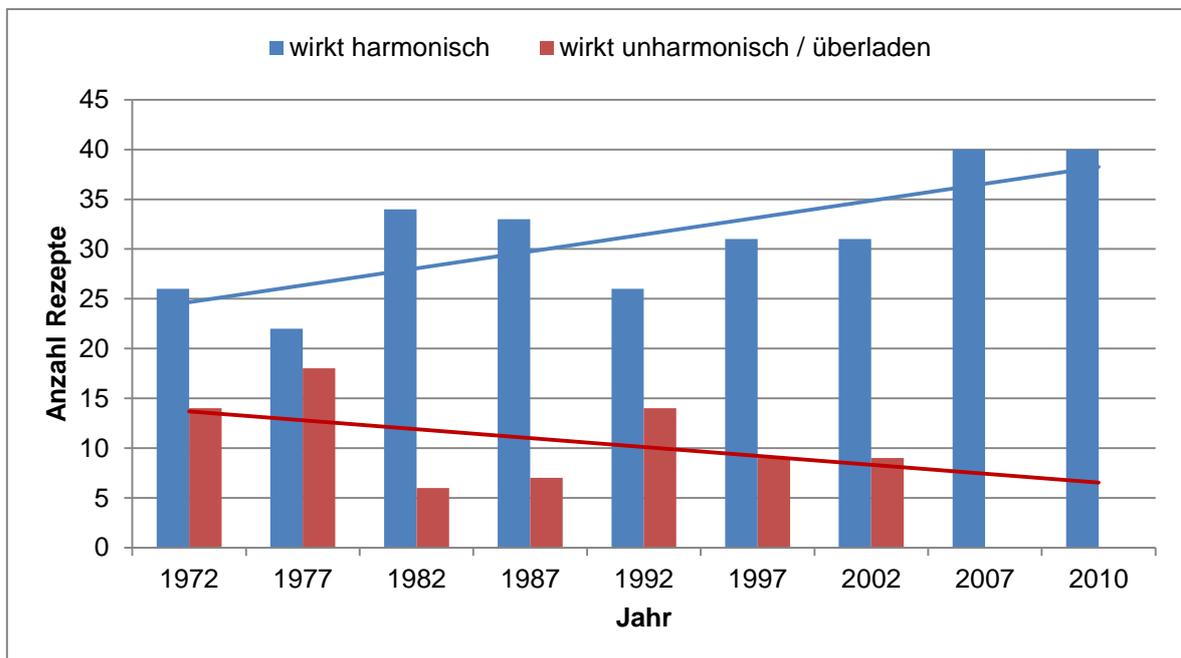


Abbildung 76: Wirkung der Rezeptfotos

## Einstellungen

- **1: Fokus direkt auf dem Essen (Close up)** → kein Hintergrund sichtbar, man „fällt“ mit dem Blick ins Essen, Geschirr höchstens ansatzweise sichtbar
- **2: Fokus direkt auf dem Essen** → wenig Hintergrund sichtbar, Geschirr fast vollständig bis vollständig sichtbar
- **3: Fokus direkt auf dem Essen** → viel Hintergrund sichtbar, aber Essen steht stark im Vordergrund (frontal, Räumlichkeit entsteht), Essen wirkt etwas überdimensional, Geschirr etwas abgeschnitten
- **4: Fokus auf Essen, Geschirr, Deko (Halbtotale)** → Essen nimmt größten Teil des Fotos ein, Geschirr vollständig sichtbar, viel Hintergrund
- **5: Fokus auf Essen und Umfeld (Totale)** → mehrere Gerichte auf einem Foto bzw. Essen relativ klein abgebildet, steht nicht im Vordergrund / einzelnes Gericht geht unter

Am häufigsten treten die Einstellungen 2, 3 und 4 auf. Einstellung 2 wird vorwiegend im Zeitraum von 1972 bis 1987 umgesetzt, in den darauffolgenden Jahren wird diese Einstellung zunehmend seltener gewählt. Einstellung 3 tritt dagegen verstärkt ab 1997 bis 2010 auf, ebenso wie Einstellungsgröße 4, die allerdings bereits 1982 und 1992 häufiger angewendet wird. Einstellung 5 findet insbesondere in den Anfängen 1972 und 1977 ihren Einsatz, ebenso wie Einstellung 1, die insgesamt allerdings selten und unregelmäßig auftritt.

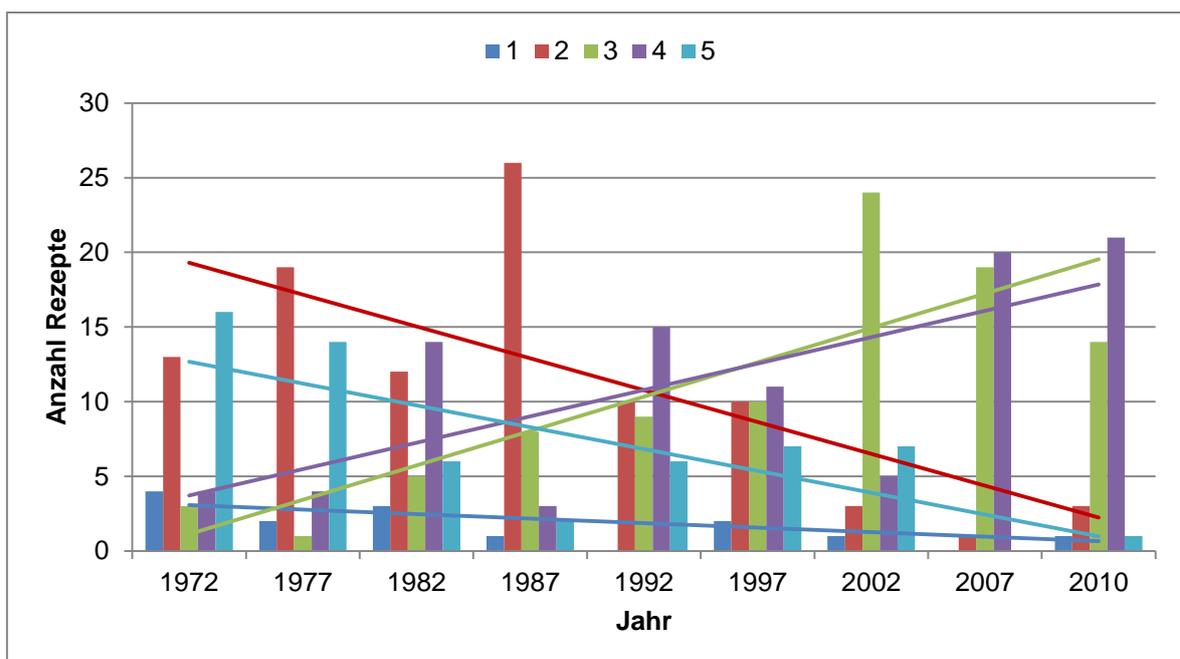


Abbildung 77: Anzahl an Rezepten pro Einstellung

## Farbgestaltung des Essens

Bei der Farbgestaltung des Essens überwiegen bis einschließlich 1982 natürliche Farben. In den Anfängen wirkt das abgebildete Essen zudem zum Teil blass und trübe. Ab 1987 nimmt schließlich die Anzahl an Rezeptfotos zu, auf denen das Essen farblich intensiv und knallig wirkt. Eine natürliche Farbgestaltung tritt zunehmend seltener auf.

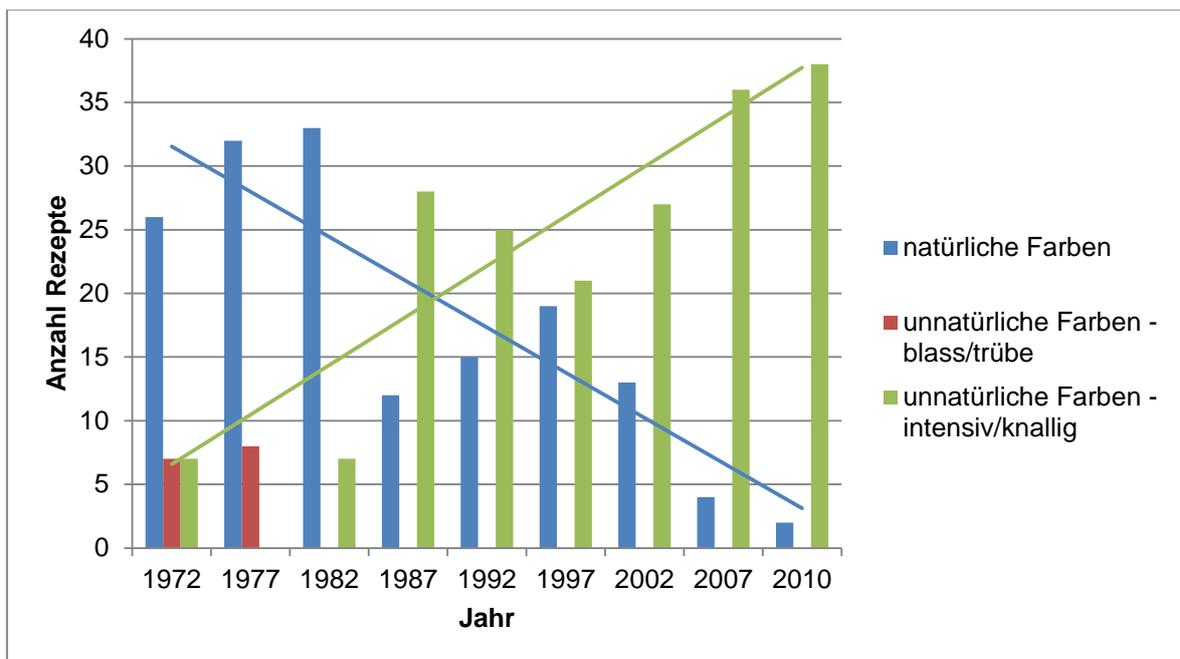


Abbildung 78: Farbgestaltung

## Beleuchtung der Fotos

Insbesondere in den Anfangsjahren, aber auch später noch bis 1997 treten Rezeptfotos auf, die schlecht ausgeleuchtet bzw. zu dunkel erscheinen. Die Anzahl an gut ausgeleuchteten Fotos nimmt über die Jahre stetig zu. Die untersuchten Rezeptfotos, in den Heften der Jahre 2002, 2007 und 2010 wirken weder zu dunkel, noch überstrahlt, sondern werden alle als gut ausgeleuchtet eingestuft.

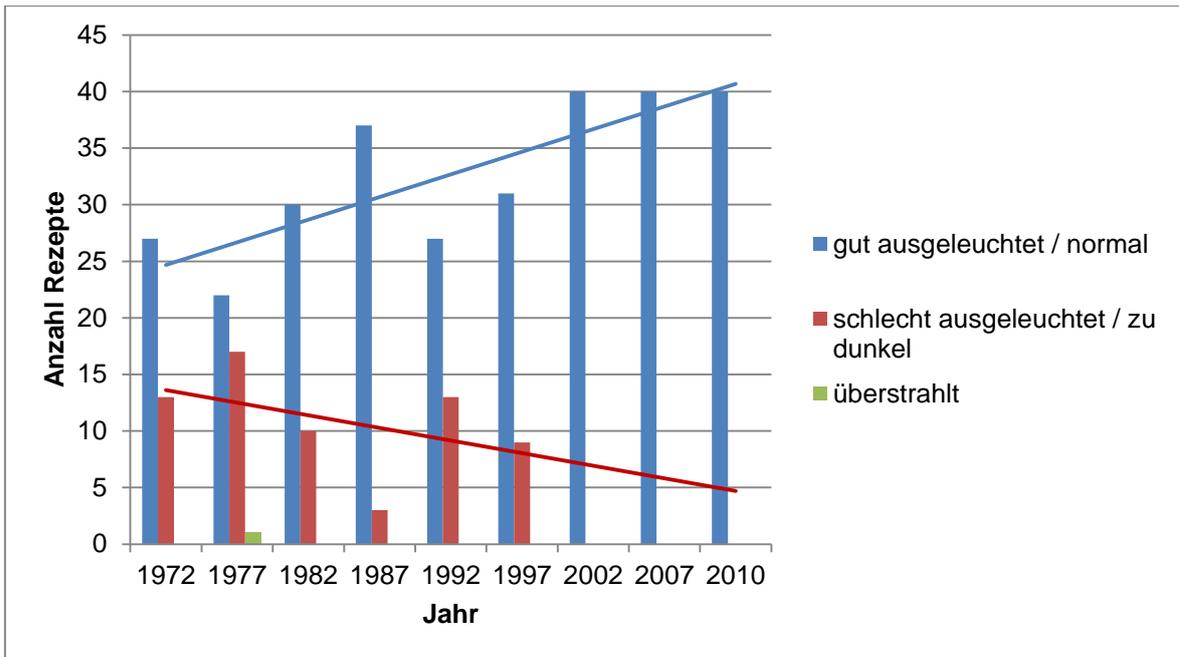


Abbildung 79: Beleuchtung der Fotos

### Hintergrund / Umgebung

Bei der folgenden Analyse des Hintergrundes wird die Umgebung rund um das auf dem Rezeptfoto abgebildete Essen hinsichtlich ihrer Helligkeit und Farbgestaltung untersucht.

In den Anfangsjahren erscheint der Hintergrund auf den Rezeptfotos vorwiegend in dunkler Atmosphäre. Ab 1997 nimmt die Anzahl an Fotos, auf die dies ebenfalls zutrifft allerdings ab. Dagegen erscheint die Umgebung rund um das abgebildete Essen zunehmend in heller (weiß / beige) oder normal heller Atmosphäre.

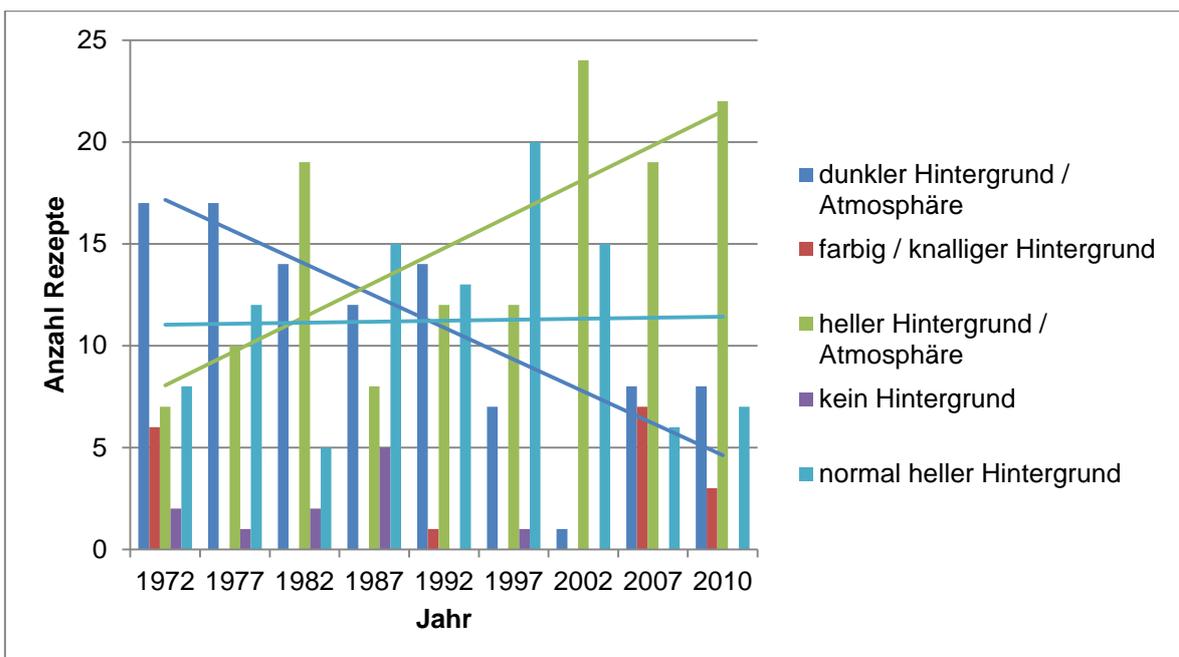


Abbildung 80: Hintergrund / Umgebung

## Schärfe – Essen

Auf den Rezeptfotos in den Jahren 1972 und 1977 wirkt das abgebildete Essen zum Teil leicht bis stark verschwommen, wobei wenig bis gar keine Details und Strukturen sichtbar sind. Ab 1987 ist das Essen auf den Fotos dagegen stets scharf und klar erkennbar mit vielen Details abgebildet. Dabei kann eine Unschärfe im Foto allerdings nicht ausgeschlossen werden. Das bedeutet, das Essen auf einem Rezeptfoto kann scharf abgebildet und dennoch stellenweise, z.B. im Hintergrund, unscharf sein. Dabei wird von einer Unschärfe im Foto gesprochen, diese ist meist gewollt und wird im nachfolgenden Teil näher analysiert.

