



ZDG

Zentralverband der Deutschen
Geflügelwirtschaft e.V.

PRESSEMITTEILUNG

Repräsentative Civey-Umfrage:

Herd an, Handy raus! So isst die Gen Z wirklich

Neue Civey-Umfrage räumt mit Ernährungsmythen auf: Jeder Zweite zwischen 16 und 29 Jahren kocht täglich selbst, 71 Prozent essen bewusst, Fleisch kommt bei 83 Prozent der Befragten regelmäßig auf den Teller – und Protein ist für die große Mehrheit Pflicht

Berlin, 18. August 2026. Erst kochen, dann posten: Für die Generation Z gehört Essen nicht nur auf den Teller, sondern auch ins Netz: Jede fünfte Person zwischen 16 und 29 Jahren teilt auf ihren Social-Media-Kanälen täglich Bilder oder andere Inhalte rund ums eigene Essen. Fast zwei von fünf posten mindestens einmal pro Woche Food-Content. Bei 83 Prozent der Befragten kommt Fleisch regelmäßig auf den Teller. Und die Gen Z kocht deutlich häufiger selbst, als es das gängige Convenience-Stereotyp vermuten lässt: Mehr als die Hälfte isst täglich selbst zubereitete Mahlzeiten zu Hause. Bei Frauen ist dieser Anteil etwas höher als bei Männern. Das sind die Kernergebnisse einer aktuellen Civey-Studie im Auftrag des Zentralverbands der Deutschen Geflügelwirtschaft (ZDG).

71 Prozent sagen: Ich esse bewusst!

Beim Essen überlässt die Gen Z (die zwischen 1997 und 2012 Geborenen) möglichst wenig dem Zufall: 71 Prozent entscheiden täglich eher oder sogar sehr bewusst, was auf ihren Teller kommt. Ganz oben auf der Wunschliste: Gesundheit und Wohlbefinden. Mehr als die Hälfte möchte durch ihre Ernährung gesund bleiben, rund zwei von fünf wollen sich besser fühlen. Etwa jeder Dritte möchte körperlich fitter sein und gut aussehen.

Aber: Gesund allein reicht nicht. Rund zwei Drittel sagen klar, dass ihnen Geschmack besonders wichtig ist. Knapp die Hälfte achtet auf Nährstoffe und einen günstigen Preis. Rund zwei von fünf wollen eine einfache Zubereitung. Die Gen Z will also möglichst alles auf einen Streich: gesund, lecker, bezahlbar. Und das bitte unkompliziert und alltagstauglich.

Fleisch bleibt Mainstream in der Ernährung

„Die aktuelle Civey-Umfrage räumt mit Vorurteilen zur Gen Z auf“, sagt Wolfgang Schleicher, Geschäftsführer des Zentralverbands der Deutschen Geflügelwirtschaft. Auf die Frage „Welchem Ernährungstyp würden Sie sich am ehesten zuordnen?“ antworten 30 Prozent flexitarisch. 35 Prozent essen regelmäßig Fleisch, 18 Prozent machen ihren Ernährungstyp von der aktuellen Situation abhängig. In Summe kommt damit bei 83 Prozent der Befragten



ZDG

Zentralverband der Deutschen
Geflügelwirtschaft e.V.

Fleisch als selbstverständlicher Teil der Ernährung auf den Teller. Nur ungefähr jede neunte Person lebt vegetarisch oder vegan (11 Prozent). Dazu Wolfgang Schleicher: „Die Civey-Umfrage räumt auch mit dem Mythos einer überwiegend veganen oder vegetarisch lebenden Generation Z auf: Diese oft zu lesende Wahrnehmung ist falsch. Fleisch ist auch in der Gen Z Mainstream. Die Gen Z kocht selbst. Sie entscheidet bewusst und weiß genau, was ihr wichtig ist: Guter Geschmack, Gemeinschaftserlebnis, ausreichende Proteinversorgung, der Preis und eine einfache Zubereitung müssen zusammenpassen. Geflügelfleisch trifft genau diesen Nerv: Es schmeckt, liefert hochwertiges Protein und lässt sich unkompliziert mit Gemüse, Salaten oder Bowls kombinieren.“

Gradmesser guter und gesunder Ernährung: Protein ist für die Gen Z unverzichtbar

Der große Ernährungstrend der jungen Generation ist und bleibt Protein. Gut sieben von zehn Befragten ist es wichtig, ausreichend davon aufzunehmen. Nicht einmal jeder Zehnte hält die eigene Proteinzufuhr für unwichtig.

