

Ernährungs-Analyse: Das sind die beliebtesten Rezepte der Deutschen und ihr ökologischer Fußabdruck

- **Orderchamp ermittelt die 50 beliebtesten Rezepte auf der Food-Plattform Chefkoch**
- **Süße Versuchung: Fast die Hälfte der populärsten Speisen sind Kuchen und Desserts**
- **Fleisch, Butter und Apfelessig vergrößern den ökologischen Fußabdruck**

Berlin, 19. September 2022 – Allen Gesundheitstrends zum Trotz: Wenn es um unsere Lieblingsrezepte geht, mögen die Deutschen es süß. Zu diesem Ergebnis kommt eine Analyse von Orderchamp (www.orderchamp.com), dem digitalen Marktplatz für unabhängige Einzelhändler und Marken. Das Unternehmen hat die 50 Gerichte mit der besten Bewertung auf der Rezepte-Plattform Chefkoch ermittelt und deren Zubereitungszeit sowie ökologischen Fußabdruck verglichen.

Sehnsucht nach Italien: Rezept für Focaccia auf dem ersten Platz

Das Land von Pizza und Pasta ist nicht nur eines der beliebtesten Reiseziele der Deutschen, sondern auch kulinarisch weit vorn auf dem Rezeptportal. Den ersten Platz im Ranking sichert sich Dolce Vita zum Nachbacken: Mit einer durchschnittlichen Bewertung von 4,9 Sternen liegt "Selbstgemachtes Italienisches Focaccia Brot" vor allen anderen Rezepten. Auf Platz 2 findet sich mit 4,89 Sternen die Anleitung für "Köstliche BBQ Spareribs für Smoker und Backofen mit Soße und Gewürzmischung". Den dritten Platz teilen sich "Lothars beste Nürnberger Elisenlebkuchen" und ein "Pikanter Dattel-Frischkäse-Dip" (4,88 Sterne). Klassiker wie "Grießbrei von Großmutter", ein Rezept für Hamburgerbrötchen und raffiniere Gerichte wie "Rinderfilet an Whiskeyrahmsauce" finden sich ebenfalls in den TOP 10. Im Gesamtranking der 50 beliebtesten Gerichte stechen Kuriositäten wie ein Backwerk mit dem Namen "Friss dich dumm Brot" auf Platz 12 und "Eierlikör nach DDR-Tradition" (Platz 34) heraus.

Süße Versuchung: 42 Prozent aller Gerichte sind Kuchen und Desserts

Die Deutschen mögen Zuckerfrei-Bestseller kaufen und gesunde Ernährungstrends studieren: Wenn sie nach Rezepten suchen, werden sie ihrem Ruf als Kaffee-und-Kuchen-Nation gerecht. Vom Hefezopf über Apfelkuchen bis zu Kaiserschmarrn und Quarkgebäck: Ganze 21 der 50 beliebtesten Rezepte (42 Prozent) erläutern die Zubereitung von süßen Speisen wie Kuchen und Desserts. Die Bezeichnung "Low-Carb" trägt nur ein Rezept auf Platz 25 ("Low-Carb-Brot - mein Bestes") im Titel.

Fleisch, Butter und Apfelessig vergrößern ökologischen Fußabdruck

Keines der 50 populärsten Rezepte ist vegan, was angesichts eines Anteils von circa zwei Prozent Veganern an der deutschen Bevölkerung wenig überrascht. Einen Fleischanteil haben hingegen 18 Prozent aller untersuchten Gerichte. Bei der Zubereitungsart von Huhn, Rind und Schwein mögen die Deutschen es traditionell. Im Ranking findet sich die klassische Rinderroulade Platz (18) ebenso wie der Schweinebraten mit Kruste (Platz 23) oder die "Gänsekeulen aus dem Bratschlauch" (Platz 38).