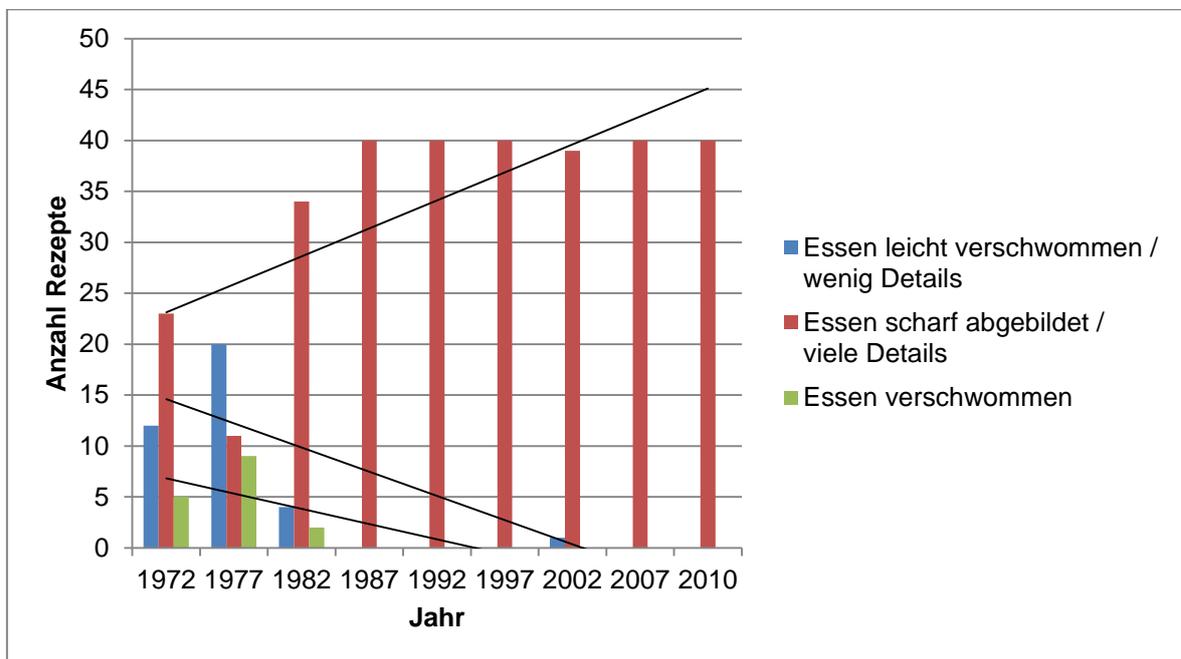


Abbildung 81: Schärfe - Essen

## Schärfe – Foto

Hierbei geht es um die Schärfe des gesamten Rezeptfotos, unabhängig davon, ob das jeweilige abgebildete Essen zuvor als scharf oder verschwommen eingeordnet wird. Von 1972 bis 1997 werden die Rezeptfotos überwiegend als komplett scharf eingestuft. Erst ab dem Jahr 2002 zeichnet sich ein Trend zu einer leichten bis vorwiegend starken Unschärfe im Foto ab, die meist vom Fotografen bewusst eingesetzt wird.

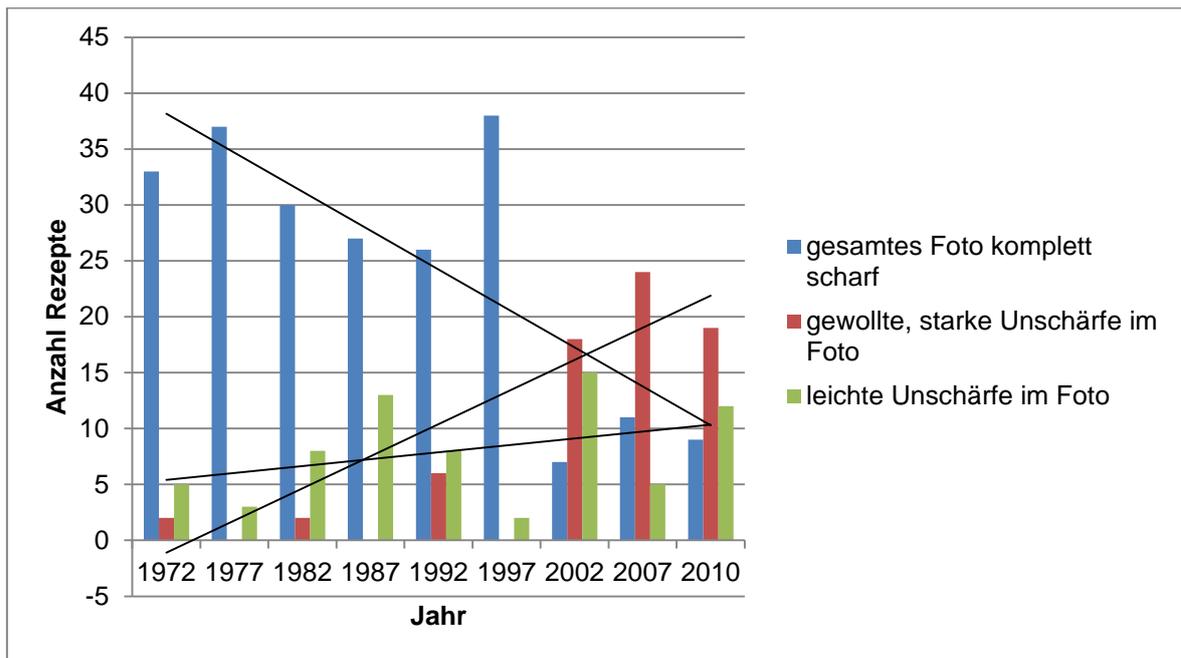


Abbildung 82: Schärfe – Foto

### 9.2.15 Ästhetik

Dieser Teil der Analyse basiert auf einer Bewertung der Ästhetik zur optischen Darstellung der Rezepte nach dem Schulnotensystem bzw. anhand einer Ratingskala von 1 = sehr gut bis 6 = ungenügend.

Die Ästhetik der Rezeptfotos der untersuchten Hefte aus den Jahren 1972 und 1977 wird überwiegend mit den Noten 4 und 5 bewertet. Insgesamt reicht die Spanne in dieser Zeit von Note 3 bis 6. In den darauffolgenden Jahren von 1982 bis 1997 erhält die optische Darstellung der Rezepte vorwiegend die Noten 3 und 4 (Spanne von 2 bis 5). Der größte Anteil an untersuchten Rezeptfotos wird 2002 mit der Ästhetik-Note 2 bzw. 3 bewertet, die Spanne reicht insgesamt von Note 1 bis 4. In den darauffolgenden Jahren 2007 und 2010 wird die Ästhetik der jeweils untersuchten Rezeptfotos als sehr gut eingestuft, die Spanne reicht von Note 1 bis 2.

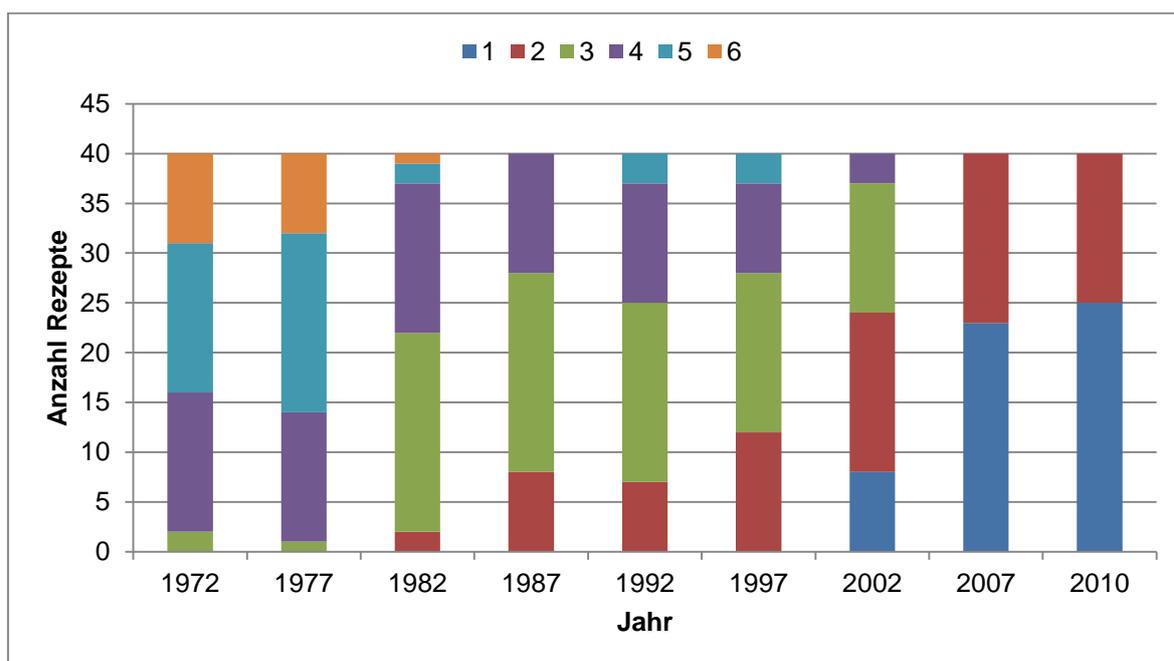


Abbildung 83: Ästhetik-Noten

## 10 Grenzen der Analyse

Aufgrund der Begrenzung des inhaltlichen Umfanges, sowie aus zeitlichen Gründen kann im Rahmen dieser Arbeit keine detailliertere Betrachtung der deutschen Kochkultur im Zeitraum von 1972 bis 2010 erfolgen. Der vorliegenden Arbeit, insbesondere der durchgeführten empirischen Analyse sind somit Grenzen gesetzt, die nachfolgend näher erläutert werden.

Im Laufe der empirischen Untersuchung hat sich gezeigt, dass die gewählte Anzahl an zu untersuchenden Rezepten mit einer Summe von 360 Rezepten im Verhältnis zur im besagten Zeitraum insgesamt bestehenden Rezeptsammlung von 24.900 Rezepten relativ gering ist. Je mehr Daten erhoben werden, desto genauere Ergebnisse und Werte kann die statistische Auswertung liefern. In diesem Fall teilen sich die insgesamt 360 untersuchten Rezepte auf neun Jahrgänge auf, sodass pro Jahrgang lediglich 40 Rezepte zur Analyse zur Verfügung stehen. Zum Teil ist es zudem notwendig die Rezepte einer Menüart getrennt voneinander zu untersuchen um vergleichbare Ergebnisse zu erhalten. Werden die einzelnen Menüarten separat untersucht, hat dies zur Folge, dass sich die jeweils zu untersuchende Anzahl an Rezepten pro Jahrgang verringert. So stehen beispielsweise zur Analyse der Kaloriengehalte herzhafter Hauptspeisen insgesamt lediglich 105 Rezepte zur Verfügung. Um dies zu umgehen, könnten im Rahmen der gesamten Analyse alternativ ausschließlich Rezepte einer Menüart, z.B. nur Hauptspeisen-Rezepte, untersucht werden. Da im Rahmen dieser Arbeit allerdings nicht der Fokus auf eine einzige Rezept-Art gelenkt werden soll, sondern es Ziel der Arbeit ist einen Überblick über die Eigenschaften und mögliche Veränderungen der verschiedenen Rezept-Arten zu schaffen, wird daher die gesamte Vielfalt an Rezepten berücksichtigt.

Aufgrund der geringen Anzahl an untersuchten Rezepten ist bei der Interpretation der Ergebnisse zu berücksichtigen, dass die gewonnenen Werte lediglich Tendenzen erkennen lassen, deren Aussagekraft noch steigerungsfähig ist. So lässt sich die Aussagekraft durch eine umfangreichere Anzahl an zu analysierenden Rezepten erhöhen (z.B. 5.000 Rezepte und mehr – mindestens circa 20 % der gesamten Rezeptanzahl).

Die vorliegende Analyse der deutschen Kochkultur von 1972 bis 2010 könnte noch ergänzt werden durch eine Betrachtung der angewandten Zubereitungsarten (Braten, Dünsten, Dämpfen usw.), sowie durch eine noch detailliertere Untersuchung der optischen Darstellungsweise. Dabei ist es allerdings ratsam, diesen Teil der Analyse von einer Person durchführen zu lassen, die über fundierte Kenntnisse im Grafik-Bereich verfügt.

## 11 Interpretation der Ergebnisse

Im nachfolgenden Abschnitt erfolgt eine Zusammenfassung der Ergebnisse auf Grundlage der aufgestellten Hypothesen zum zeitlichen Wandel der Rezepte. Diese werden nun abschließend überprüft und nach der jeweiligen Interpretation der Ergebnisse verifiziert bzw. falsifiziert, das bedeutet durch Nachweise als zutreffend und wahr bzw. als widerlegt und nicht zutreffend befunden.

Die Überprüfung der Hypothesen wird dabei nach folgenden Rezept-Merkmalen vorgenommen:

- Kalorien- & Nährstoffgehalt
- Zutatenmenge
- Zeitlicher Aufwand
- Deutsche Küche / Internationalität
- Herkunft der Zutaten
- Verwendete Zutaten → Betrachtung ausgewählter Zutaten
- Optische Darstellungsweise & Ästhetik

Zunächst erfolgt eine Zusammenfassung der Hypothesen zu den einzelnen Rezept-Kategorien. Die darauffolgende Betrachtung der Analyseergebnisse erfolgt in Form der jeweiligen Gesamtergebnisse. Da bei der Untersuchung nach den einzelnen Menüarten (bezogen auf Kalorien, Nährstoffe und Zutatenmenge) meist sehr starke Schwankungen auftreten. Diese gleichen sich im Gesamtergebnis allerdings wieder aus. Neben dem tendenziellen zeitlichen Verlauf der aus der Analyse gewonnen Ergebnisse, werden zudem jeweils der Mittelwert der Rezepte des Gründungsjahres 1972, sowie des aktuellen Jahrganges 2010 gesondert betrachtet.

## 11.1 Kalorien- und Nährstoffgehalt

### *Wandel von vorwiegend kalorienarmen zu gehaltvolleren Rezepten*

Im Gesamtergebnis der durchschnittlichen Kaloriengehalte aller untersuchten Rezepte zeigen sich keine starken Abweichungen in den einzelnen betrachteten Jahrgängen. Der Kaloriengehalt schwankt dabei stets um einen Mittelwert von circa 500 kcal pro Portion und bleibt in der Gesamtbetrachtung somit konstant (siehe Trendlinie). Im Vergleich der Rezepte des Gründungsjahres 1972 mit den Rezepten des aktuellen Jahrganges 2010 zeigt sich jedoch folgende leicht ansteigende Tendenz:

- **1972 → 475 kcal pro Portion**
- **2010 → 532 kcal pro Portion**

Der 1972 erreichte durchschnittliche Kaloriengehalt eines Rezeptes von 475 kcal stellt den Tiefpunkt aller untersuchten Mittelwerte dar. Dieser Wert tritt nochmals in den Jahrgängen 1987 und 1997 auf. Der höchste Kaloriengehalt wird 1982 mit 587 kcal pro Portion erreicht.

