

Frauen kochen aus Pflichtgefühl: neue Lieferando-Studie legt alltägliche Ungleichheit offen



Copyright: Just Eat Takeaway.com

Eine neue Umfrage von Lieferando Österreich zeigt: Die Frage 'Was essen wir heute?' ist für viele keine kleine Alltagsentscheidung, sondern echter Mental Load. Besonders Frauen tragen diese unsichtbare Last – und das täglich. Warum Essensplanung zum Stressfaktor wird und wie Entlastung aussehen kann.

KOCHEN ALS PFLICHT: FRAUEN TRAGEN DIE HAUPTLAST

Die Zahlen sprechen eine deutliche Sprache: 54 Prozent der Frauen empfinden es als Belastung, regelmäßig planen oder organisieren zu müssen, was gegessen wird. 26 Prozent kochen sogar aus reinem Pflichtgefühl – bei Männern sind es lediglich 12 Prozent. Auch der Kochrhythmus ist ungleich verteilt: 37 Prozent der Frauen stehen täglich am Herd, bei den Männern sind es 25 Prozent. Hinzu kommt der Anspruch ans gesunde Essen, den Frauen deutlich stärker verinnerlichen – 56 Prozent kochen, weil sie sich gesund ernähren möchten, bei Männern sind es 41 Prozent. Lieferando-Geschäftsführerin Natascha Mauthner bringt es auf den Punkt: "Essen ist emotional besetzt und gleichzeitig eine tägliche Aufgabe, die geplant, erledigt und oft nebenbei organisiert werden muss. Die Daten zeigen, dass vor allem Frauen und Eltern diese Verantwortung im Alltag häufiger mittragen."

HAUSHALTE MIT KINDERN: WENN DER MENTAL LOAD ZUR DAUERLAST WIRD

Besonders verdichtet sich der Druck in Haushalten mit Kindern. Dort geben 58 Prozent an, dass die regelmäßige Essensplanung belastet, und 85 Prozent kochen in erster Linie für die Familie oder die Kinder. Das Pflichtgefühl steigt in diesen Haushalten auf 40 Prozent – gegenüber nur 12 Prozent in kinderlosen Haushalten. Dazu kommt ein weiterer emotionaler Stressfaktor: 39 Prozent der Elternhaushalte berichten, sich manchmal für ihre Essensentscheidungen verurteilt zu fühlen. Bestellen wird in solchen Momenten zur pragmatischen Lösung – 52 Prozent der BestellerInnen mit Kindern im Haushalt nennen Zeitdruck als Hauptgrund. Mauthner ergänzt: "Mental Load rund ums Essen entsteht selten durch eine einzelne Aufgabe, sondern durch die Summe aus Planen, Entscheiden, Einkaufen, Kochen und Mitdenken. Gerade diese vielen kleinen Entscheidungen machen die Essensorganisation im Alltag oft anstrengender, als sie auf den ersten Blick wirkt."

ENTLASTUNG IM RICHTIGEN MOMENT: BESTELLEN ALS ALLTAGSSTRATEGIE

Jenseits von Bequemlichkeit ist Bestellen für viele ÖsterreicherInnen eine bewusste Form der Selbstfürsorge. 47 Prozent entscheiden sich nach einem langen oder stressigen Tag aktiv fürs Bestellen, 44 Prozent dann, wenn es schnell gehen muss. Essen bleibt dabei stark sozial aufgeladen: 68 Prozent der Frauen erleben Mahlzeiten als soziales Erlebnis und teilen sie gerne mit anderen – ein Wert, der zeigt, wie hoch der Anspruch an Qualität und Gemeinschaft auch abseits der eigenen Küche bleibt. Plattformen wie Lieferando positionieren sich dabei nicht als Ersatz für die Kochkultur, sondern als situative Entlastung genau in jenen Momenten, in denen Energie, Zeit oder Motivation fehlen.

ÜBER LIEFERANDO

Lieferando ist ein führender Online-Marktplatz zum Bestellen von Essen, Lebensmitteln und Alltagsprodukten in Österreich und Deutschland. Die Plattform stellt GastronomiepartnerInnen Infrastruktur und digitale Services zur Verfügung und bietet jenen ohne eigene Lieferflotte zusätzlich einen Logistikdienst an. 2009 in Deutschland gegründet, gehört Lieferando zu Just Eat Takeaway.com mit Hauptsitz in Amsterdam – einem Technologiekonzern, der über 362.000 angeschlossene PartnerInnen aus Gastronomie, Lebensmittel- und Einzelhandel in 16 Ländern verbindet. Die Umfragedaten stammen aus dem 'Lieferando Food Trend-Report 2025', einer repräsentativen CAWI-Onlinebefragung (n=1.000) unter ÖsterreicherInnen zwischen 16 und 75 Jahren, durchgeführt von TQS Research & Consulting KG im Oktober und November 2025.

Lieferando Food Trend-Report 2025, repräsentative CAWI-Onlinebefragung (n=1.000) unter Österreicher:innen (16–75 Jahre), durchgeführt von TQS Research & Consulting KG, 28.10.–03.11.2025, Schwankungsbreite ±3 Prozentpunkte.

(kjz)

Just Eat takeaway.com {<http://www.justeattakeaway.com/>}



Copyright: Just Eat Takeaway.com



Copyright: Just Eat Takeaway.com