

## Das „deutsche Dinner“ (Abendbrot) – gibt es das noch ?

Der Brauch des deutschen Abendbrotes stammt aus den frühen Jahren des 20. Jahrhunderts. Die Industrialisierung nahm zu und in den Fabriken gab es immer mehr Kantinen, in denen mittags eine warme Mahlzeit gereicht wurde. Nach dem Krieg und der zunehmenden Zahl der erwerbstätigen Frauen, bürgerte sich so bei vielen Familien das klassische Abendbrot mit Brot und Wurst / Käse immer mehr ein und in der Regel wurde es zwischen 17:00 – 19:00 Uhr zu sich genommen.

Durch die modernen Arbeitswelt und der von vielen Ernährungsexperten empfohlenen Low-Carb-Ernährung (weniger Kohlenhydrate) wird sich das klassische Abendessen ändern. Vermehrt nehmen warme Gerichte auf dem abendlichen Teller Platz.

Die Allensbach-Studie „So is(s)t Deutschland“ für den Nestle-Konzern zeigt diesen Trend. Das Abendessen ist bei vielen Familien zur wichtigsten Mahlzeit geworden. 2019 nannten 38 % das Abendessen die Hauptmahlzeit des Tages, 2009 waren es noch 33 % der Befragten.

Während der Pandemie war es vielen Familien im Homeoffice und beim Homeschooling möglich, mittags gemeinsam eine warme Mahlzeit einzunehmen. Doch Experten gehen davon aus, dass das Mittagessen nicht wieder zur Hauptmahlzeit des Tages wird

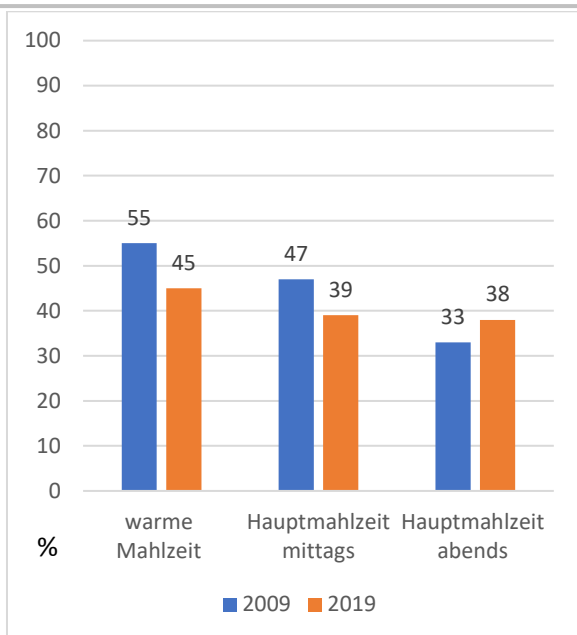


Quelle Bild: SN-Beratung

Die Entwicklung nach Rückkehr aus dem Homeoffice / Homeschooling zeigt, dass die unterschiedlichen Tagesabläufe innerhalb einer Familie meist nur am Abend das gemeinsame Essen ermöglicht. Dieses wird dann das klassische Abendbrot durch ein warmes Abendessen ablösen.

Dieser Trend lässt sich auch in der Studie erkennen. 2009 gaben 47 % der Befragten an, dass das Mittagessen die Hauptmahlzeit des Tages sei. Der Wert sank in 2019 auf 39 %.

Generell lässt das Interesse an einer warmen Mahlzeit pro Tag nach. Nur noch 45 % legen überhaupt Wert auf eine warme Mahlzeit, 2009 waren es noch 55 % der Befragten. (siehe Grafik).



Quelle Daten: So is(s)t Deutschland; Nestle Studie 2009 / 2019;  
Quelle Grafik: SN-Beratung

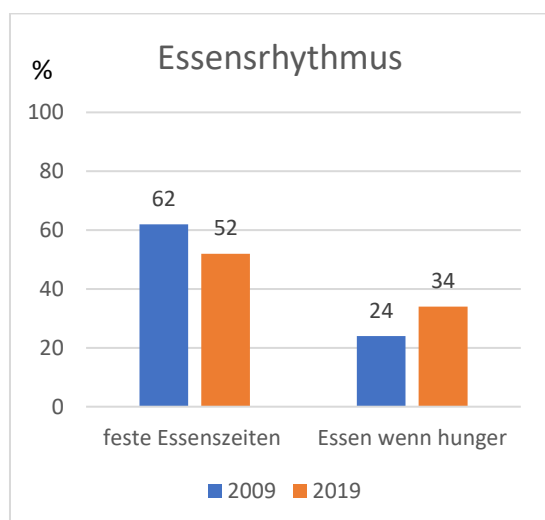
## Persönliche Ansprüche und tatsächliche Wirklichkeit

Die Ansprüche an gesundes, frisches und qualitativ hochwertiges Essen (2009: 52 % der Befragten / 2019: 55 %) waren noch nie so hoch wie heute. Dagegen steht die zunehmende Erwerbstätigkeit. Somit steht den Familien immer weniger Zeit zur Verfügung, um eine gesunde Mahlzeit herzurichten und gemeinsam zu verzehren. Daher geht der Trend weg vom festen Essensrhythmus hin zur spontanen und impulsiven Mahlzeit.

Der zunehmende Zeitmangel sorgt dafür, dass in 2019 nur noch die Hälfte der Befragten überhaupt jeden Tag kochen. Das war 2009 noch anders (62 %).

## Essensrhythmus

Der Essensrhythmus ist in 2019 nicht mehr so starr wie er einmal war. In 2009 achteten noch 62 % der Befragten auf feste Essenszeiten, heute sind es nur noch 52 %. Dadurch erhöhte sich die Zahl der Personen, die dann essen, wenn sie Zeit und Hunger haben, von 24 % auf 34 %.



Quelle Daten: So is(s)t Deutschland; Nestle Studie 2009 / 2019;  
Quelle Grafik: SN-Beratung