Die Nährstoffgehalte der untersuchten Rezepte weisen einen den Kaloriengehalten identischen Verlauf auf. Im Vergleich der Ergebnisse des Gründungsjahres mit den aktuellen Werten ergeben sich für die einzelnen Nährstoffgehalte folgende zeitliche Veränderungen:

- **1972 → 22 g Eiweiß, 28 g Fett, 29 g Kohlenhydrate pro Portion**
- **2010 → 24 g Eiweiß, 31 g Fett, 35 g Kohlenhydrate pro Portion**

Die Gehalte aller drei untersuchten Nährstoffe weisen im Jahr 2010 im Gegensatz zum Anfangsjahr 1972 alle etwas höhere Werte auf. Bei Betrachtung des dazwischen liegenden Zeitraumes sind auch in diesem Fall starke Schwankungen erkennbar. In der Gesamtbetrachtung bleibt der Fettgehalt der untersuchten Rezepte allerdings nahezu konstant, während der Eiweiß- und Kohlenhydratgehalt jeweils ansteigen.

Die Hypothese kann abschließend somit nicht eindeutig bestätigt werden. Allerdings lässt das Gesamtergebnis bezogen auf die Kalorien- und Nährstoffgehalte der Rezepte eine leicht zunehmende Tendenz über die Jahre erkennen, wobei aber zwischenzeitliche Schwankungen zu berücksichtigen sind. Die Hypothese kann zudem bezogen auf einen in den 70er Jahren vermuteten vorherrschenden Trend zu leichten, kalorienarmen Rezepten anhand von Heft-Themen bestätigt werden. Bei Betrachtung der allgemeinen Themen in den untersuchten Heften des Jahrganges 1972 fällt auf, dass stets eine Rubrik zum Thema „Schlank werden Schlank bleiben“ auftritt. Diese beschreibt eine Sieben-Tage-Diät mit dazugehörigen Informationen und Rezepten. Diese Rezepte wurden im Rahmen der

Analyse allerdings nicht miteinbezogen, da sie nicht unter die zu untersuchenden Rezept-Themen (Thema des Monats, Menü des Monats etc.) fallen.

## 11.2 Zutatenmenge

### *Die Zutatenmenge bzw. Portionsgröße nimmt entsprechend dem Kaloriengehalt über die Jahre zu*

Im Gesamtergebnis zeigt sich ein nahezu kontinuierlicher Anstieg in der gesamten Zutatenmenge (Ausnahme: 1987 und 1992 erfolgt ein leichter Rückgang). So wird jeweils folgender Anfangs- und Endwert erreicht:

- **1972 → 259 g pro Portion**
- **2010 → 409 g pro Portion**

Die Zutatenmenge nimmt über die Jahre demnach um circa 150 g pro Portion zu. Die zugehörige Hypothese gilt somit als verifiziert.

## 11.3 Zeitlicher Aufwand

### *Wandel von schnellen Rezepten zu zeitlich aufwändigeren Rezepten*

Bei Betrachtung des gesamten zeitlichen Aufwandes, zusammengesetzt aus Zubereitungs-, Back-/Gar- und Ruhe-/Kühlzeiten, ergeben sich im Zeitverlauf starke Schwankungen. Dabei erfolgt ein Anstieg des gesamten Zeitaufwandes über die Jahre, wobei Anfangs- und Endwert nahezu konstant sind.

- **1972 → 226 Minuten gesamt**
- **2010 → 228 Minuten gesamt**

Bei Analyse der einzelnen Zeitkomponenten werden dagegen eindeutige Tendenzen ersichtlich. Sowohl die Zubereitungszeit als auch die Back- und Garzeit nehmen über die Jahre tendenziell zu. Lediglich die Werte der Ruhe- und Kühlzeiten weisen extreme Ausschläge und somit keinen eindeutigen Kurvenverlauf auf.

#### Zubereitungszeit:

- **1972 → 21 Minuten**
- **2010 → 54 Minuten**

#### Back- und Garzeit:

- **1972 → 29 Minuten**
- **2010 → 62 Minuten**

Beide Zeitkomponenten nehmen somit durchschnittlich um circa 33 Minuten zu. Demnach kann die aufgestellte Hypothese nachweislich als zutreffend beurteilt werden. Ruhe- und Kühlzeiten aufgrund starker Abweichungen ausgenommen. Dieser über die Jahre ansteigende zeitliche Aufwand der Rezepte kann zudem durch die Analyse der Rezept-Optionen bestätigt werden. Dabei tritt die Rezept-Beschreibung „schnell“ überwiegend in den Anfangsjahren, später dagegen nur noch vereinzelt auf. Zudem zeigt sich bei Betrachtung der Rezept-Themen in den untersuchten Heften der 70er Jahre ein regelmäßiges Auftreten von Rezeptstrecken zum Thema „Schnelle Küche“.

#### **11.4 Deutsche Küche / Internationalität**

##### ***Wandel von vorwiegend mediterranen Gerichten über asiatische Rezepten zu „Fusion-Food“ und „Neuer deutscher Küche“***

Die deutsche Küche betreffend, zeigt sich bei Betrachtung der durchschnittlichen Gesamtanzahl an deutschen Rezepten kein eindeutiger Kurvenverlauf. Die Anzahl an deutschen Rezepten schwankt dabei um einen Mittelwert von circa 14 Rezepten pro Jahrgang.

- **1972 → insgesamt 14 deutsche Rezepte**
- **2010 → insgesamt 14 deutsche Rezepte**

Allerdings zeichnet sich bei der Zuordnung dieser Rezepte wahlweise zur traditionellen oder „Neuen deutschen Küche“ eine klare Richtung ab. So überwiegt in den Jahre von 1972 bis 1982 noch die Anzahl an traditionellen deutschen Rezepten. In den untersuchten Rezepten des Jahrganges 1982 treten erstmals auch Rezepte auf, die der „Neuen deutschen Küche“ zuzuordnen sind. Ab 1987 nimmt deren Anzahl stark zu, während gleichzeitig weniger traditionell deutsche Rezepte in den Heften vorkommen. Insgesamt überwiegt der Anteil an neuen deutschen Rezepten (79 Rezepte gesamt) gegenüber den Rezepten der traditionellen deutschen Küche (44 Rezepte gesamt).

- **1972 → 14 Rezepte der traditionellen deutschen Küche  
→ 0 Rezepte aus der „Neuen deutschen Küche“**
- **2010 → 1 Rezepte der traditionellen deutschen Küche  
→ 13 Rezepte aus der „Neuen deutschen Küche“**

Somit wird die Hypothese hinsichtlich des zunehmend auftretenden Trends zur „Neuen deutschen Küche“, verifiziert.

Des Weiteren wird ein Trend zu Rezepten aus dem Bereich „Fusion-Food“ bzw. „Crossover-Küche“ vermutet. Derartige Fusion-Rezepte treten im Rahmen der Analyse erstmals im Jahr 1997 auf. Danach erfolgt ein leichter Anstieg.

- **1972 → 0 Fusion-Rezepte**
- **2010 → 2 Fusion-Rezepte**

Allerdings ist an dieser Stelle zu berücksichtigen, dass insgesamt lediglich sieben Rezepte aus diesem Bereich auftreten. Im Verhältnis zur Gesamtanzahl an untersuchten Rezepten (360 Rezepte gesamt), kann dieser Trend demnach nicht eindeutig bestätigt werden.

Bezüglich der Herkunft der Rezepte bzw. der Zuordnung zu einer bestimmten internationalen Küche wird davon ausgegangen, dass bedingt durch die Reisewelle in den 60er Jahren in den Rezepten der Anfangsjahre ein Trend zur mediterranen Küche erkennbar ist. In den 90er Jahren wird dagegen eine Tendenz zu asiatischen Rezepten erwartet. Es wird vermutet, dass sowohl der Trend zur mediterranen als auch der Trend zur asiatischen Küche über die Jahre bis heute (2010) bestehen bleiben werden.

Bei Betrachtung der dazugehörigen Analyseergebnisse zeigt sich ein über die Jahre zunehmender Anstieg die Anzahl an mediterranen bzw. vorzugsweise italienischen Rezepten betreffend. Rezepte der italienischen Küche treten ab 1977 durchgängig in allen untersuchten Heften auf.

- **1977 → 3 italienische Rezepte**
- **2010 → 10 italienische Rezepte**

In den Anfängen treten zudem vorwiegend französische, osteuropäische, sowie skandinavische Rezepte auf. Deren Anzahl nimmt in den darauffolgenden Jahren (nach 1982) allerdings stark ab.

Der erwartete Trend zur asiatischen Küche ab 1990 bleibt aus. Sowohl chinesische, als auch japanische und thailändische Rezepte treten nur sporadisch und in geringer Anzahl auf (keine bis maximal drei Rezepte pro Jahr).

Neben dem Trend zur „Neuen deutschen Küche“ kann demnach auch ein anhaltender Trend zu mediterranen Rezepten bestätigt werden, wobei die Anzahl an deutschen Rezepten im Vergleich zu Rezepten der italienischen Küche allerdings stets überwiegt. Ein verstärktes Auftreten von Rezepten der asiatischen Küche in den 90er Jahren, sowie ein bis heute anhaltender Trend zu asiatischen Rezepten sind anhand der Analyseergebnisse dagegen als nicht zutreffend zu bewerten. Insgesamt betrachtet, ist der größte Teil der Rezepte keiner bestimmten (nationalen oder internationalen) Küchenrichtung zuzuordnen.

## 11.5 Herkunft der Zutaten

### ***Wandel von vorwiegend nicht-heimischen zu vermehrt exotischen und heimischen Zutaten***

Entsprechend der vorrangigen Hypothese wird ein Wandel von der vorwiegenden Verwendung nicht-heimischer bzw. mediterraner Zutaten in den 70er Jahren zu einem über die Jahre zunehmenden Einsatz frischer, statt konservierter exotischer Zutaten, sowie im Zuge der „Neuen deutschen Küche“ zu einem steigenden Anteil von Zutaten heimischer Herkunft erwartet. Dabei werden allerdings sowohl nicht-heimische als auch heimische Zutaten stets in einem Großteil der Rezepte, unabhängig vom Jahrgang, Verwendung finden.

In der Gesamtbetrachtung der Ergebnisse bezogen auf die verwendeten mengenmäßigen Anteile, unabhängig von der jeweiligen Zutatenform (frisch, konserviert etc.), zeichnet sich im Bereich der heimischen Zutaten tendenziell ein Anstieg ab, der von zwischenzeitlichen Schwankungen geprägt ist.

- **1972 → 131 g heimische Zutaten pro Portion**
- **2010 → 158 g heimische Zutaten pro Portion**

Der Anteil nicht-heimischer Zutaten bleibt im zeitlichen Verlauf nahezu konstant.

- **1972 → 46 g nicht-heimische Zutaten pro Portion**
- **2010 → 48 g nicht-heimische Zutaten pro Portion**

Der Anteil an verwendeten Zutaten exotischer Herkunft weist dagegen eine rückläufige Tendenz auf. Im direkten Vergleich des Anfangs- und Endwertes, ist der Anteil an verwendeten exotischen Zutaten im Gründungsjahr 1972 größer als aktuell im Jahr 2010.

- **1972 → 94 g exotische Zutaten pro Portion**
- **2010 → 39 g exotische Zutaten pro Portion**

Hinsichtlich der mengenmäßigen Verwendung exotischer Gewürze, Grundlagen-Zutaten (Sojasauce, Kokosmilch etc.), Fertigerzeugnisse (exotische Teigwaren, Saucen etc.), sowie sonstiger exotischer Zutaten (Limette, Würzpasten) zeichnet sich jeweils ein tendenzieller Anstieg im zeitlichen Verlauf ab.

Bei Betrachtung der Häufigkeit des Auftretens von Rezepten, die die jeweiligen Zutaten beinhalten zeichnen sich folgende Tendenzen ab:

Im Bereich der frischen Zutaten steigt sowohl die Anzahl an Rezepten über die Jahre an, die heimische frische Zutaten, als auch die jeweilige Anzahl an Rezepten, die nicht-heimische und exotische frische Zutaten beinhalten. Konservierte heimische, sowie konservierte exotische Zutaten treten dagegen seltener in den untersuchten Rezepten

auf. Lediglich die Anzahl an Rezepten, in denen nicht-heimische konservierte Zutaten Verwendung finden, nimmt tendenziell zu. Ebenso nimmt auch jeweils die Häufigkeit der Verwendung heimischer, nicht-heimischer und exotischer Nüsse, Hülsenfrüchte und Getreidesorten zu.

Zusammenfassend lässt sich die oben genannte Hypothese demnach als zutreffend beurteilen. Dabei ist entsprechend der aufgestellten Vermutung eine Tendenz zum verstärkten Einsatz heimischer Zutaten zu erkennen, was wahrscheinlich auf den aktuell vorherrschenden Trend zur „Neuen deutschen Küche“ zurückzuführen ist. Zudem entspricht der Anstieg in der Häufigkeit der Verwendung nicht-heimischer, sowie exotischer Zutaten (frisch, Nüsse, Hülsenfrüchte/Getreide) der Hypothese. Der Einsatz konservierter exotischer Zutaten geht dagegen, sowohl bezogen auf die Anzahl an Rezepten, als auch auf die verwendete Menge, zurück. Entsprechend der aufgestellten Hypothese bleibt auch der mengenmäßige Anteil nicht-heimischer Zutaten über die Jahre aufgrund des vermuteten anhaltenden Trends zur mediterranen Küche unverändert. Lediglich der mengenmäßige Anteil frischer exotischer Zutaten sinkt entgegen der aufgestellten Hypothese über die Jahre. Allerdings steigt die Anzahl an Rezepten, in denen frische exotische Zutaten verwendet werden an. Zudem nehmen sowohl die Häufigkeit, als auch der mengenmäßige Einsatz exotischer Grundlagen-Zutaten und Fertigerzeugnisse, sowie die Verwendung von exotischen Kräutern, Gewürzen und sonstigen exotischen Zutaten im zeitlichen Verlauf zu.

## **11.6 Verwendete Zutaten**

### ***Wandel von Fleisch-Gerichten zu Fisch-Gerichten und vegetarischen Rezepten***

Zur Überprüfung der Hypothese werden die Analyse-Ergebnisse zum jeweils verwendeten Anteil von frischem Gemüse, sowie frischem Fleisch und Fisch, unabhängig von deren Herkunft, herangezogen. Dabei zeigt sich im Bereich der mengenmäßigen Verwendung von frischem Gemüse zunächst ein stetiger Rückgang, erst im Jahr 1997 beginnt der Gemüse-Anteil wieder zu steigen. Im Vergleich zum Anfangswert 1972 sinkt der verwendete Anteil jedoch tendenziell:

- **1972 → 147 g frisches Gemüse pro Portion**
- **2010 → 127 g frisches Gemüse pro Portion**

Dementsprechend sinkt auch die Anzahl an vegetarischen Rezepten:

- **1972 → 7 vegetarische Rezepte**
- **2010 → 6 vegetarische Rezepte**

Die Rezept-Beschreibung bzw. Option „vegetarisch“ wird allerdings erstmalig in den Rezepten des Jahrganges 1997 erwähnt. In den Heften der vorherigen Jahrgänge existieren zwar auch vegetarische Rezepte, sie werden allerdings nicht als solche extra gekennzeichnet. Zudem existiert seit 1997 erstmals die Rezept-Rubrik „Gemüseküche – Ideen für fleischlose Tage“. Dies lässt darauf schließen, dass ein Trend zu vegetarischen Rezepten, trotz gegenteiliger Werte, erst ab 1997 einsetzt. Zudem nimmt bei Betrachtung der Häufigkeit, die Anzahl an Rezepten, die frisches Gemüse enthalten im zeitlichen Verlauf stetig zu.

