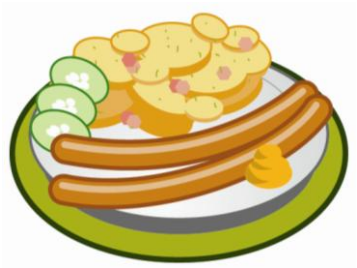
Weihnachtsgerichte mit Geschichte

Emnid-Studie zeigt: Deutsche schlemmen an Weihnachten traditionell und üppig

Darmstadt, September 2010 — Weihnachtsgans, Würstchen mit Kartoffelsalat, Raclette und Fondue. Laut einer aktuellen Emnid-Repräsentativbefragung* für das pflanzliche Magenmedikament Iberogast aus dem Hause Steigerwald lieben es die Deutschen an Weihnachtstagen deftig. So war es früher, so ist es heute. Trotz Fitness- und Bio-Trends hat die leichte Küche in den deutschen Esszimmern noch keinen Einzug gehalten — zumindest nicht an den Weihnachten.

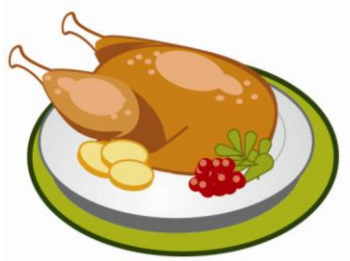
Gourmetklassiker an Heiligabend: Würstchen und Kartoffelsalat

Laut der Befragung* sind Würstchen mit Kartoffelsalat das Heiligabendgericht Nummer eins. In fast jedem vierten Haushalt (23 Prozent) steht das deutsche Traditionsessen am 24. Dezember auf dem Tisch. Insbesondere im Osten des Landes ist das „Bauernessen“ beliebt. Für mehr als jeden Dritten gehört der köstliche Klassiker hier auf die Weihnachtstafel, während es bei den Westdeutschen hingegen nur 17 Prozent sind. Bei einem Großteil der Befragten (34 Prozent) standen auch schon zu Kindertagen Würstchen mit Kartoffelsalat auf dem Tisch. Unterschiede zwischen West- und Ostdeutschland gab es auch schon damals. Während früher in fast jedem dritten westdeutschen Haushalt (29 Prozent) Würstchen mit Kartoffelsalat serviert wurden, sind es heute nur noch 17 Prozent. In Ostdeutschland hingegen hält man offensichtlich stärker an kulinarischen Traditionen fest: Die Anzahl der weihnachtlichen Würstchen-Kartoffelsalat-Esser ist nur leicht von 46 auf 39 Prozent gesunken.



Am ersten Weihnachtsfeiertag sind Deutsche „gans“ traditionell

Neben Würstchen und Kartoffelsalat lieben die Deutschen an Weihnachten ihre Weihnachtsgans. Auch Ente und Pute stehen weit oben auf der Liste der beliebtesten Gerichte am ersten Feiertag. Fast jeder Dritte (32 Prozent) hat Gans, Ente und Co. auf dem Teller. Und das war auch schon früher so: Für 41 Prozent der Befragten war Gänsebraten das Traditionsessen in ihrer Kindheit.



Allgemein zeigt sich, dass heutzutage in deutschen Küchen mehr experimentiert wird. Sowohl an Heiligabend als auch am ersten Weihnachtstag variieren die Gerichte stärker. Die Auswahl der Weihnachtsgerichte ist heute vielfältiger, von Fleisch über Fisch bis hin zu Salaten. Dennoch sind die Klassiker noch lange nicht wegzudenken. Insbesondere die Ostdeutschen und Bayern halten stärker an den Traditionsgerichten fest — hier ist das Gansessen noch viel stärker verbreitet als im übrigen Deutschland: Während in 46 Prozent aller bayerischen und ostdeutschen Küchen am ersten Weihnachtsfeiertag Gänsebraten zubereitet wird, liegt der Durchschnitt im restlichen Deutschland bei 24 Prozent.