Fleischbetont sind auch die 10 Gerichte mit der schlechtesten CO₂-Bilanz des Rankings. Den unrühmlichen ersten Platz erreicht das "Rinderfilet an Whiskeyrahmsauce", gefolgt von

“Gulaschsuppe im Kessel oder Topf” und “Aloha-Quarkmäusle”. Die Süßspeise auf Platz 3 enthält besonders viel Quark und Butterschmalz und damit Produkte, die nicht nur in der Herstellung aufwendig sind, sondern auch energieintensive Kühlketten benötigen. Aus dem gleichen Grund landet das bereits genannte Low-Carb-Brot in den TOP 10 der klimaschädlichsten Gerichte. Der hohe Anteil an Apfelessig bringt dem Backwerk Platz 8 der Klimasünder-Rezepte ein, denn das gesunde Obst wird oft über den Winter in Kühlhäusern gelagert. Daher erhält es in der gängigen Bewertung eine besonders schlechte Klimabilanz, auch wenn der Energieaufwand für Produktion und Lagerung von Äpfeln je nach Hersteller stark schwanken kann. Wer nachhaltiger essen möchte, sollte daher vorrangig auf regionale und saisonale Lebensmittel zurückgreifen.

Keine halbe Stunde: Durchschnittlich 28,6 Minuten Zubereitungszeit für Lieblingsessen

Auch wenn die Deutschen laut aktuellem Ernährungsreport des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft wieder weniger kochen als während der Hochphase der Coronapandemie, tun es immer noch 46 Prozent täglich und 34 Prozent zwei- bis dreimal die Woche. Wenn der Kochlöffel geschwungen wird, darf es aber gern schnell gehen. Die 50 beliebtesten Gerichte des Rankings benötigen im Schnitt 28,6 Minuten für die Zubereitung. 30 Prozent der Rezepte sind sogar in 5 bis 15 Minuten verzehrfertig, 46 Prozent liegen zwischen 20 und 30 Minuten. 22 Prozent können nach 40 bis 60 Minuten serviert werden und nur ein Gericht (2 Prozent) der 50 populärsten benötigt länger als 90 Minuten, bevor es auf dem Tisch steht.

“Liebe geht durch den Magen, nicht nur in romantischen Beziehungen, sondern auch in Freundschaften und Familien. Die Deutschen treffen sich gern zum und beim Essen. Auf Orderchamp können lokale Einzelhändler ihre Sortimente mit ausgefallenen Produkten bestücken. Auch wir stellen ein gestiegenes Interesse an unserem [Foodbereich](#) fest. Ob als Mitbringsel oder zum Eigenverzehr: Besondere Lebensmittel kommen an”, kommentiert Maximilian Gassner, Country Manager Germany von Orderchamp, die Recherche.

Die gesamten Untersuchungsergebnisse finden Sie [hier](#).

Über die Untersuchung

Der digitale Marktplatz für unabhängige Einzelhändler und Marken Orderchamp hat die 50 beliebtesten Rezepte auf der Food-Plattform Chefkoch ermittelt. Dafür hat das Unternehmen rund 34.000 Bewertungen analysiert und gewichtet. Als Zubereitungszeit wurde die auf Chefkoch angegebene Arbeitszeit exklusive Geh- und Ruhezeiten der Gerichte angenommen. Der ökologische Fußabdruck wurde anschließend mithilfe des Klimarechners des “Tagesspiegel” nach Standardportionen der Zutaten bewertet. Stand der Analyse ist der 31. August 2022.

Über Orderchamp

Orderchamp ist ein kuratierter digitaler Marktplatz, der unabhängigen Einzelhändlern Zugang zu über 6.000 außergewöhnlichen Marken aus ganz Europa gibt. Einzelhändler haben über die Plattform die Möglichkeit, neben etablierten Lifestyle-Brands auch weniger bekannte, aufstrebende Marken zu entdecken. Viele der Marken sind exklusiv auf Orderchamp erhältlich, was die Einzelhändler bei der Positionierung mit einem einzigartigen Sortiment auf ihrem lokalen Markt unterstützt. Damit spart sich der Einzelhändler nicht nur die eigene (Online-)Suche nach individuellen Produkten, sondern auch den Messebesuch.

Marken erleichtert der digitale Marktplatz datengestützt den schnellen Aufbau ihres Geschäfts oder dessen

Erweiterung mit Käufern in ganz Europa. Im Jahr 2019 von CEO Joost Bruggmans, Max Verduyn und Menno Wolvers in den Niederlanden gegründet, ist das Unternehmen inzwischen in zehn Ländern aktiv, darunter Deutschland, Österreich und die Schweiz. Seit 2021 verfügt es über ein Büro in Berlin.

Pressekontakte:

Inga Giest | inga.giest@tonka-pr.com | +49 (0) 152 218 21 287

Dr. Stefanie Bickert | stefanie.bickert@tonka-pr.com | +49 (0) 176 588 51 839