Der Anteil an verwendetem Fleisch nimmt dagegen über die Jahre nahezu kontinuierlich zu.

- **1972 → 173 g frisches Fleisch pro Portion**
- **2010 → 224 g frisches Fleisch pro Portion**

Diese Tendenz wird zudem durch die Analyse-Ergebnisse zur Häufigkeit der Fleischverwendung, inklusive des Einsatzes von Fleischerzeugnissen wie Wurstwaren, bestätigt. Dabei nimmt die Anzahl an Rezepten, in denen frisches Fleisch oder Fleischerzeugnisse verwendet werden ebenfalls tendenziell zu.

- **1972 → Fleischverwendung in 12 Rezepten**
- **2010 → Fleischverwendung in 17 Rezepten**

Die am häufigsten verwendeten Fleischsorten sind dabei Geflügel, Schweine- und Rind- bzw. Kalbfleisch. Bei Betrachtung der Häufigkeitsverteilung der einzelnen Fleischsorten zeigt sich ein tendenzieller Anstieg aller drei Fleischsorten. Ein klarer Trend zur Bevorzugung einer bestimmten Fleischsorte ist dementsprechend nicht zu erkennen.

Der Anteil an verwendetem frischem Fisch schwankt im Zeitverlauf, sinkt tendenziell aber schließlich.

- **1972 → 66 g frischer Fisch pro Portion**
- **2010 → 58 g frischer Fisch pro Portion**

Unter Berücksichtigung der Häufigkeit des Auftretens von Rezepten, die frischen Fisch oder Meeresfrüchte enthalten, wird allerdings eine gegensätzliche Tendenz ersichtlich. Dabei steigt die Anzahl an Rezepten, in denen nicht-heimischer Fisch verwendet wird über die Jahre stark an, die Häufigkeit des Einsatzes von heimischem Fisch bleibt konstant. Zudem nimmt die Anzahl an Fischgerichten (Fisch + Beilage) über die Jahre zu.

Die aufgestellte Hypothese kann abschließend somit als nicht zutreffend bewertet werden. Zwar zeigt sich bei näherer Betrachtung, dass frisches Gemüse, sowie frischer Fisch zunehmend häufiger, wenn auch in geringerer Menge, Einsatz in den untersuchten

Rezepten finden, allerdings steigen, entgegen der Vermutung, sowohl der Anteil, als auch die Häufigkeit der Fleischverwendung über die Jahre an.

### ***Abnahme der Verwendung von konservierten Zutaten und Fertigprodukten, sowie vermehrter Einsatz frischer Zutaten***

Die Betrachtung der Verwendung konservierter Zutaten erfolgt hier am Beispiel der Gemüseerzeugnisse. Der Einsatz frischer Zutaten wird dementsprechend am Beispiel von frischem Gemüse analysiert.

Bei Betrachtung der Verwendung von frischem Gemüse im Verhältnis zu konservierten Gemüseerzeugnissen zeichnet sich bezüglich der Häufigkeit der Verwendung folgende Tendenz ab. Die Anzahl an Rezepten, in denen frisches Gemüse verwendet wird, steigt im zeitlichen Verlauf, unabhängig von der jeweiligen Herkunft, tendenziell an. Zudem überwiegt die Anzahl dieser Rezepte stets deutlich gegenüber den Rezepten, die Gemüse in konservierter Form beinhalten. Dagegen nimmt die Häufigkeit der Verwendung von heimischem Konservengemüse leicht zu, während die Anzahl an Rezepten, in denen nicht-heimische konservierte Zutaten eingesetzt werden abnimmt. Konserviertes exotisches Gemüse findet lediglich in einem Rezept des Jahrganges 1972 Verwendung. Im Gesamtergebnis der jeweils mengenmäßigen Anteile betrachtet, nimmt allerdings die durchschnittlich eingesetzte Menge an frischem Gemüse ab, während der Anteil an Gemüse in Konserven-Form ansteigt. Der Anteil an tiefgekühltem Gemüse nimmt tendenziell ab. Aufgrund der zum Teil geringen Anzahl an Rezepten, anhand derer die Mittelwert-Berechnung erfolgt, werden die Ergebnisse zum mengenmäßigen Anteil als nicht aussagekräftig genug befunden. Zusammenfassend lässt sich somit feststellen, dass frisches Gemüse über die Jahre zunehmend häufiger verwendet wird. Während die Häufigkeit des Einsatzes konservierter Gemüseerzeugnisse tendenziell abnimmt. Identische Ergebnisse liefert auch die Betrachtung der Verwendung von frischem Obst im Vergleich zu konservierten Obsterzeugnissen.

Der Einsatz von Fertigprodukten, wie Fertiggerichten und Pulvern, stellt sich im zeitlichen Verlauf wie folgt dar. Im Verhältnis zur Gesamtanzahl an Rezepten, ist die Häufigkeit der Verwendung von Fertigprodukten nur sehr gering. So existieren über die Jahre insgesamt lediglich zehn Rezepte, die diese Produkte verwenden. Dabei zeigt sich anhand der Trendlinie eine über die Jahre abnehmende Tendenz bezüglich der Verwendung von Fertigpulvern, wie beispielsweise Puddingpulver etc. Fertiggerichte finden in lediglich drei der untersuchten 360 Rezepte Verwendung (im Jahr 1982). Bei Betrachtung der Rezept-Themen der untersuchten Hefte zeigt sich zudem, dass in den Heften der 70er Jahre im Rahmen von Rezepten zum Thema „Schnelle Küche“ Fertiggerichte und Tiefkühlware

(z.B. TK-Pizza) verwendet wird. Diese Rezepte wurden im Rahmen der Analyse allerdings nicht miteinbezogen, da sie nicht unter die zu untersuchenden Rezept-Themen (Thema des Monats, Menü des Monats etc.) fallen. Die aufgestellte Hypothese gilt somit als verifiziert.

### ***Einsatz von fetthaltigen Milchprodukten (am Beispiel von Sahne und Creme fraiche) nimmt über die Jahre zu***

Aufgrund der Vermutung, dass die Rezepte über die Jahre gehaltvoller und kalorienreicher werden, wird davon ausgegangen, dass dementsprechend auch die Verwendung fetthaltiger Milchprodukte zunimmt.

Im Fall der Verwendung von süßer Sahne sinkt die entsprechende Anzahl an Rezepten über die Jahre. Die eingesetzte Menge bleibt im zeitlichen Verlauf jedoch tendenziell konstant. Es wird demnach seltener Sahne verwendet, allerdings bleibt bei deren Einsatz die Menge unverändert. Creme fraiche bzw. Creme double wird ebenfalls zunehmend seltener in den Rezepten verwendet, zudem sinkt der mengenmäßige Anteil über die Jahre nach einem verstärkten Einsatz im Zeitraum von 1977 bis 1987. Die Hypothese gilt somit als falsifiziert.

### ***Wandel von der verstärkten Verwendung von Butter und Margarine zu pflanzlichen Ölen***

Insgesamt steigen sowohl die Anzahl an Rezepten, die Speisefett enthalten, als auch der mengenmäßig eingesetzte Anteil über die Jahre an. Dabei wird Butter zunehmend häufiger, allerdings in etwas geringeren Mengen verwendet, während die Anzahl an Rezepten, die Margarine enthalten, wie auch der mengenmäßige Anteil an Margarine stark zurückgehen. Ab dem Jahr 1997 findet Margarine keinen Einsatz mehr in den untersuchten Rezepten.

Im Bereich der flüssigen Speisefette zeigt sich ein Trend zu Olivenöl, das sowohl häufiger als auch in größeren Mengen im zeitlichen Verlauf eingesetzt wird. Ebenso werden exotische Speiseöle wie Sesam- oder Arganöl ab 1997 verstärkt eingesetzt. Sonnenblumenöl wird dagegen seltener, allerdings in nahezu gleichbleibender Menge verwendet.

Die Hypothese kann somit nicht eindeutig bestätigt werden. Es erfolgt zwar ein Rückgang der Margarineverwendung, Butter wird allerdings auch weiter bzw. sogar häufiger verwendet. Vermutlich ersetzt sie die Verwendung von Margarine. Im Bereich der flüssigen Speisefette zeichnet sich dagegen ein Trend zu Olivenöl, sowie zu exotischen Speiseölen ab.

## 11.7 Optische Darstellung & Ästhetik

*Die Rezeptfotos werden über die Jahre zunehmend ästhetischer wirken, bedingt durch Verbesserungen in der optischen Darstellungsweise (Wirkung, Einstellung, Beleuchtung, Schärfe, Farbgestaltung)*

Bezüglich der Größe, der zu den Rezepten zugehörigen Food-Fotos überwiegt stets die Zahl großer Rezeptfotos, die eine Heftseite komplett ausfüllen. Die Häufigkeit des Auftretens großer Fotos nimmt allerdings über die Jahre kontinuierlich zu, während sehr kleine bis mittelgroße Rezeptfotos seltener abgebildet werden.

- **1972 → 16 große Fotos und 8 sehr kleine Fotos**
- **2010 → 33 große Fotos und 0 sehr kleine Fotos**

Dementsprechend wandelt sich auch die Anzahl an abgebildeten Rezeptfotos pro Heftseite. Während in den Anfangsjahren von 1972 bis 1982 häufig zwei bis drei Fotos pro Seite oder mehrere Gerichte auf einem Foto abgebildet werden, so vollzieht sich in den Jahren darauf ein Wandel zur Abbildung von vorwiegend einem Rezeptfoto pro Heftseite (siehe Abb. 84).



Abbildung 84: Beispielfotos zur Fotogröße (1972 bis 2010)

Die Ergebnisse zur Wirkung der Rezeptfotos, bezogen auf das Verhältnis zwischen dem abgebildeten Essen und dessen Umfeld, stellen einen eindeutigen Wandel dar. Während anfänglich noch circa 35 bis 45 % der untersuchten Fotos als unharmonisch und überladen eingestuft werden (Essen geht dabei unter), überwiegt im weiteren zeitlichen Verlauf zunehmend der Anteil an harmonisch wirkenden Fotos, die dezente Dekoration und ein klares, nicht überladen wirkendes Umfeld aufweisen (Essen steht im Mittelpunkt).

- **1972** → **26 Fotos wirken harmonisch / 14 unharmonisch**
- **2010** → **40 Fotos wirken harmonisch / 0 unharmonisch**



Abbildung 85: Beispielfotos zur Wirkung (1972 bis 2009)

Die Farbgestaltung des abgebildeten Essens wandelt sich von vorwiegend natürlichen, zum Teil auch blassen Farben (1972 und 1977) hin zu intensiven, knalligen Farben.

Im Fall der gewählten Einstellungsgrößen werden vorzugsweise die Einstellungen 2, 3 und 4 gewählt. Über die Jahre vollzieht sich dabei ein Wandel von Einstellungsgröße 2 hin zu 3 und 4. In den Jahren 1972 und 1977 werden die meisten Rezeptfotos in Form der Einstellungen 2 (Fokus direkt auf dem Essen, wenig Hintergrund sichtbar) und 5 (mehrere Gerichte auf einem Foto, das einzelne Gericht geht somit unter) abgebildet. Ab dem Jahr 2002 überwiegt schließlich der Anteil an Rezeptfotos, die in Einstellung 3 (viel Hintergrund sichtbar, aber Essen stark im Vordergrund) und 4 (Essen nimmt größten Teil des Fotos

ein, viel Hintergrund) abgebildet werden. Einstellungsgröße 1 wird über die Jahre insgesamt nur selten eingesetzt, allerdings verstärkt in den Jahren von 1972 bis 1982.



Abbildung 86: Beispielfotos zur Einstellung

Die Beleuchtung der Fotos, sowie den Hintergrund betreffend zeigen sich die Fotos anfänglich (1972 bis 1982 / 1992) als schlecht ausgeleuchtet und in dunkler Atmosphäre. In den darauffolgenden Jahren nimmt die Anzahl an gut ausgeleuchteten und normal bis hell wirkenden Rezeptfotos stetig zu.

- 1972 → 27 Fotos sind gut ausgeleuchtet, 13 Fotos erscheinen zu dunkel
- 2010 → 40 Fotos sind gut ausgeleuchtet



Abbildung 87: Beispielfotos zur Beleuchtung (1972 bis 2010)

Auf den untersuchten Rezeptfotos der Jahre 1972 und 1977 erscheint das abgebildete Essen zum Teil leicht bis stark verschwommen, wobei wenig bis gar keine Details sichtbar sind. Ab 1987 wird das Essen dagegen scharf und detailreich abgebildet.



Abbildung 88: Beispielfotos zur Schärfe des Essens (1972 bis 2009)

Die Schärfe des gesamten Rezeptfotos betreffend vollzieht sich ein Wandel von vorwiegend komplett scharfen Fotos hin zu leichter bis starker gewollter Unschärfe.



Abbildung 89: Beispielfotos zur Schärfe des Fotos (1972 bis 2009)

Dieser Wandel der verschiedenen optischen Merkmale bedingt nun eine Verbesserung der Ästhetik. Während die Rezeptfotos anfangs vorwiegend mit Ästhetik-Noten von „4 bis 6“ bewertet werden, verbessern sie sich über die Jahre stetig und werden schließlich als vorwiegend „gut bis sehr gut“ ( Note 1 bis 2) bewertet.

Die Hypothese gilt somit abschließend, bezogen auf alle Bereiche der optischen Darstellungsweise, als verifiziert.



Abbildung 90: Heft-Cover im Überblick (1972 bis 2010)

## 12 Schlussfolgerungen / Fazit

Abschließend erfolgt eine Zusammenfassung der Ergebnisse im Rahmen derer die anfangs gestellte Forschungsfrage „*Wie verändern sich Rezepte im Wandel der Zeit?*“ beantwortet wird. Dabei werden mögliche Veränderungen im Zeitverlauf hinsichtlich folgender Rezept-Merkmale aufgezeigt: des Kalorien- und Nährstoffgehaltes, des zeitlichen Aufwandes, der Internationalität der untersuchten Rezepte, sowie der Herkunft der verwendeten Zutaten, des Einsatzes von konservierten Zutaten, Fertigprodukten, ausgewählten Milchprodukten und Speisefetten, sowie der optischen Darstellungsweise.

Bezüglich ihres Kalorien- und Nährstoffgehaltes weisen die untersuchten Rezepte lediglich eine leicht zunehmende Tendenz über die Jahre auf, wobei der Kaloriengehalt stets um einen Mittelwert von 500 kcal pro Portion schwankt und damit nahezu konstant bleibt, ebenso wie der Fettgehalt. Die gesamte Zutatenmenge bzw. Portionsgröße nimmt im zeitlichen Verlauf dagegen kontinuierlich zu. Ebenso steigt der gesamte zeitliche Aufwand, bedingt durch eine Zunahme der Zubereitungs-, sowie der Back- und Garzeiten. Die Rezepte werden demnach zunehmend zeitaufwendiger. Die deutsche Küche betreffend, bleibt die Gesamtanzahl an deutschen Rezepten über die Jahre nahezu konstant. Dabei vollzieht sich allerdings ein Wandel von vorwiegend traditionell deutschen Rezepten hin zu Rezepten der „Neuen deutschen Küche“, die sich durch kreative Abwandlungen, sowie den Einsatz nicht-heimischer und zum Teil auch exotischer Zutaten auszeichnet. Der vermutete Trend zu asiatischen Rezepten und zu Rezepten der Fusion-Küche kann nicht bzw. nicht eindeutig bestätigt werden. Dagegen besteht bis heute ein anhaltender Trend zur mediterranen Küche, der durch den kontinuierlichen Einsatz nicht-heimischer Zutaten, sowie durch eine stetige Zunahme an italienischen Rezepten bestätigt wird. Der Großteil der Rezepte lässt sich allerdings keiner bestimmten nationalen oder internationalen Küchenrichtung zuordnen. Dieser Umstand lässt sich darauf zurückführen, dass die Food-Zeitschrift „essen & trinken“ vorwiegend eigene Rezept-Kreationen umsetzt, die sich nicht einer landestypischen Küche zuordnen lassen. So enthalten die Rezepte beispielsweise exotische oder nicht-heimische Elemente, lassen sich aber nicht eindeutig der asiatischen oder mediterranen Küche zuordnen. Hinsichtlich der Analyse nach der Herkunft der Zutaten, zeichnet sich ein Wandel von vorwiegend nicht-heimischen zu einem vermehrten Einsatz heimischer und exotischer Zutaten ab. Dabei bleibt der Anteil nicht-heimischer Zutaten über die Jahre konstant. Im Bereich der exotischen Zutaten nimmt die Häufigkeit der Verwendung frischer Zutaten, sowie der Einsatz von exotischen Getreidesorten, Gewürzen, Grundlagen-Zutaten und Würzpasten im zeitlichen Verlauf zu. Des Weiteren werden frisches Gemüse und frischer Fisch bzw.

