



Gemüse? Nein, danke!

Der HelloFresh Food Report wirft einen Blick in deutsche Küchen und enthüllt die Essgewohnheiten im internationalen Vergleich

Berlin, 06. Februar 2020

Zu Hause kochen ist beliebt – laut dem aktuellen [HelloFresh](#) Food Report¹ genießen es 82% der Deutschen, am heimischen Herd zu stehen. Gemüse landet dabei allerdings nur selten auf dem Teller. 87% der Umfrageteilnehmer geben an, maximal zwei Portionen Gemüse am Tag zu essen, die Hälfte von ihnen sogar nur eine Portion täglich. Das liegt deutlich unter der Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.². Im internationalen Vergleich bildet die Bundesrepublik beim Gemüseverzehr gemeinsam mit Österreich sogar das Schlusslicht – während Großbritannien die Liste anführt.

Immerhin scheint der mangelnde Konsum von Karotten, Tomaten und Co. den Befragten der [HelloFresh Umfrage](#) bewusst zu sein. So gibt ein Drittel an, mehr selbstgemachte Gerichte und Gemüse essen zu wollen. Und auch im bekannten Kochrepertoire der Deutschen finden sich nur wenige Kreationen mit viel Gemüse. Durchschnittlich fünf Rezepte haben die Befragten im Kopf. Am häufigsten kommen Spaghetti Bolognese, Schnitzel oder Frikadellen auf den Tisch.

Als Gründe für die immer gleiche Essensroutine werden insbesondere der Mangel an Zeit, Willensstärke und Inspiration genannt. Dazu kommt der Druck, etwas zu kochen, das allen schmeckt. Denn für 60% der Befragten ist es am wichtigsten, die Mahlzeit mit ihren Liebsten zu teilen – und diese soll nicht nur lecker sein, sondern auch satt machen. Aus Angst, dass die Bekochten nach dem Essen noch hungrig sein könnten, sind viele Portionen oft zu groß und alles, was übrigbleibt, landet schließlich im Müll.

Mehr als 55 kg Lebensmittel pro Person werden jährlich weggeschmissen³

Neben den Resten vom Abendessen landen außerdem Gemüse und Obst sowie Brot häufig im Abfall. Gründe dafür sind nicht nur überschätzte Portionsgrößen, sondern auch Standardgrößen im Supermarkt, die wenig Auswahlmöglichkeiten bieten und für den individuellen Verbrauch oft zu viel beinhalten. Nils Herrmann, Geschäftsführer von HelloFresh Deutschland, Österreich und der Schweiz,

¹ Umfrage des Marktforschungsinstituts OnePoll im Auftrag von [HelloFresh](#). Befragt wurden im August 2019 insgesamt 8.194 Personen und im September 9.000 Personen in Australien, Neuseeland, Kanada, Großbritannien, Deutschland, Österreich, der Schweiz, den Niederlanden und Belgien.

² Vgl. <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-%20ernaehrung/5-am-tag/>.

³ Vgl. <https://bonn.fm/wp-content/uploads/2018/12/2018-factsheet-lebensmittelverschwendung.pdf>.



macht sich gegen die Lebensmittelverschwendung stark: „Niemand sollte aufgrund mangelnder Alternativen kostbare Lebensmittel in Mengen kaufen, für die keine Verwendung besteht oder die vor dem Verfallsdatum nicht rechtzeitig aufgebraucht werden können. Nicht nur in Privathaushalten, sondern entlang der gesamten Wertschöpfungskette gibt es jede Menge Potenzial, Lebensmittelabfälle zu reduzieren und damit wertvolle Ressourcen einzusparen. Unser Geschäftsmodell – der Versand von Kochboxen für ausgewählte Rezepte – ermöglicht uns, Zutaten grammgenau anhand der Nachfrage bereitzustellen und über kurze Transportwege ohne Zwischenstationen bei Großhändlern oder Supermärkten direkt zu unseren Kunden zu liefern. Und sollten wir bei unserer Planung feststellen, dass wir Lebensmittel nicht benötigen, spenden wir diese rechtzeitig vor dem Verderben an die Tafel.“ Für Verwertung von Lebensmittelresten in kleineren Mengen gibt es kreative [Tipps](#). Das Einfrieren von Kräutereiswürfeln etwa hilft dabei, später frische italienische Gerichte mit Oregano, Basilikum, Salbei oder Thymian unkompliziert aufzupeppen.

Die italienische Küche ist und bleibt der Liebling der Deutschen

Beim Blick auf die Bestellungen der HelloFresh Kunden sind italienische Rezepte mit Nudeln oder mediterrane Suppen und Risotto die absoluten Spitzenreiter. Obwohl sie 2018 auf der Beliebtheitskala schon ganz oben standen und zuletzt insbesondere griechische und türkische Gerichte immer populärer wurden, stieg die Nachfrage an Pasta und Co. 2019 noch weiter an. Ein vermeintlicher Trend bei vegetarischen Gerichten ist bisher tatsächlich nicht zu beobachten, hier bleibt die Nachfrage in den beiden Vorjahren nahezu gleich. Gerichte mit Fisch werden hingegen immer beliebter, welches ein Indiz für den immer populärer werdenden Flexitarismus ist. Über alle Essensrichtungen hinweg wurden folgende drei Rezepte im letzten Jahr am häufigsten geordert:

- [Saftiges Schweinefilet mit Senfbröseln](#)
- [Kräuterschnitzel mit Grüner Soße](#)
- [Gebratene Spätzle mit Bacon](#)

Jede Woche bietet das kulinarische Team von HelloFresh in Deutschland aktuell 19 verschiedene Rezepte, die den Kunden viel Abwechslung bieten – ganz egal, ob sie lieber italienische, mexikanische oder koreanische Küche bevorzugen oder sich einfach inspirieren lassen wollen. Nutzer können zwischen der Classic, Veggie und Family Box in verschiedenen Größen wählen. Die Lieferung erfolgt wöchentlich zur gewünschten Zeit am gewünschten Ort und kann flexibel pausiert werden. HelloFresh Kunden entscheiden sich guten Gewissens für eine flexible Alltagslösung, die eine ausgewogene Ernährung garantiert.

Weitere Informationen zum HelloFresh Food Report erhalten Sie unter <https://www.hellofresh.de/about/food-report>.



Das Bildmaterial ist zum Abdruck frei, **Copyright: ©HelloFresh.**

Für weitere Motive kontaktieren Sie bitte die Pressestelle unter presse@hellofresh.de.

Presse Kontakt

Judith Schwarzer

+49 (0)30 403668899

PR Managerin DACH

judith.schwarzer@hellofresh.de

Saarbrücker Straße 37a, 10405 Berlin

www.hellofresh.de

Über HelloFresh

HelloFresh ist die wöchentliche Garantie für eine ausgewogene Ernährung: Mit einer Kochbox voller frischer, ausgewählter Zutaten und leckeren Rezepten. Der weltweit führende Anbieter beschäftigt in den USA, Großbritannien, Deutschland, den Niederlanden, Belgien, Luxemburg, Australien, Österreich, der Schweiz, Kanada, Neuseeland und Schweden ein Team von über 4.500 Mitarbeitern. Im 3-Monatszeitraum 1. Juli bis 30. September 2019 lieferte HelloFresh 69 Millionen Mahlzeiten an 2,6 Millionen aktive Kunden weltweit aus. 2011 in Berlin gegründet, ging das Unternehmen im November 2017 in Frankfurt an die Börse. www.hellofresh.de