Und Protein ist längst mehr als Muskelstoff für Fitnessfans. Ob Fleischesser, Flexitarier, Vegetarier oder Veganer: Über nahezu alle Ernährungsformen hinweg achten junge Menschen darauf, genug Protein zu sich zu nehmen. Protein ist für die Gen Z der Gradmesser guter und gesunder Ernährung.

Bei den bevorzugten Proteinquellen liegen Eier und Geflügelfleisch mit jeweils gut der Hälfte vorn. Dahinter folgen Milchprodukte sowie Proteinpulver, Rindfleisch und Fisch.

Fleisch bleibt Mainstream

Auch beim Fleischkonsum widerspricht die Studie verbreiteten Klischees: Mehr als vier von fünf jungen Menschen ernähren sich zumindest teilweise fleischbasiert (83 Prozent der Befragten). Nur 11 Prozent geben an, sich vegetarisch oder vegan zu ernähren. Fleisch und pflanzliche Lebensmittel landen selbstverständlich gemeinsam auf dem Teller – zum Beispiel in Bowls, Salaten oder Gemüsegerichten. Bei der Wahl der Fleischsorte haben die Befragten eine klare Präferenz: 52 Prozent bevorzugen Geflügel, 23 Prozent Rind, 15 Prozent Schwein. Die Präferenz für Geflügel ist bei Frauen besonders stark ausgeprägt: 57 Prozent plädieren für Geflügel, 19 Prozent für Rind. Bei den Männern gibt es 46 Prozent Geflügelfans. 28 Prozent greifen bevorzugt zum Rind.

Das Auge isst mit. Das Smartphone auch

Essen ist für die Gen Z Genuss, Gemeinschaft und gutaussehender, attraktiver Content. Gut ein Drittel postet Gerichte, weil sie gut aussehen. Drei von zehn wollen Erinnerungen festhalten, gut ein Viertel möchte besonderes Essen mit anderen teilen. Der bloße Kampf um Aufmerksamkeit spielt beim Posten der Inhalte hingegen eine kleinere Rolle: Nur etwa



ZDG

Zentralverband der Deutschen
Geflügelwirtschaft e.V.

jeder Siebte nennt Likes als Grund für einen Food-Post. Entscheidend sind schöne Bilder, besondere Momente und gemeinsamer Genuss.

Dass die Gen Z mit Internet und Smartphone aufgewachsen ist, zeigen auch die Antworten auf die Frage, woher die Generation Impulse für Gerichte und Orientierung im Hinblick auf ihre Ernährung erhält (Mehrfachnennungen möglich, daher in Summe über 100 Prozent): 39 Prozent recherchieren aktiv im Netz, jeweils 26 Prozent folgen Social-Media-Trends und befragen KI-Anwendungen, 25 Prozent folgen Influencern und Content Creators, 21 Prozent setzen auf Ernährungs-Apps oder Tracker, 14 Prozent lesen Online-Artikel oder Blogs.

Geflügel punktet doppelt: Geschmack und Protein

Warum kommt Geflügel so häufig auf den Teller? Die Antworten sind eindeutig: Jeweils gut die Hälfte nennt den guten Geschmack und den hohen Proteingehalt. Rund zwei von fünf schätzen die Nährwerte, etwa drei von zehn den geringen Fettgehalt, die einfache Zubereitung und Alltagstauglichkeit.

Rund drei von fünf Befragten halten Geflügel für wichtig, wenn es um genussvolles und gesundes Essen geht. Für eine proteinreiche Ernährung schreiben ihm sogar gut sieben von zehn eine wichtige Rolle zu.

Über die Studie

Civey hat für den Zentralverband der Deutschen Geflügelwirtschaft vom 15. bis 18. Juli 2026 online 2.000 Bundesbürgerinnen und Bundesbürger im Alter von 16 bis 29 Jahren befragt. Die Ergebnisse sind aufgrund von Quotierungen und Gewichtung unter Berücksichtigung eines statistischen Fehlers von 2,5 Prozentpunkten repräsentativ.

Über den ZDG

Der Zentralverband der Deutschen Geflügelwirtschaft e.V. (ZDG) vertritt als berufsständische Dach- und Spitzenorganisation die Interessen der deutschen Geflügelwirtschaft auf Bundes- und EU-Ebene gegenüber politischen, amtlichen sowie berufsständischen Organisationen, der Öffentlichkeit und dem Ausland. Insgesamt spricht der ZDG für rund 8.000 Mitglieder aus den angeschlossenen Bundes- und Landesverbänden.

Pressekontakt

Zentralverband der Deutschen Geflügelwirtschaft e. V. (ZDG)

Amil Hota | Leiter Kommunikation

Claire-Waldoff-Str. 7

10117 Berlin

Telefon 030 288831-40

Mobil 0170 7682232

presse@zdg-online.de