Meeresfrüchte, unabhängig von deren Herkunft, zunehmend häufiger in den untersuchten Rezepten verwendet, wobei der mengenmäßige Anteil allerdings rückläufig ist. Was die Anzahl vegetarischer Rezepte betrifft, so nimmt diese tendenziell ab, wobei der eigentliche Trend zu vegetarischen Rezepten allerdings erst ab 1997 mit einer eigenen Rezept-Rubrik unter dem Namen „Gemüse-Küche“ sowie der Rezept-Option „vegetarisch“ einsetzt. Entgegen der aufgestellten Hypothese nimmt allerdings auch die Fleischverwendung im Zeitverlauf zu. Die Bevorzugung einer bestimmten Fleischsorte wird dabei nicht ersichtlich. Beim Vergleich der Verwendung frischer und konservierter Zutaten zeigt sich, anhand des Beispiels von frischem Gemüse und konservierten Gemüseerzeugnissen, eine abnehmende Tendenz konservierter Zutaten, sowie eine kontinuierliche Zunahme in der Verwendung frischer Zutaten. Ebenso nimmt der Einsatz von Fertigprodukten, wie Fertiggerichten und Pulvern ab. Im Allgemeinen werden Fertigprodukte allerdings nur selten verwendet. Die Verwendung fetthaltiger Milchprodukte zeigt sich am Beispiel von süßer Sahne und Creme fraiche / Creme double als rückläufig. Margarine wird in den Rezepten ab 1997 nicht mehr eingesetzt, Butter wird dementsprechend zunehmend häufiger, allerdings in geringeren Mengen verwendet. Im Bereich der Speisefette zeichnet sich zudem ein Trend zu Olivenöl, sowie zu exotischen Ölen (Arganöl, Sesamöl etc.) ab.

Die optische Darstellungsweise der Rezepte betreffend, vollzieht sich in allen Bereichen ein Wandel zu immer ästhetischer wirkenden Fotos. Dies wird bedingt durch einen zunehmenden Einsatz von großen, eine Heftseite komplett ausfüllenden Rezeptfotos, durch zunehmend harmonischer wirkende Fotos, passende Einstellungsgrößen, die das Essen in den Mittelpunkt rücken, ohne dass es dabei das komplette Bild ausfüllt oder das Foto überladen wirkt. Zudem wird das Essen über die Jahre zunehmend ästhetischer in Szene gesetzt durch Verbesserungen in der Beleuchtung und Schärfe der Fotos, wodurch das Essen detailreicher abgebildet werden kann.

Bei Betrachtung der gesamten Rezept-Themen zeigt sich ein Wandel von Rezepten, die vorwiegend der schnellen, preiswerten Alltagsküche zuzuordnen sind (insbesondere in



den Heften der 70er Jahre, wie z.B. „Schnelle Küche“, „Das preiswerte Menü“ oder „Das Schlemmer-Menü aus Dosen und Packungen“) hin zu zeitaufwendigeren und ausgefalleneren Rezepten, die hauptsächlich dem Genuss dienen und deren Zubereitung „Hobbycharakter“ besitzt. Kochen wird dabei zunehmend als Hobby verstanden (z.B. wenn man für Gäste kocht) und nicht mehr als bloße Notwendigkeit.

Die Hefte der 70er Jahre weisen zudem einen hohen Ratgeberanteil auf mit Themen zu Gesundheit, Haushalts- und Kochtipps, sowie Warenkunde zu Lebensmitteln und

Haushaltsgeräten, wie beispielsweise:

- Gesundheit – Was man über Diabetes wissen muss
- Gesundheit – Der verdorbene Magen: Vorbeugen und heilen
- Kochkurs – Kochenlernen: Schmoren, Saucen binden
- Warenkunde – Alles über Koteletts
- Hauswirtschaft – Tiefkühlen: Salate für die Festtage
- Hauswirtschaft – Warenkunde: Elektroherd
- Zum Sammeln - Alles über Tiefkühlgut und Einfrierpraxis
- Zum Sammeln - Das Abc der modernen Tischsitten

Diese Ratgeber-Themen treten ab 1982 nicht mehr bzw. nur noch in geringem Umfang auf (in Form von Informationen zum Einfrieren und Einmachen). Die Hefte der 80er Jahre enthalten Rezepte zum Thema „Preiswerte Küche“, die Rubrik „Schnelle Küche“ existiert ab diesem Zeitpunkt nicht mehr. Neue Rezept-Rubriken wie „Ausländerinnen in Deutschland“ (enthält Rezepte zu internationalen Gerichten) und „Neue deutsche Küche – ihre Rezepte, ihre Köche“ werden nun eingeführt. In den Heften der 90er Jahre finden sich unter anderem die Rezept-Themen „Gemüseküche – Ideen für fleischlose Tage“ und „Vollwert-Küche“. Aktuell (2009 / 2010) beinhalten die Hefte Rezeptstrecken zu Themen wie „Aroma des Monats“, „Jetzt“, „Vegetarisch“ oder „Deutsche Regionale Küche“. An die Stelle der Ratgeber-Themen sind nun Weinempfehlungen, Warenkunde und Rezepte zu besonderen, ausgefallenen Lebensmitteln, Reisereportagen, sowie Restaurant- und

Reisetipps („*genießer-guide*“) getreten. Diese zeitlichen Veränderungen der Heft-Themen, sowie insbesondere der Rezept-Themen, bekräftigen nochmals die Ergebnisse der Analyse.

Da im Rahmen dieser Arbeit aus zeitlichen Gründen lediglich vier Rezept-Themen bzw. Rezeptstrecken (Menü des Monats, Backen etc.) pro Heft und insgesamt nur 360 Rezepte untersucht werden konnten, stellen die gewonnenen Ergebnisse lediglich Tendenzen dar, deren Aussagekraft durch einen größeren Umfang an Rezepten und Rezept-Themen noch verstärkt werden könnte.

Abschließend lässt sich somit feststellen, dass die untersuchten Rezepte einem zeitlichen Wandel unterliegen. Dementsprechend lassen sich anhand der vorgenommenen Analyse der Zeitschrift „essen & trinken“ auch Rückschlüsse auf die deutsche Kochkultur im betrachteten Zeitraum von 1972 bis 2010 ziehen. Bedingt werden diese Veränderungen der Kochkultur von den in den jeweiligen Jahrzehnten vorherrschenden gesellschaftlichen Umständen und Situationen. So nehmen beispielsweise die Reisewelle der 60er Jahre und die zunehmende Anzahl an Gastarbeitern in den 70er Jahren Einfluss auf die deutsche Küche, die sich daher zunehmend mediterraner und exotischer gestaltet. Zu beachten sei an dieser Stelle, dass anhand der vorliegenden Analyseergebnisse nicht pauschal Rückschlüsse auf das Kochverhalten der gesamten deutschen Bevölkerung geschlossen werden können. Es kann lediglich davon ausgegangen werden, dass sich das Kochverhalten der Leserschaft bzw. der Zielgruppe von „essen & trinken“ entsprechend der gewonnenen Ergebnisse zur zeitlichen Veränderung der Rezepte über die Jahre wandelt. Allerdings muss dabei auch berücksichtigt werden, dass die Leser- und Leserinnen möglicherweise nicht täglich nach den Rezepten aus „essen & trinken“ kochen. Die Food-Zeitschrift dient aber als Inspirationsquelle und beeinflusst bzw. prägt insofern das Kochverhalten der Leserschaft maßgeblich.

In Abhängigkeit von gesellschaftlichen Veränderungsprozessen wandeln sich das Wissen, sowie die Einstellung zum Essen und zur Ernährung. Diese Umstände beeinflussen schließlich auch das Kochverhalten. Anhand der im Rahmen dieser Arbeit durchgeführten Analyse sind derartige Veränderungsprozesse in Form eines zeitlichen Wandels von Rezepten sichtbar geworden. Im Verlauf von vier Jahrzehnten hat sich die deutsche Kochkultur demnach bedeutend verändert. Kochen hat sich dabei von seiner klassischen Definition, der bloßen Zubereitung von Speisen, zu einem Trend mit Erlebnis- und Genusscharakter entwickelt. Die Rezepte spiegeln dies entsprechend wieder, indem sie sich über die Jahre zunehmend ausgefallener, exotischer, frischer, aufwendiger und in ihrer optischen Darstellungsweise ästhetischer präsentieren.

### III Literaturverzeichnis

- Allensbacher Markt- und Werbeträgeranalyse (o.J.). Portrait. Allensbacher Markt- und Werbeträgeranalyse. <http://www.awa-online.de/main.php?selection=102&rubrik=0>. Stand 16.07.2010
- Arbeitsgemeinschaft Media-Analyse e.V. (2010). ma 2010 Pressemedien I - Zeitschriften. Arbeitsgemeinschaft Media-Analyse e.V. [http://www.gujmedia.de/\\_content/21/02/210218/MA\\_2010\\_I\\_Zeitschriften.pdf](http://www.gujmedia.de/_content/21/02/210218/MA_2010_I_Zeitschriften.pdf). Stand 14.07.2010
- Axel Springer AG (2010). Bild der Frau - Gut kochen & backen. Axel Springer AG. [http://www.axelspringer.de/media/cw\\_mediafactsheet\\_de\\_971925.html](http://www.axelspringer.de/media/cw_mediafactsheet_de_971925.html). Stand 09.07.2010
- Axel Springer Media Impact (2010). Bild der Frau - Gut kochen & backen – Themen und Media-Daten. Axel Springer Media Impact. [http://www.axelspringer-mediapilot.de/dl/143528/Gk\\_b\\_Media\\_Fakten\\_Juli\\_IVW\\_II\\_ma\\_II\\_2010.pdf](http://www.axelspringer-mediapilot.de/dl/143528/Gk_b_Media_Fakten_Juli_IVW_II_ma_II_2010.pdf). Stand 09.07.2010
- Bauer Media Group (o.J.). Produktgruppen Food. Bauer Media Group. [http://www.bauermedia.com/zeit\\_food.0.html](http://www.bauermedia.com/zeit_food.0.html). Stand 04.07.2010
- Bauer Media KG (2008). Der Markt der Food-Zeitschriften. Bauer Media KG. [http://www.bauermedia.de/uploads/media/2008-03-07\\_Der\\_Markt\\_der\\_Foodzeitschriften.pdf](http://www.bauermedia.de/uploads/media/2008-03-07_Der_Markt_der_Foodzeitschriften.pdf). Stand 04.07.2010
- Bauer Media KG (2009a). kochen & genießen. Bauer Media KG. [http://www.bauermedia.de/kochen\\_und\\_geniessen.html](http://www.bauermedia.de/kochen_und_geniessen.html). Stand 06.07.2010
- Bauer Media KG (2009b). Lecker. Bauer Media KG. <http://www.bauermedia.de/lecker.0.html>. Stand 06.07.2010
- Bauer Media KG (2009c). Rezepte pur. Bauer Media KG. [http://www.bauermedia.de/rezepte\\_pur.0.html](http://www.bauermedia.de/rezepte_pur.0.html). Stand 06.07.2010
- Bauer Media KG (2009d). tina Koch- & Back-Ideen. Bauer Media KG. [http://www.bauermedia.de/tina\\_kub.html](http://www.bauermedia.de/tina_kub.html). Stand 09.07.2010
- Bauer Media KG (2010a). Titelprofil 2010 - kochen & genießen. Bauer Media KG. [http://www.bauermedia.de/uploads/media/2010-04-27\\_Titelprofil\\_kochen\\_geniessen\\_2010\\_01.pdf](http://www.bauermedia.de/uploads/media/2010-04-27_Titelprofil_kochen_geniessen_2010_01.pdf). Stand 06.07.2010
- Bauer Media KG (2010b). Titelprofil 2010 - Lecker. Bauer Media KG. [http://www.bauermedia.de/uploads/media/2010-04-27\\_Titelprofil\\_LECKER\\_2010\\_01.pdf](http://www.bauermedia.de/uploads/media/2010-04-27_Titelprofil_LECKER_2010_01.pdf). Stand 06.07.2010
- Bauer Media KG (2010c). Titelprofil 2010 – Rezepte pur. Bauer Media KG. [http://www.bauermedia.de/uploads/media/2010-04-27\\_Titelprofil\\_REZEPTE\\_pur\\_2010\\_01.pdf](http://www.bauermedia.de/uploads/media/2010-04-27_Titelprofil_REZEPTE_pur_2010_01.pdf). Stand 06.07.2010
- Bauer Media KG (2010d). Titelprofil 2010 – tina Koch- & Back-Ideen. Bauer Media KG. [http://www.bauermedia.de/uploads/media/2010-04-27\\_Titelprofil\\_tina\\_Koch\\_Back-Ideen\\_2010\\_02.pdf](http://www.bauermedia.de/uploads/media/2010-04-27_Titelprofil_tina_Koch_Back-Ideen_2010_02.pdf). Stand 09.07.2010
- Bayerischer Rundfunk (2009). Mahlzeit Deutschland (2): Vom Eisbein zur Pizza. Bayerischer Rundfunk. [http://www.daserste.de/mahlzeitdeutschland/allround\\_dyn~uid,bwa4e72031vxxa7v~cm.asp](http://www.daserste.de/mahlzeitdeutschland/allround_dyn~uid,bwa4e72031vxxa7v~cm.asp). Stand 17.07.2010
- Bettermann, S. (1993). Ethnic Food - Multi-Kulti-Küche. Focus Online. [http://www.focus.de/kultur/leben/ethnic-food-multi-kulti-kueche\\_aid\\_141492.html](http://www.focus.de/kultur/leben/ethnic-food-multi-kulti-kueche_aid_141492.html). Stand 01.07.2010
- Burda Community Network GmbH (2010). Meine Familie & ich. Burda Community Network. <http://www.burda-community-network.de/de/media/mfui.html>. Stand 09.07.2010
- CHD Expert Group (2007). Neue deutsche Küche im Trend. CHD Expert Group. [http://www.chd-expert.de/pm\\_27\\_neue\\_deutsche\\_kueche.php](http://www.chd-expert.de/pm_27_neue_deutsche_kueche.php). Stand 01.07.2010
- Elmadfa, I., Aign, W., Muskat, E., Fritzsche, D. (2003). Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle. München: Gräfe und Unzer Verlag.
- Fichtner, U. (2004). Tellergericht - Die Deutschen und das Essen. München: Deutsche Verlags-Anstalt.

