

Bachelorarbeit
im Bachelorstudiengang
Wirtschaftspsychologie
an der Hochschule für angewandte Wissenschaften Neu-Ulm

**Vom Zuschauen zum Zutrauen:
Der Einfluss eines selbstwirksamkeitsorientierten Kochvideos
auf die Selbstwirksamkeit und Kochintention**

Erstkorrektorin: Prof. Dr. Eßbach

Zweitkorrektor: Prof. Dr. Basch

Verfasserin: Adina Luisa Egger (Matrikel-Nr.: 333458)

Thema erhalten: 14.05.2026

Arbeit abgegeben: 12.07.2026

Abstract

Pflanzenbasierte Fleischalternativen können einen Beitrag zu einer nachhaltigeren Ernährung leisten, werden jedoch häufig durch mangelnde Vertrautheit und Unsicherheiten bei der Zubereitung gehemmt. Die vorliegende Studie untersuchte, ob ein an der Selbstwirksamkeit orientiertes Tempeh-Kochvideo die tempehbezogene Selbstwirksamkeit und Kochintention stärker beeinflusst als ein neutraler Informationstext über pflanzenbasierte Fleischalternativen (PBFA). In einem randomisierten Online-Experiment mit Prä-Post-Design wurden 177 deutschsprachige Erwachsene entweder einer Kochvideobedingung oder einer Informationstextbedingung zugewiesen. Die tempehbezogene Selbstwirksamkeit wurde vor und nach der Intervention erhoben, die Kochintention einmalig danach. Die Ergebnisse zeigten einen signifikant stärkeren Anstieg der tempehbezogenen Selbstwirksamkeit in der Kochvideobedingung. Die Kochintention fiel dort zwar deskriptiv höher aus, der Effekt war jedoch klein und wurde in der Sensitivitätsanalyse nicht stabil bestätigt. Eine Mediationsanalyse zeigte zudem einen signifikanten indirekten Effekt der Interventionsbedingung auf die Kochintention über die postinterventionell erhobene Selbstwirksamkeit. Die Befunde deuten darauf hin, dass kurze, selbstwirksamkeitsorientierte Kochvideos Zubereitungsbarrieren bei wenig vertrauten PBFA wie Tempeh reduzieren können. Zugleich zeigt sich, dass eine gesteigerte Selbstwirksamkeit nicht automatisch mit einer deutlich erhöhten Kochintention einhergeht.

Keywords: Selbstwirksamkeit, Kochvideo, Online-Intervention, Tempeh, pflanzenbasierte Fleischalternativen, Kochintention, Mediation

Inhaltsverzeichnis

1	EINLEITUNG	4
2	THEORETISCHER UND EMPIRISCHER HINTERGRUND	6
2.1	Selbstwirksamkeitstheorie nach Bandura	6
2.2	Quellen der Selbstwirksamkeit	7
2.2.1	Direkte Handlungserfahrungen (Enactive Mastery Experience)	7
2.2.2	Stellvertretende Erfahrungen (Vicarious Experience)	8
2.2.3	Verbale Überzeugung (Verbal Persuasion)	8
2.2.4	Physiologische und affektive Zustände (Physiological & Affective States)	9
2.3	Kochinterventionen und Selbstwirksamkeit	10
2.4	Selbstwirksamkeit und Verhaltensintention	11
2.5	Fragestellung und Hypothesen	12
3	METHODE	14
3.1	Stichprobe	14
3.2	Versuchsplanung	15
3.3	Versuchsmaterialien.....	15
3.4	Versuchsablauf	17
4	ERGEBNISSE	18
4.1	Vorbereitungen und deskriptive Statistik	18
4.2	Prüfung der Hypothesen.....	20
4.2.1	Einfluss des Kochvideos auf die temppehbezogene Selbstwirksamkeit	20
4.2.2	Einfluss des Kochvideos auf die Kochintention	22
4.2.3	Mediierende Rolle der Selbstwirksamkeit.....	22
4.2.4	Explorative Zusatzanalysen	23
5	DISKUSSION	25
5.1	Interpretation der Ergebnisse	25
5.2	Einordnung in den Forschungsstand	27
5.3	Limitationen und Ausblick.....	28
	LITERATUR	31
	ANHANG A: FRAGEBOGEN	34
	ANHANG B: STIMULUSMATERIALIEN	42
	ÜBERSICHT VERWENDETER HILFSMITTEL	46

1 Einleitung

„Unless people believe that they can produce desired effects and forestall undesired ones by their actions, they have little incentive to act“ (Bandura, 2000, S. 75).