Raclette und Fondue — die weihnachtlichen Modegerichte

Gemeinsam den Spieß in heißen Käse tunken oder fleißiges Belegen der kleinen Pfännchen — im Vergleich zu früher wird der gemeinsame Brutzelspaß bei einer weihnachtlichen Fondue- oder Raclette-Runde immer beliebter. Während nur drei Prozent der Befragten in ihrer Kindheit an Heiligabend Raclette oder Fondue gegessen haben, steht das Käsevergnügen heutzutage bereits bei acht Prozent auf dem Tisch. Als klassisches Weihnachtsgericht ist Raclette und Fondue vor allem jungen Leuten bekannt — zehn Prozent der 14- bis 29-Jährigen geben es als weihnachtliches Traditionsessen an Heiligabend an.

Gesundheitsbewusstsein an Weihnachten? Keine Chance

Gemüse und Obst werden auch an Weihnachten gerne gegessen, aber offensichtlich nur in bestimmten Kombinationen: zum Beispiel Gans mit Rotkohl oder Bratapfel mit Zimt und Zucker. Sowohl früher als auch heute ist das Gesundheitsbewusstsein der Deutschen an Weihnachten äußerst schwach ausgeprägt. Nur zwei Prozent der Befragten achten an Weihnachten auf eine gesunde und leichte Ernährung, schließlich geht doch nichts über ordentliches Weihnachtsschlemmen mit deftigen, fetthaltigen und süßen Speisen. Dass gerade gehaltvolle Weihnachtsgerichte so vielen Menschen am besten schmecken, liegt daran, dass Fett ein Aromaträger ist. Zusammen mit intensiven weihnachtlichen Gewürzen wie Zimt oder Nelken schmecken fetthaltige Speisen daher besonders gut.

SOS für den Magen

Ausgiebige Weihnachtsessen mit sehr fetten und würzigen Speisen, zahlreiche Naschereien sowie mangelnde Bewegung während der Feiertage können schnell zu Magenbeschwerden wie Magenschmerzen, Völlegefühl, Übelkeit oder Sodbrennen führen. Das pflanzliche Magenmedikament Iberogast mit der Kraft aus neun Heilpflanzen, Iberis amara (Bittere Schleifenblume), Angelikawurzeln, Kamillenblüten, Kümmelfrüchten, Mariendistelfrüchten, Melissenblättern, Pfefferminzblättern, Schöllkraut und Süßholzwurzeln, kann helfen, einen rebellierenden Magen wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

* Quelle: Emnid-Repräsentativbefragung für Iberogast, August 2010 (Grundgesamtheit: 1001 Personen).

Pflichttext:
Iberogast®. Bei Magen-Darm-Erkrankungen mit Beschwerden wie Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Magen-Darm-Krämpfe, Übelkeit, Sodbrennen. Das Arzneimittel enthält 31,0 Vol.-% Alkohol. Stand: 9/2009.
STEIGERWALD Arzneimittelwerk GmbH, 64295 Darmstadt.
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Websites: www.iberogast.de, www.steigerwald.de, www.prophyto.de

Was essen die Deutschen an Heiligabend?
Würstchen mit Kartoffelsalat 23%
Gans 16%
Fleischgerichte 13%
Raclette 8%
Fisch 8%
Verschiedenes 26%
Quelle: Emnid-Repräsentativbefragung für Iberogast, Juli 2010 (Grundgesamtheit: 1.001 Personen)

Was essen die Deutschen am ersten Weihnachtsfeiertag?
Gans 32%
Fleischgerichte 20%
4% Fisch
2% Würstchen mit Kartoffelsalat
Verschiedenes 32%
Quelle: Emnid-Repräsentativbefragung für Iberogast, Juli 2010 (Grundgesamtheit: 1.001 Personen)