Focus Medialine (2009). Publikumszeitschrift. Focus Medialine.  
<http://www.medialine.de/deutsch/wissen/medialexikon.php?snr=4581>. Stand 07.07.2010

Geo Anzeigenabteilung (o.J.). Geo Imagery 7 – Innere Markenbilder in gehobenen Zielgruppen. Geo Anzeigenabteilung. [http://www.gujmedia.de/\\_content/20/65/206581/Geo\\_Imagery7\\_Einfuehrung.pdf](http://www.gujmedia.de/_content/20/65/206581/Geo_Imagery7_Einfuehrung.pdf). Stand 15.07.2010

GfK Panel Services Deutschland (2007). Comeback der deutschen Küche - GfK-Studie Küche und Kochen in Deutschland 2007. GfK Panel Services Deutschland.  
[http://www.gfk.com/group/press\\_information/press\\_releases/001493/index.de.html](http://www.gfk.com/group/press_information/press_releases/001493/index.de.html). Stand 10.07.2010

GfK Panel Services Deutschland (2009). Küche und Kochen in Deutschland 2009. GfK Panel Services Deutschland. [http://www.gfk-living.com/imperia/md/content/gfkliving/kueche\\_und\\_kochen\\_in\\_deutschland\\_2009.pdf](http://www.gfk-living.com/imperia/md/content/gfkliving/kueche_und_kochen_in_deutschland_2009.pdf). Stand 10.07.2010

Gruner + Jahr AG & Co. KG (2010). ma 2010 Pressemedien I: essen & trinken gewinnt 80.000 Leserinnen. Gruner + Jahr. [http://www.guj.de/index2.php4?/de/presse/suchergebnisse/meld\\_100120\\_03.php4](http://www.guj.de/index2.php4?/de/presse/suchergebnisse/meld_100120_03.php4). Stand 07.07.2010

Gruner + Jahr AG & Co. KG (o.J.a). Beef!. Gruner + Jahr.  
<http://www.guj.de/index2.php4?/de/produkte/zeitschrift/zeitschriftentitel/beef.php4>. Stand 07.07.2010

Gruner + Jahr AG & Co. KG (o.J.b). Beef! – Cover. Gruner + Jahr.  
[http://www.guj.de/de/produkte/zeitschrift/zeitschriftentitel/cover\\_pic\\_pop.php4?coverGross=../../bilder/produkte/zeitschrift/beef\\_co\\_big.jpg](http://www.guj.de/de/produkte/zeitschrift/zeitschriftentitel/cover_pic_pop.php4?coverGross=../../bilder/produkte/zeitschrift/beef_co_big.jpg). Stand 07.07.2010

Gruner + Jahr AG & Co. KG (o.J.c). essen & trinken – Cover. Gruner + Jahr.  
[http://www.guj.de/de/produkte/zeitschrift/zeitschriftentitel/cover\\_pic\\_pop.php4?coverGross=http://images.guj.de/cover/07660\\_510.jpg](http://www.guj.de/de/produkte/zeitschrift/zeitschriftentitel/cover_pic_pop.php4?coverGross=http://images.guj.de/cover/07660_510.jpg). Stand 14.07.2010

Gruner + Jahr AG & Co. KG (o.J.d). essen & trinken – Für jeden Tag – Cover. Gruner + Jahr.  
[http://www.guj.de/de/produkte/zeitschrift/zeitschriftentitel/cover\\_pic\\_pop.php4?coverGross=http://images.guj.de/cover/61087\\_510.jpg](http://www.guj.de/de/produkte/zeitschrift/zeitschriftentitel/cover_pic_pop.php4?coverGross=http://images.guj.de/cover/61087_510.jpg). Stand 07.07.2010

Gruner + Jahr Exclusive & Living (2009). essen & trinken Kurzprofil 2009. Gruner + Jahr Exclusive & Living.  
[http://www.gujmedia.de/\\_content/20/02/200254/ESSEN\\_TRINKEN\\_Kurzprofil\\_2009.pdf](http://www.gujmedia.de/_content/20/02/200254/ESSEN_TRINKEN_Kurzprofil_2009.pdf). Stand 04.07.2010

Gruner + Jahr Exclusive & Living (2010). essen & trinken - Leserschaft und Markenkern.

Gruner + Jahr Media Sales (2009a). essen & trinken – Für jeden Tag Kurzprofil 2009. Gruner + Jahr Media Sales. [http://www.gujmedia.de/\\_content/20/16/201635/Essen\\_Trinken\\_fjt\\_Kurzprofil\\_2009.pdf](http://www.gujmedia.de/_content/20/16/201635/Essen_Trinken_fjt_Kurzprofil_2009.pdf). Stand 07.07.2010

Gruner + Jahr Media Sales (2009b). essen & trinken Leserschaft - Die Leser. Gruner + Jahr Media Sales.  
[http://www.gujmedia.de/portfolio/zeitschriften/essen\\_und\\_trinken/?card=leserschaft](http://www.gujmedia.de/portfolio/zeitschriften/essen_und_trinken/?card=leserschaft). Stand 04.07.2010

Gruner + Jahr Media Sales (2009c). essen & trinken – Auflage / Reichweite. Gruner + Jahr Media Sales.  
[http://www.gujmedia.de/portfolio/zeitschriften/essen\\_und\\_trinken/?card=auflage\\_reichweite](http://www.gujmedia.de/portfolio/zeitschriften/essen_und_trinken/?card=auflage_reichweite). Stand 04.07.2010

Gruner + Jahr Media Sales (2009d). essen & trinken Profil - Deutschlands führendes kulinarisches Magazin. Gruner + Jahr Media Sales. [http://www.gujmedia.de/portfolio/zeitschriften/essen\\_und\\_trinken/](http://www.gujmedia.de/portfolio/zeitschriften/essen_und_trinken/). Stand 07.07.2010

Gruner + Jahr Media Sales (2010a). essen & trinken Kurzprofil 2010. Gruner + Jahr Media Sales.  
[http://www.gujmedia.de/\\_content/20/02/200254/ESSEN\\_TRINKEN\\_Kurzprofil\\_2010.pdf](http://www.gujmedia.de/_content/20/02/200254/ESSEN_TRINKEN_Kurzprofil_2010.pdf). Stand 04.07.2010

Gruner + Jahr Media Sales (2010b). essen & trinken – Für jeden Tag Kurzprofil 2010. Gruner + Jahr Media Sales. [http://www.gujmedia.de/\\_content/20/16/201635/ESSEN\\_TRINKEN\\_FJT\\_Kurzprofil\\_2010.pdf](http://www.gujmedia.de/_content/20/16/201635/ESSEN_TRINKEN_FJT_Kurzprofil_2010.pdf). Stand 07.07.2010

Gruner + Jahr Media Sales (2010c). MA 2010 Pressemedien I. Gruner + Jahr Media Sales.  
<http://www.gujmedia.de/services/marktmediastudien/gemeinschaftsuntersuchungen/?id=210216>. Stand 16.07.2010

Gruner + Jahr Media Sales (2010d). MA 2010 Pressemedien I – Ergebnisse für G + J Titel. Gruner + Jahr Media Sales.

<http://www.gujmedia.de/services/marktmediastudien/gemeinschaftsuntersuchungen/?id=210218>. Stand 16.07.2010

Hirschfelder, G. (2001). Europäische Esskultur - Geschichte der Ernährung von der Steinzeit bis heute. Frankfurt/Main: Campus Verlag.

Hubert Burda Media (2010a). ARD Buffet Magazin. Hubert Burda Media. [http://www.hubert-burda-media.de/geschaefsfelder/magazine/deutschland/ard\\_buffet\\_magazin](http://www.hubert-burda-media.de/geschaefsfelder/magazine/deutschland/ard_buffet_magazin). Stand 09.07.2010

Hubert Burda Media (2010b). Das Print-Portfolio.

Hubert Burda Media (2010c). Lisa Kochen & Backen. Hubert Burda Media. [http://www.hubert-burda-media.de/geschaefsfelder/magazine/deutschland/lisa\\_kochen\\_U\\_backen](http://www.hubert-burda-media.de/geschaefsfelder/magazine/deutschland/lisa_kochen_U_backen). Stand 09.07.2010

Hubert Burda Media (2010d). Lust auf Genuss. Hubert Burda Media. [http://www.hubert-burda-media.de/geschaefsfelder/magazine/deutschland/lust\\_auf\\_genuss](http://www.hubert-burda-media.de/geschaefsfelder/magazine/deutschland/lust_auf_genuss). Stand 09.07.2010

Hubert Burda Media (2010e). Meine Familie & ich. Hubert Burda Media. [http://www.hubert-burda-media.de/geschaefsfelder/magazine/deutschland/meine\\_familie\\_U\\_ich](http://www.hubert-burda-media.de/geschaefsfelder/magazine/deutschland/meine_familie_U_ich). Stand 09.07.2010

Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern e. V. (o.J.). Die IVW. Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern e. V. <http://www.ivw.de/index.php?menuid=8>. Stand 16.07.2010

Institut für Demoskopie Allensbach (2009). AWA 2009: Reichweiten der Medien - Esszeitschriften. Institut für Demoskopie Allensbach. [http://www.awa-online.de/mediennutzung\\_2009/essen.html](http://www.awa-online.de/mediennutzung_2009/essen.html). Stand 04.07.2010

Jahreszeiten Verlag GmbH (o.J.a). Der Feinschmecker. Jahreszeiten Verlag GmbH. <http://www.jalag.de/42.0.html>. Stand 04.07.2010

Jahreszeiten Verlag GmbH (o.J.b). Der Feinschmecker – Leserschaft. Jahreszeiten Verlag. <http://www.jalag.de/280.0.html>. Stand 09.07.2010

Jahreszeiten Verlag GmbH (o.J.c). Der Feinschmecker – Redaktionelles Konzept. Jahreszeiten Verlag. <http://www.jalag.de/193.0.html>. Stand 09.07.2010

Kaufmann, J.-C. (2006). Kochende Leidenschaft - Soziologie vom Kochen und Essen. Konstanz: UVK Verlagsgesellschaft.

Meine Familie und ich Verlag GmbH (o.J.). Portfolio Print. Meine Familie und ich Verlag GmbH. <http://www.burdafood.net/portfolio>. Stand 04.07.2010

Nestlé Deutschland AG (2009). Nestlé Studie 2009 So is(s)t Deutschland - Ein Spiegel der Gesellschaft. Frankfurt am Main: Deutscher Fachverlag.

News aktuell GmbH (o.J.). Der Feinschmecker - Cover. News aktuell GmbH. <http://www.presseportal.de/showbin.htx?id=118595&type=logo>. Stand 09.07.2010

Peter, P. (2008). Kulturgeschichte der deutschen Küche. München: C. H. Beck Verlag.

Pfeiffer, D. (2007). Ofen für alles. Süddeutsche Zeitung Magazin Online. <http://sz-magazin.sueddeutsche.de/texte/anzeigen/3966>. Stand 04.07.2010

Schickling, K. (2009a). Filmreihe: Mahlzeit, Deutschland! – Folge 1.

Schickling, K. (2009b). Filmreihe; Mahlzeit, Deutschland! – Folge 2.

Schickling, K. (2009c). Filmreihe: Mahlzeit, Deutschland! – Folge 3.

Union Deutsche Lebensmittelwerke GmbH (1997). Mengenlehre für die Küche. Hamburg: Deutsche Lebensmittelwerke GmbH.

Welt Online (2009). Die Crossover-Küche macht kreativ am Herd. Welt Online. <http://www.welt.de/lifestyle/article3239003/Die-Crossover-Kueche-macht-kreativ-am-Herd.html>. Stand 17.07.2010

wissenmedia GmbH (o.J.a). Essen und Trinken 1968. wissenmedia GmbH. [http://www.chroniknet.de/indx\\_de.0.html?article=252171&year=1968](http://www.chroniknet.de/indx_de.0.html?article=252171&year=1968). Stand 27.06.2010

wissenmedia GmbH (o.J.b). Essen und Trinken 1971. wissenmedia GmbH.  
[http://www.chroniknet.de/tml1\\_de.0.html?article=259960](http://www.chroniknet.de/tml1_de.0.html?article=259960). Stand 27.06.2010

wissenmedia GmbH (o.J.c). Essen und Trinken 1973. wissenmedia GmbH.  
[http://www.chroniknet.de/tml1\\_de.0.html?article=266500](http://www.chroniknet.de/tml1_de.0.html?article=266500). Stand 27.06.2010

wissenmedia GmbH (o.J.d). Essen und Trinken 1974. wissenmedia GmbH.  
[http://www.chroniknet.de/tml1\\_de.0.html?article=267690](http://www.chroniknet.de/tml1_de.0.html?article=267690). Stand 27.06.2010

wissenmedia GmbH (o.J.e). Essen und Trinken 1976. wissenmedia GmbH.  
[http://www.chroniknet.de/tml1\\_de.0.html?article=275700](http://www.chroniknet.de/tml1_de.0.html?article=275700). Stand 27.06.2010

wissenmedia GmbH (o.J.f). Essen und Trinken 1977. wissenmedia GmbH.  
[http://www.chroniknet.de/tml1\\_de.0.html?article=277820](http://www.chroniknet.de/tml1_de.0.html?article=277820). Stand 27.06.2010

wissenmedia GmbH (o.J.g). Essen und Trinken 1978. wissenmedia GmbH.  
[http://www.chroniknet.de/tml1\\_de.0.html?article=280340](http://www.chroniknet.de/tml1_de.0.html?article=280340). Stand 27.06.2010

wissenmedia GmbH (o.J.h). Essen und Trinken 1979. wissenmedia GmbH.  
[http://www.chroniknet.de/tml1\\_de.0.html?article=283780](http://www.chroniknet.de/tml1_de.0.html?article=283780). Stand 26.07.2010

wissenmedia GmbH (o.J.i). Essen und Trinken 1980. wissenmedia GmbH.  
[http://www.chroniknet.de/tml1\\_de.0.html?article=286650](http://www.chroniknet.de/tml1_de.0.html?article=286650). Stand 26.07.2010

wissenmedia GmbH (o.J.j). Essen und Trinken 1983. wissenmedia GmbH.  
[http://www.chroniknet.de/tml1\\_de.0.html?article=297640](http://www.chroniknet.de/tml1_de.0.html?article=297640). Stand 26.07.2010

wissenmedia GmbH (o.J.k). Essen und Trinken 1984. wissenmedia GmbH.  
[http://www.chroniknet.de/tml1\\_de.0.html?article=299080](http://www.chroniknet.de/tml1_de.0.html?article=299080). Stand 26.07.2010

wissenmedia GmbH (o.J.l). Essen und Trinken 1985. wissenmedia GmbH.  
[http://www.chroniknet.de/tml1\\_de.0.html?article=301510](http://www.chroniknet.de/tml1_de.0.html?article=301510). Stand 26.07.2010

wissenmedia GmbH (o.J.m). Essen und Trinken 1990. wissenmedia GmbH.  
[http://www.chroniknet.de/tml1\\_de.0.html?article=315960](http://www.chroniknet.de/tml1_de.0.html?article=315960). Stand 26.07.2010

wissenmedia GmbH (o.J.n). Essen und Trinken 1991. wissenmedia GmbH.  
[http://www.chroniknet.de/tml1\\_de.0.html?article=318910](http://www.chroniknet.de/tml1_de.0.html?article=318910). Stand 26.07.2010

wissenmedia GmbH (o.J.o). Essen und Trinken 1992. wissenmedia GmbH.  
[http://www.chroniknet.de/tml1\\_de.0.html?article=2459](http://www.chroniknet.de/tml1_de.0.html?article=2459). Stand 26.07.2010

wissenmedia GmbH (o.J.p). Essen und Trinken 1996. wissenmedia GmbH.  
[http://www.chroniknet.de/tml1\\_de.0.html?article=2932](http://www.chroniknet.de/tml1_de.0.html?article=2932). Stand 26.07.2010

wissenmedia GmbH (o.J.q). Essen und Trinken 1997. wissenmedia GmbH.  
[http://www.chroniknet.de/tml1\\_de.0.html?article=2963](http://www.chroniknet.de/tml1_de.0.html?article=2963). Stand 26.07.2010

wissenmedia GmbH (o.J.r). Essen und Trinken 2000. wissenmedia GmbH  
[http://www.chroniknet.de/tml1\\_de.0.html?article=3059](http://www.chroniknet.de/tml1_de.0.html?article=3059). Stand 26.07.2010

wissenmedia GmbH (o.J.s). Essen und Trinken 2001. wissenmedia GmbH.  
[http://www.chroniknet.de/tml1\\_de.0.html?article=3095](http://www.chroniknet.de/tml1_de.0.html?article=3095). Stand 26.07.2010

wissenmedia GmbH (o.J.t). Essen und Trinken 2004. wissenmedia GmbH  
[http://www.chroniknet.de/tml1\\_de.0.html?article=2647](http://www.chroniknet.de/tml1_de.0.html?article=2647). Stand 26.07.2010

wissenmedia GmbH (o.J.u). Essen und Trinken 2006. wissenmedia GmbH.  
[http://www.chroniknet.de/tml1\\_de.0.html?article=2795](http://www.chroniknet.de/tml1_de.0.html?article=2795). Stand 26.07.2010

## **IV Eidesstattliche Erklärung**

Ich versichere, dass ich die vorliegende Arbeit ohne fremde Hilfe selbstständig verfasst und nur die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Wörtlich oder dem Sinn nach aus anderen Werken entnommene Stellen sind unter der Angabe der Quelle kenntlich gemacht.