Das bedeutet, dass Menschen eher bereit sind, eine Handlung auszuführen, wenn sie davon überzeugt sind, diese erfolgreich bewältigen und damit ein gewünschtes Ergebnis erzielen zu können. Diese Annahme ist besonders relevant, wenn es um die Übernahme neuer Verhaltensweisen im Ernährungsalltag geht. Zwar sprechen gesundheitliche und ökologische Argumente für eine stärkere Nutzung pflanzenbasierter Fleischalternativen (PBFA), dennoch hängt deren tatsächliche Verwendung auch davon ab, ob Konsumierende sich die Zubereitung solcher Produkte zutrauen. Die Internationale Agentur für Krebsforschung (IARC) stufte bereits 2015 verarbeitetes Fleisch als karzinogen (krebs-erregend) der Gruppe 1 und rotes Fleisch als wahrscheinlich karzinogen der Gruppe 2A ein (International Agency for Research on Cancer, 2015). Gleichzeitig verursacht insbesondere die Produktion von rotem Fleisch einen erheblichen ökologischen Fußabdruck. Rindfleisch erzeugt im Durchschnitt 13,6 kg CO₂-Äquivalente pro Kilogramm, während Tempeh als pflanzenbasierte Alternative lediglich 0,7 kg CO₂-Äquivalente pro Kilogramm aufweist (Statista, 2020).

Tempeh ist ein fermentiertes Sojaprodukt indonesischen Ursprungs. Durch den Fermentationsprozess kann die Bioverfügbarkeit bestimmter Nährstoffe erhöht werden. Zudem wird Tempeh mit potenziellen gesundheitlichen Vorteilen wie cholesterinsenkenden Effekten sowie in Labor- und Tierstudien beobachteten antidiabetischen, darmgesundheitsfördernden und antitumoralen Eigenschaften in Verbindung gebracht. Darüber hinaus weist Tempeh mit rund 20,8 g Protein pro 100 g einen hohen Proteingehalt auf (Teoh et al., 2024). Trotz dieser potenziellen gesundheitlichen und ökologischen Vorteile bleibt die Nutzung von PBFA in Deutschland vergleichsweise gering und stagniert auf niedrigem Niveau (Michel et al., 2021).

Ein zentraler Grund hierfür könnte in konkreten Zubereitungsbarrieren liegen. Beim Ersatz von Fleisch befindet sich Tempeh am stärker pflanzenbasierten und weniger vertrauten Ende eines Substitutionsgradienten, der von vertrauteren Ersatzoptionen wie Fisch,

Eiern, Käse und verarbeiteten Fleischersatzprodukten bis hin zu pflanzlichen Proteinquellen reicht (Schösler et al., 2012). Fehlende Kochkompetenzen sowie das Gefühl, mit unbekannten Produkten überfordert zu sein, stellen dabei entscheidende Hindernisse dar (Schösler et al., 2012). Qualitative Befunde zeigen zudem, dass insbesondere fehlendes Wissen über Zubereitung und Würzung dazu führen kann, dass Konsumierende auf die häusliche Nutzung von Fleischalternativen verzichten (Collier et al., 2021). Dies legt nahe, dass eine geringe Selbstwirksamkeit bei der Zubereitung von Tempeh ein wesentlicher Grund für seine geringe Verbreitung sein könnte.

Während Kochinterventionen für verbreitete Lebensmittel die Kochselbstwirksamkeit stärken können und digitale Kochformate grundsätzlich anschlussfähig erscheinen (Chen et al., 2025; Reicks et al., 2014), ist bislang kaum untersucht, ob dieser Ansatz auch für wenig vertraute PBFA wie Tempeh wirksam ist. Die vorliegende Arbeit adressiert diese Forschungslücke. Sie untersucht, inwiefern ein an der Selbstwirksamkeitstheorie nach Bandura (1977a) orientiertes Tempeh-Kochvideo im Vergleich zu einem neutralen Informationstext die Veränderung der tempehbezogenen Selbstwirksamkeit sowie die postinterventionelle Kochintention beeinflusst und ob die postinterventionell erhobene Selbstwirksamkeit den Effekt der Intervention auf die Kochintention mediiert.

2 Theoretischer und empirischer Hintergrund

2.1 Selbstwirksamkeitstheorie nach Bandura

Die vorliegende Studie greift auf die Selbstwirksamkeitstheorie zurück, da sie sowohl die Wirkung videobasierter Interventionen als auch den Zusammenhang zwischen Selbstwirksamkeit und Verhaltensintention theoretisch begründet (Bandura, 1977a, 1997). Auch in der neueren Forschung wird Selbstwirksamkeit als zentraler motivationaler Prozess innerhalb von Banduras sozialkognitiver Theorie behandelt und in unterschiedlichen Kontexten untersucht (Schunk & DiBenedetto, 2020). Da das eingesetzte Kochvideo gezielt an den vier von Bandura beschriebenen Quellen der Selbstwirksamkeit ausgerichtet wurde, liegt der Schwerpunkt der folgenden Darstellung auf seinem Selbstwirksamkeitskonzept.