Viktoria Hübner

## **V Anhang**

A. Fragebogen.....	198
B. Zutatenliste.....	205
C. Umrechnung.....	211
D. Beilagen.....	213

## A. Fragebogen

Heft-Nr.:      Seite:      Thema:      Rezept:

Titelthema:

[1] ja    [2] nein

### 1. Rezeptkategorien

#### 1.1 nach Speisearart

- [1] Salat
- [2] Suppe
- [3] Eintopf
- [4] Nudelgericht (Teigwaren + Gemüse +/-oder Fleisch/Fisch)
- [5] Getreidegericht (Reis/Risotto/Couscous/Bulgur + Gemüse +/-oder Fleisch/Fisch)
- [6] Fleischgericht (Fleisch + Beilage)
- [7] Fischgericht (Fisch + Beilage)
- [8] Gemüsegericht (Hauptbestandteil Gemüse)
- [9] Auflauf / Soufflé
- [10] Süßspeise (Eis, Creme, Pudding etc.)
- [11] süßer Kuchen / Kekse/ Konfekt
- [12] herzhafter Kuchen / Gebäck / Brot
- [13] Sonstiges (Kleinigkeiten, Sandwiches etc.)

#### 1.2 nach Menüart

- [1] Vorspeise
- [2] Kleinigkeit / Imbiss / Buffet
- [3] herzhafter Hauptspeise
- [4] süße Hauptspeise
- [5] Nachtisch / Dessert
- [6] Kuchen / Torte

#### 1.3 nach Optionen (Mehrfachnennung möglich)

- [1] keine Angabe
- [2] einfach
- [3] schnell
- [4] gut vorzubereiten
- [5] raffiniert
- [6] nicht ganz einfach
- [7] kalorienarm
- [8] fettarm
- [9] vegetarisch
- [10] preiswert
- [11] nicht ganz billig
- [12] braucht etwas Zeit
- [13] lässt sich einfrieren
- [14] vollwert

## 2. Kalorien und Nährstoffe

### 2.1 Kaloriengehalt (pro Portion in kcal)

\_\_\_\_\_

### 2.2 Nährstoffzusammensetzung (pro Portion in g)

Eiweiß

Fett

KH

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 3. Zeitlicher Aufwand

### 3.1 Zubereitungszeit (in Min.)

\_\_\_\_\_

### 3.2 Back- und Garzeiten (in Min.)

\_\_\_\_\_

### 3.3 Ruhe- und Kühlzeiten (in Min.)

\_\_\_\_\_

### 3.4 Zeitlicher Aufwand gesamt (in Min.)

\_\_\_\_\_

## 4. Zutaten

- Alle Zutaten werden in Gramm (g) pro Portion angegeben
- Ausgenommen sind: Kräuter, Gewürze, Knoblauch, Zitrone/Limette, Würzpasten, Backzutaten, Verdickungs- / Geliermittel, Geschmacksverstärker und Aromen
- Salz, Pfeffer und Wasser werden nicht mitgezählt!

### 4.1 Heimische Zutaten

Fleisch-, Fisch-, sowie Obst- und Gemüsesorten, Nüsse, Kräuter, die in Deutschland angebaut werden bzw. aus heimischer Viehhaltung oder heimischen Gewässern stammen

### 4.2 Nicht-Heimische Zutaten

Fleisch-, Fisch-, sowie Obst- und Gemüsesorten, Nüsse, Kräuter, die aus Europa importiert werden (mediterran) oder schon lange in unseren Alltag integriert sind (Bsp.: Banane, Kiwi)

### 4.3 Exotische Zutaten

Fleisch-, Fisch-, sowie Obst- und Gemüsesorten, Nüsse, Kräuter, die nicht in Mitteleuropa vorkommen, sondern aus tropischen und subtropischen Gebieten importiert werden und noch eher selten verwendet werden

### Frische Zutaten (Mengenangabe in g pro Portion)

- Gemüse
- Obst
- Fleisch → ohne Knochen (auch Hackfleisch, Gulasch, Geschnetzeltes)
- Fleisch → mit Knochen
- Fisch / Meeresfrüchte → Fischfilet / ohne Schale
- Fisch / Meeresfrüchte → Fisch mit Kopf und Geräten (ausgenommen) / mit Schale

### **Konservierte Zutaten** (Mengenangabe in g pro Portion)

→ Abtropfgewicht bei Konserven, Glas

#### *Gemüse- & Obsterzeugnisse*

- Gemüse: TK
- Gemüse: Dose, Glas
- Obst: TK
- Obst: Dose, Glas
- Trockengemüse
- Trockenobst
- Eingemachtes / Eingelegtes Gemüse
- Eingemachtes / Eingelegtes Obst (Marmelade, in Sirup, Alkohol, kandiert)
- Gemüse-Saft
- Obst-Saft / Nektar
- 

#### *Fleisch- & Fischerzeugnisse*

- Fleischerzeugnisse: Wurstwaren / Speck, geräuchertes, gepökelt, gebratenes Fleisch
- Fischerzeugnisse: TK
- Fischerzeugnisse: Dose, Glas, geräucherter, eingelegter Fisch

### **Nüsse / Hülsenfrüchte / Getreide** (Mengenangabe in g pro Portion)

- Nüsse / Nussartige / Kerne / Samen
- Hülsenfrüchte
- Getreideerzeugnisse

### **Kräuter und Gewürze** (Anzahl versch. Sorten)

- Kräuter & Gewürze (frische/getrocknete Kräuter, gemahlen, eingelegt)

### **4.4 Fleischverwendung & Sorten** (Mehrfachnennung möglich)

Verwendung von Fleisch / Fleischerzeugnissen:

[1] ja

[2] nein

#### **wenn ja:**

[1] Geflügel (Huhn, Pute/Truthahn, Ente, Gans, Taube)

[2] Schwein

[3] Rind / Kalb

[4] Lamm

[5] Wildbret (Reh, Hirsch, Wildschwein, Kaninchen/Hase)

[6] Wildgeflügel (Fasan, Rebhuhn, Perlhuhn, Wachtel, Wildente, Strauß)

[7] Sonstiges

### **4.5 Milchprodukte** (Mehrfachnennung möglich)

(Mengenangabe in g pro Portion)

- Süße Sahne / Schlagsahne
- Milch / Buttermilch / Dickmilch
- Joghurt (0,5 % bis 3,5 % Fett) / Quark (10% bis 30 % Fett i. Tr.)
- Joghurt (Sahnejoghurt 10 % Fett) / Quark (Sahnequark 40 % Fett i. Tr.)
- saure Sahne (mind. 10 % Fett) / Schmand (mind. 20 % Fett)
- Crème fraîche (mind. 30 % Fett) / Crème double (40 bis 55 % Fett)
- Mascarpone / Ricotta / Frischkäse
- Käse (Hartkäse / Weichkäse / Schnittkäse)

#### 4.6 Speisefette (Mehrfachnennung möglich)

(Mengenangabe in g pro Portion)

##### 4.6.1 Speisefette (gehärtet, Streichfette)

- Butter
- Margarine
- Butter oder Margarine
- Schmalz

##### 4.6.2 Speisefette (flüssig, Öle)

- Sonnenblumenöl („Öl“)
- Olivenöl
- Rapsöl
- Walnussöl, Haselnussöl, Traubenkernöl, Kürbiskernöl
- Sesamöl, Erdnussöl, Arganöl, Kokosöl

##### 4.6.3 Pflanzenfett (fest)

- Kokosfett

#### 4.7 Eier (in g pro Portion)

---

#### 4.8 Grundlagen-Zutaten (Mehrfachnennung möglich)

(Mengenangabe in g pro Portion)

- Zwiebeln / Schalotten / rote Zwiebeln / Frühlingszwiebeln
- Weizenmehl (Typ 405 „Mehl“)
- Süßungsmittel (Zucker: weiß/braun/Vanillezucker, Puderzucker, Honig, Sirup)
- Säuerungsmittel (Essig)
- Kaffee / Tee / Kakao (auch Pulver)
- Alkohol
- Brühe / Fond
- Schokolade / Kuvertüre

##### [1] ja

- Knoblauch
- Zitrone (Saft / Schale)
- Backzutaten (Hefe, Backpulver, Speisestärke)
- Verdickungs- und Geliermittel (Stärke, Gelatine, Agar Agar)

#### 4.9 Sonstige Fertigerzeugnisse (Mehrfachnennung möglich)

(Mengenangabe in g pro Portion)

- Teigwaren (Nudeln)
- Backwaren (Brot, Brötchen, Blätterteig, Semmelbrösel)
- Marzipan / Nougat
- Süßwaren (Kekse, Eiscreme, Bonbons, Pralinen usw.)
- Fertigsaucen (Ketchup, Mayonnaise usw.)
- Aufstriche (Schokocreame, Erdnussbutter)
- Fertiggerichte
- Fertigpulver (Pudding, Soßenbinder, Sahnesteif, Tortenguss)

[1] ja

- Würzpasten (Senf, Tomatenmark, Tabasco usw.)
- Geschmacksverstärker / Aromen

#### 4.10 Exotische Grundlagen-Zutaten (Mehrfachnennung möglich)

(Mengenangabe in g pro Portion)

- Sojasauce
- Kokosmilch / Cream of Coconut
- Säuerungsmittel (Essig z.B. Reissessig)
- Tofu
- Alkohol

[1] ja

- Limette (Saft / Schale)

#### 4.11 Exotische Fertigerzeugnisse (Mehrfachnennung möglich)

(Mengenangabe in g pro Portion)

- Teigwaren (Mie-Nudeln)
- Fertigsaucen (Chilisauce, Currysauce usw.)

[1] ja

- Würzpasten (Currypasten, Sambal Oelek, Garnelenpaste usw.)

#### 5. Zutatenmenge gesamt (in g pro Portion)

---

#### 6. Vegetarismus

Keine Verwendung von Fleisch- und Fischerzeugnissen (auch keine Fleischbrühe usw.)

[1] ja

[2] nein

#### 7. Deutsche Küche

[1] ja

[2] nein

wenn ja:

[1] traditionelles Rezept

[2] neue Kreation ("Neue deutsche Küche")

#### 8. Internationalität / Ethnic Food

##### 8.1 Europäische Küche

[1] Österreichische Küche / Schweizer Küche

[2] Französische Küche

[3] Britische Küche

[4] Skandinavische Küche

[5] Osteuropäische Küche

##### 8.1.2 Mediterrane Küche

[6] Italienische Küche

[7] Iberische Küche (spanisch, portugiesisch)

[8] Griechische Küche

[9] Türkische Küche

## 8.2 Asiatische Küche

- [10] Chinesische Küche
- [11] Japanische Küche
- [12] Thailändische Küche

## 8.3 Orientalische Küche

- [13] Indische Küche
- [14] Arabische Küche (marokkanisch, persisch usw.)

## 8.4 Amerikanische Küche

- [15] US - amerikanische Küche
- [16] Mexikanische Küche
- [17] Karibische Küche
- [18] Südamerikanische Küche (brasilianisch, argentinisch)

## 8.5 Crossover - Küche/ Fusion - Food

- [19] Kombination von Elementen aus versch. internationalen Küchen

## 8.6 nicht eindeutig einer best. Küche zu zuordnen

- [20] nicht zuzuordnen

## 9. Optische Darstellungsweise

### 9.1 Anzahl Rezeptfotos pro Seite

- [1] ein Rezeptfoto pro Seite
- [2] zwei Rezeptfotos pro Seite
- [3] drei Rezeptfotos pro Seite
- [4] mehr als drei Rezeptfotos pro Seite
- [5] mehrere Gerichte auf einem Foto
- [6] kein Foto vorhanden

### 9.2 Fotogröße

- [1] groß → Rezeptfoto füllt eine Heftseite komplett aus
- [2] mittelgroß → Rezeptfoto füllt ca. eine halbe Heftseite aus
- [3] klein → Rezeptfoto füllt ca. ein Viertel der Heftseite aus
- [4] sehr klein → Rezeptfoto füllt weniger als ein Viertel der Heftseite aus

### 9.3 Wirkung → Verhältnis Essen – Umfeld

- [1] wirkt harmonisch → dezente Deko / klares Umfeld: Essen steht im Mittelpunkt
- [2] wirkt unharmonisch – überladen → viel Deko / Geschirr: Essen geht unter

#### 9.4 Einstellungen

[1] **Fokus direkt auf dem Essen (Close up)** → kein Hintergrund sichtbar, man „fällt“ mit dem Blick ins Essen, Geschirr höchstens ansatzweise sichtbar

[2] **Fokus direkt auf dem Essen** → wenig Hintergrund sichtbar, Geschirr fast vollständig bis vollständig sichtbar

[3] **Fokus direkt auf dem Essen** → viel Hintergrund sichtbar, aber Essen steht stark im Vordergrund (frontal, Räumlichkeit entsteht), Essen wirkt etwas überdimensional, Geschirr etwas abgeschnitten

[4] **Fokus auf Essen, Geschirr, Deko (Halbtotale)** → Essen nimmt größten Teil des Fotos ein, Geschirr vollständig sichtbar, viel Hintergrund

[5] **Fokus auf Essen und Umfeld (Totale)** → mehrere Gerichte auf einem Foto bzw. Essen relativ klein abgebildet, steht nicht im Vordergrund / einzelnes Gericht geht unter

#### 9.5 Farbgestaltung

[1] natürliche Farben

[2] unnatürlich: intensiv, knallig

[3] unnatürlich: blass, trübe

#### 9.6 Beleuchtung

[1] schlecht ausgeleuchtet (zu dunkel)

[2] gut ausgeleuchtet (normal)

[3] überstrahlt (Details verschwinden, weiß)

#### 9.7 Hintergrund / Umgebung (um Essen & Teller)

[1] dunkler Hintergrund / Atmosphäre

[2] heller Hintergrund / Atmosphäre (weiß, beige)

[3] normal heller Hintergrund

[4] farbiger / knalliger Hintergrund

[5] kein Hintergrund

#### 9.8 Schärfe - Essen

[1] Essen klar erkennbar / scharf abgebildet / viele Details

[2] Essen leicht verschwommen / undeutlich / unscharf / wenig Details & Struktur

[3] Essen verschwommen / Zutaten nicht alle klar identifizierbar

#### 9.9 Schärfe - Foto

[1] gesamtes Foto komplett scharf

[2] leichte Unschärfe im Foto

[3] gewollte, starke Unschärfe im Foto → lenkt den Fokus auf das Rezept-Essen

#### 10. Ästhetik - Optik (persönliches Ranking)

[ ] 1   [ ] 2   [ ] 3   [ ] 4   [ ] 5   [ ] 6

(sehr gut)

(ungenügend)

## B. Zutatenliste

### Exotische Früchte

- Ananas
- Cherimoya
- Dattel
- Drachenfrucht / Pitahaya
- Granatapfel
- Guave
- Kaffir-Limette
- Kaki / Sharon
- Kaktusfeige
- Kumquat
- Limette
- Litchi
- Mango
- Maracuja / Passionsfrucht
- Nashi-Birne
- Papaya
- Physalis
- Sternfrucht
- Tamarillo / Baumtomate
- Tamarinde

### Exotisches Gemüse

- Algenblätter
- Avocado
- Bambus / Bambussprossen
- Kochbanane
- Koch-Banane
- Maniok
- Mu Err-Pilz
- Mungbohne

- Okra
- Pak choi / Chinesischer Senfkohl
- Palmenherz
- Portulak
- Schlangenbohne
- Shii-Take-Pilz
- Sojabohne / Sojasprossen
- Süßkartoffel / Batate
- Thai-Aubergine
- Thai-Spargel
- Wasabi

### Exotischer Fisch / Meeresfrüchte

- Black Tiger Prawn
- Pangasius
- Red Snapper

### Exotische Fleischerzeugnisse

- Wurstwaren / Speck
- Geräuchertes / gepökelt / gebratenes Fleisch

### Exotische Fischerzeugnisse

- TK / Dose / Glas / geräuchert / eingelegt

### Exotische Kräuter und Gewürze

- Koriandergrün
- Shiso-Kresse
- Thai-Basilikum
- Curry
- Garam Masala
- Koriander (gemahlen)
- Kreuzkümmel
- Kurkuma / Gelbwurzel
- Süßholz
- Tonkabohne
- Chilischote

- Galgant
- Ingwer
- Curryblätter
- Zitronengras

#### **Exotische Nüsse / Nussartige / Kerne / Samen**

- Cashewnuss
- Kokosnuss / Kokosraspel
- Macadamianuss
- Paranuss
- Wasserkastanie

#### **Exotische Getreideerzeugnisse und Hülsenfrüchte**

- Basmatireis
- Bulgur
- Couscous
- gelbe Linsen / rote Linsen
- Jasminreis
- Kichererbsen
- Sushi-Reis
- Sojabohnen

#### **Nicht-heimische Früchte**

- Banane (integriert)
- Cranberry
- Feige
- Grapefruit
- Honigmelone
- Kiwi (integriert)
- Mandarine / Clementine
- Nektarine / Pfirsich
- Orange
- Pampelmuse / Pomelo
- Wassermelone

#### **Nicht-heimisches Gemüse**

- Artischocke
- Aubergine
- Chicorée
- Chinakohl
- Endivie
- Fenchel
- getrocknete Tomaten
- Paprika
- Peperoni
- Radicchio
- Rucola (als Salat)
- Zucchini

#### **Nicht-heimischer Fisch / Meeresfrüchte**

- Austern
- Dorade
- Dorsch
- Hummer
- Jakobsmuschel
- Kabeljau
- Lachs
- Rotbarsch
- Sardelle
- Sardine
- Seelachs
- Seeteufel
- Seeteufel
- Seezunge
- Steinbutt
- Thunfisch
- Tintenfisch
- Wolfsbarsch

### **Nicht-heimische Fleischerzeugnisse**

- Wurstwaren / Speck (z.B. Chorizo, Salsicce, Bündnerfleisch)
- Geräuchertes / gepökelt / gebratenes Fleisch

### **Nicht-heimische Fischerzeugnisse**

- Kaviar
- TK / Dose / Glas / geräuchert / eingelegt

### **Nicht-heimische Kräuter und Gewürze**

- Basilikum
- Anis
- Lavendel
- Oregano
- Rosmarin
- Salbei
- Thymian
- Minze
- Safran
- Paprikapulver
- Trüffel
- Peperoni
- Rucola (als Würzmittel)
- Kapern (eingelegt)
- Oliven (eingelegt)

### **Nicht-heimische Nüsse / Nussartige / Kerne / Samen**

- Erdnuss (integriert)
- Mandel
- Pekannuss
- Pinienkerne
- Pistazie
- Sesam (integriert)

### **Nicht-heimische Getreideerzeugnisse und Hülsenfrüchte**

- Maisgrieß (Polenta)
- Arborio-Reis (Risotto-Reis)
- Wildreis

### **Heimische Früchte**

- Apfel
- Aprikose
- Birne
- Brombeere
- Erdbeere
- Hagebutte
- Heidelbeere
- Himbeere
- Holunderbeere
- Holunderbeere
- Johannisbeere (weiß, rot, schwarz)
- Jostabeere
- Kirsche
- Mirabelle
- Pflaume
- Preiselbeere
- Quitte
- Reneklode
- Rhabarber
- Sanddorn
- Sauerkirsche
- Stachelbeere
- Weintraube / Tafeltraube
- Zwetschge

### **Heimisches Gemüse**

- Bärlauch
- Blumenkohl
- Bohnen
- Brokkoli
- Champignons
- Dicke Bohnen / Saubohnen
- Erbsen
- Gemüsezwiebel
- Grünkohl
- Gurke
- Kartoffeln
- Knollensellerie
- Kohlrabi
- Kürbis
- Lauch / Porree
- Mais
- Mangold
- Meerrettich / Rettich
- Möhren
- Pastinaken
- Radieschen
- Rosenkohl
- Rote Bete
- Rotkohl
- Salat (Eisbergsalat, Feldsalat, Kopfsalat usw.)
- Schwarzwurzel
- Spargel
- Spinat
- Staudensellerie
- Steckrüben
- Teltower Rübchen
- Tomaten
- Topinambur
- Weißkohl / Spitzkohl / Wirsing

### **Heimisches Fleisch**

- Geflügel (Huhn, Pute, Gans, Ente)
- Lamm
- Rind
- Schwein
- Wild (Wildschwein, Kaninchen, Reh)
- Hackfleisch

### **Heimischer Fisch / Meeresfrüchte**

- Aal
- Barsch
- Forelle
- Hecht
- Hering
- Karpfen
- Makrele
- Miesmuschel
- Nordseekrabben
- Scholle
- Sprotten
- Stint
- Zander

### **Heimische Fleischerzeugnisse**

- Wurstwaren / Speck
- Geräuchertes / gepökeltes / gebratenes Fleisch

### **Heimische Fischerzeugnisse**

- Deutscher Kaviar
- TK / Dose / Glas / geräuchert / eingelegt

### **Heimische Kräuter und Gewürze**

- Bärlauch
- Bohnenkraut
- Borretsch
- Brennnessel

- Dill
- Estragon
- Kerbel
- Kresse
- Liebstöckel
- Majoran
- Petersilie
- Sauerampfer
- Schnittlauch
- Zitronenmelisse
- Suppengrün (zur Aromatisierung von Brühen)
- Zimt
- Piment
- Kardamom
- Nelken
- Vanille
- Kümmel

#### **Heimische Nüsse / Nussartige / Samen / Kerne**

- Ess-Kastanien / Maronen
- Haselnüsse
- Walnüsse
- Kürbiskerne
- Sonnenblumenkerne
- Leinsamen

#### **Heimische Getreideerzeugnisse und Hülsenfrüchte**

- Bohnen (getrocknet)
- braune Linsen
- Buchweizen
- Dinkelmehl
- Erbsen (getrocknet)
- Grieß
- Haferflocken
- Hirse

- Roggenmehl
- Langkornreis (typische Beilage)
- Rundkornreis (Milchreis)

#### **Grundlagen-Zutaten**

- Zwiebeln (inkl. Schalotten / roten Zwiebeln / Frühlingszwiebeln)
- Weizenmehl Typ 405 („Mehl“)
- Süßungsmittel (Zucker weiß/braun/Vanillezucker, Puderzucker, Honig, Sirup)
- Säuerungsmittel (Essig)
- Zitrone
- Verdickungsmittel (Gelatine, Stärke, Agar Agar)
- Alkohol
- Brühe / Fond
- Kaffee / Tee / Kakao (auch Pulver)
- Saft / Nektar
- Schokolade / Nougat / Marzipan
- Backzutaten (Hefe, Backpulver, Stärke)

#### **Fertigerzeugnisse**

- Backwaren (Brot, Brötchen / Blätterteig / Semmelbrösel)
- Teigwaren (Nudeln)
- Süßwaren (Kekse, Eiscreme, Bonbons, Pralinen usw.)
- Fertigsaucen (Ketchup, Mayonnaise usw.)
- Aufstriche (Schokocreme, Erdnussbutter)
- Fertiggerichte
- Fertigpulver (Pudding, Salatdressing, Soßenbinder, Sahnesteif, Tortenguss )
- Würzpasten (Senf, Tomatenmark, Tabasco)

### **Exotische Grundlagen-Zutaten**

- Sojasauce
- Kokosmilch / Cream of Coconut
- Limette
- Tofu
- Alkohol (Mirin/Reiswein, Sake)
- Säuerungsmittel (Reisessig)
- Saft/Nektar (Maracuja, Mango usw.)

### **Exotische Fertigerzeugnisse**

- Teigwaren (Wan-Tan-Nudelblätter, Mie-Nudeln usw.)
- Würzpasten (Sambal Oelek, Currypaste, Wasabi-Paste, Chutney usw.)
- Saucen (Austernsauce, Chili-Sauce, Fischsauce usw.)

### **Quellen**

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (2009). Saisonkalender.  
<http://www.oekolandbau.de/grossverbraucher/einkauf/saisonkalender/>.

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung. Stand 08.04.2010.

Deutsche See GmbH (o.J.). Fischlexikon.  
<http://www.deutchesee.de/fischwelt/fischlexikon.html>. Deutsche See GmbH. Stand 25.04.2010.

Hessischer Rundfunk Anstalt des öffentlichen Rechts (o.J.). Heimische Fische – Garantiert ein guter Fang!. [http://www.hr-online.de/website/rubriken/ratgeber/index.jsp?rubrik=3628&key=standard\\_document\\_37355460&seite=1#titel2](http://www.hr-online.de/website/rubriken/ratgeber/index.jsp?rubrik=3628&key=standard_document_37355460&seite=1#titel2). Hessischer Rundfunk Rundfunk Anstalt des öffentlichen Rechts. Stand 25.04.2010.

Kissel, R. (2004). Exotische Köstlichkeiten – Gemüse, Früchte, Gewürze. Neustadt: Neuer Umschau Buchverlag.

Kremer, B. P. (2006). Exotische Früchte – Erkennen und verwenden. Stuttgart: Franckh-Kosmos Verlag.

Lehari, G. (2009). Exotische Früchte – Obst, Gemüse, Nüsse. Stuttgart: Eugen Ulmer Verlag.

Port Culinaire Ruhl Studios (o.J.). Lexikon südostasiatischer Früchte, Kräuter und Gemüse.  
<http://www.port-culinaire.de/index.php?id=1861>. Port Culinaire Ruhl Studios. Stand 07.04.2010.

Rias-Bucher, B. (2000). Einheimisches Obst – Der Guide für Feinschmecker. München: Wilhelm Heyne Verlag.

## C. Umrechnungen

### 1. Fette / Speiseöle

- 1 EL Öl = 10 g
- 1 EL Butter / Margarine = 10 g
- Öl zum Frittieren = Fettaufnahme bei panierten LM 10 g
- Öl zum Frittieren = Fettaufnahme bei unpanierten LM 2 g

### 2. Milch / Milchprodukte

- 1 EL Milch = 15 g
- 1 TL Milch = 5 g
- 1 EL süße Sahne = 15 g
- 1 EL saure Sahne = 15 g
- 1 EL Creme fraiche = 15 g
- 1 EL Joghurt / Quark = 20 g

### 3. Gemüse, ungeschält

(Größe: mittelgroß, wenn keine genauere Angabe vorhanden)

- 1 Artischocke = 250 g
- 1 Aubergine = 500 g
- 1 Stange Staudensellerie = 150 g
- 1 Kopf Blumenkohl = 750 g
- 1 Champignon = 10 g
- 1 Kolben Chicoree = 125 g
- 1 Kopf Chinakohl = 500 g
- 1 Kopf Eisbergsalat = 375 g

- 1 Knolle Fenchel = 150 g
- 1 Salatgurke = 600 g
- 1 Möhre = 100 g
- 1 Paprikaschote = 200 g
- 1 Petersilienwurzel = 30 g
- 1 Stange Porree/Lauch = 200 g
- 1 Bund Radieschen (10 Stück) = 125 g
- 1 Kartoffel = 150 g
- 1 Knolle Sellerie = 600 g
- 1 Bund Suppengrün = 500 g
- 1 Tomate = 65 g
- 1 Zucchini = 200 g
- 1 Zwiebel = 40 g
- 1 Gemüsezwiebel = 250 g
- 1 Bund Frühlingszwiebeln = 250 g
- 1 EL Kapern = 15 g
- 1 Knolle Ingwer, eingelegt = 10 g

### 4. Obst, ungeschält

(Größe: mittelgroß, wenn keine genauere Angabe vorhanden)

- 1 Apfel = 125 g
- 1 Orange = 200 g
- 1 Ananas = 1000 g
- 1 Aprikose = 50 g
- 1 Avocado = 300 g
- 1 Banane = 150 g
- 1 Birne = 150 g

- 1 Mandarine = 60 g
- 1 Kiwi = 50 g
- 1 Pirsich / Nektarine = 125 g
- 1 EL Konfitüre = 20 g

#### 5. Nahrungsmittel

- 1 EL Mehl = 10 g
- 1 EL Grieß = 10 g
- 1 EL Paniermehl = 10 g

#### 6. Nüsse / Nussartige

- 1 EL Kokosraspel = 10 g
- 1 EL Haselnüsse, gemahlen = 5 g
- 1 EL Mandeln, gehackt = 10 g
- 1 EL Mandelblätter = 6 g

#### 7. Eier (mittelgroß, Kl. M)

- 1 Hühnerei = 60 g
- 1 Eigelb = 20 g
- 1 Eiweiß = 35 g

#### 8. Brot / Backwaren

- 1 Scheibe Schwarzbrot = 50 g
- 1 Scheibe Toast- / Weißbrot = 20 g
- 1 Brötchen = 50 g

#### 9. Getränke

- 1 EL Alkohol = 15 ml
- 1 EL Saft = 15 ml

#### 10. Käse

- 1 Scheibe Käse = 30 g

#### 11. Süßungsmittel

- 1 EL Honig = 20 g
- 1 EL Zucker = 15 g
- 1 TL Zucker = 5 g
- 1 Päckchen Vanillezucker = 10 g

#### 12. Saucen

- 1 EL Ketchup / Mayonnaise = 15 g
- 1 EL Sojasauce = 15 g
- 1 EL Worcestersauce = 15 g
- 1 TL = 5 g

#### 13. Säuerungsmittel

- 1 EL Zitronen- / Limettensaft = 15 g
- 1 EL Essig = 15 g
- 1 TL = 5 g

#### Quelle

Union Deutsche Lebensmittelwerke GmbH (1997). Mengenlehre für die Küche. Hamburg: Deutsche Lebensmittelwerke GmbH.

## D. Beilagen

Durchschnittliche Verzehrsmengen pro Person:

- Reis, roh = 50 g
- Teigwaren, roh = 50 g
- Kartoffeln, ungeschält = 200 g
- Brot / Brötchen / Baguette = 2 – 3 Scheiben (ca. 50 g)
- Fleisch ohne Knochen, roh = 125 g
- Fleisch mit Knochen, roh = 150 g
- Fischfilet, roh = 150 g
- Fisch mit Kopf und Gräten, ausgenommen, roh = 300 g
- Gemüse, ungeputzt = 250 g

### Quelle

Union Deutsche Lebensmittelwerke GmbH (1997). Mengenlehre für die Küche. Hamburg:  
Deutsche Lebensmittelwerke GmbH.