Selbstwirksamkeit beschreibt die Überzeugung einer Person, die erforderlichen Verhaltensweisen erfolgreich ausführen zu können, um ein bestimmtes Ergebnis zu erreichen (Bandura, 1977a). Dabei ist Selbstwirksamkeit von verwandten Konstrukten abzugrenzen. Zum einen unterscheidet sie sich von der Ergebniserwartung (outcome expectancy). Während die Ergebniserwartung die Einschätzung beschreibt, dass ein bestimmtes Verhalten zu einem bestimmten Ergebnis führt, bezieht sich die Selbstwirksamkeit auf die Überzeugung, dieses Verhalten überhaupt ausführen zu können (Bandura, 1977a). Zum anderen ist die Selbstwirksamkeit vom Selbstkonzept (self-concept) abzugrenzen. Das Selbstkonzept bildet eine globale Selbstbewertung, die nicht zwischen unterschiedlichen Aufgaben und Kontexten differenziert und daher eine geringere Vorhersagekraft für konkretes Verhalten aufweist als bereichsspezifisch erfasste Selbstwirksamkeit (Bandura, 1997).

Ein zentrales Merkmal der Selbstwirksamkeit ist ihre Domänenspezifität. Sie ist keine stabile, bereichsübergreifende Persönlichkeitseigenschaft, sondern eine aufgaben- und situationsspezifische kognitive Überzeugung. So kann eine Person beispielsweise eine hohe Selbstwirksamkeit im beruflichen Kontext aufweisen und sich gleichzeitig beim Kochen als wenig kompetent einschätzen (Bandura, 1997). Daraus folgt, dass Selbstwirksamkeit bereichsspezifisch erfasst werden sollte, um valide Vorhersagen über konkretes Verhalten zu ermöglichen (Bandura, 1982). Für die vorliegende Arbeit ist daher nicht die

allgemeine Selbstwirksamkeit von Interesse, sondern spezifisch die tempehbezogene Selbstwirksamkeit, also die Überzeugung einer Person, Tempeh selbstständig zubereiten zu können. Damit wird Selbstwirksamkeit auf den spezifischen Kontext der Tempehzubereitung bezogen und zugleich an die Kochinterventionsforschung angeknüpft, in der kochbezogene Selbstwirksamkeit als relevante Variable berücksichtigt wird (Reicks et al., 2014).

Selbstwirksamkeit beeinflusst die Zielsetzung, die investierte Anstrengung sowie die Ausdauer bei Hindernissen. Dadurch wirkt sie auf das tatsächliche Verhalten, indem Handlungen häufiger initiiert, konsequenter ausgeführt und trotz Schwierigkeiten aufrechterhalten werden (Bandura, 1977a, 1982, 1997). Zudem beeinflusst Selbstwirksamkeit die vorgelagerte Ebene der Intentionsbildung, da Personen auf Basis ihrer Selbstwirksamkeitseinschätzung bereits im Vorfeld entscheiden, welche Ziele und Verhaltensweisen sie überhaupt in Angriff nehmen möchten (Bandura, 2001). Eine zentrale Frage ist, wie Selbstwirksamkeit entsteht und verändert werden kann. Hierfür beschreibt Bandura (1977a) vier zentrale Quellen, aus denen Menschen Informationen über ihre eigenen Fähigkeiten beziehen und auf deren Basis sie ihre Selbstwirksamkeit bilden.

2.2 Quellen der Selbstwirksamkeit

2.2.1 Direkte Handlungserfahrungen (Enactive Mastery Experience)

Direkte Handlungserfahrungen stellen die wirkungsvollste Quelle der Selbstwirksamkeit dar, da eigene Erfolgserlebnisse den glaubwürdigsten Beleg für die eigene Handlungsfähigkeit liefern (Bandura, 1977a, 1997). Wenn eine Person eine Aufgabe erfolgreich bewältigt, erhält sie unmittelbare Evidenz dafür, dass sie über die erforderlichen Fähigkeiten verfügt. Dieser Informationswert kann durch keine andere Quelle in gleicher Weise bereitgestellt werden (Bandura, 1997). Allerdings wirkt nicht jedes Erfolgserlebnis gleichermaßen selbstwirksamkeitssteigernd. Erfolge, die unter besonders günstigen Bedingungen oder mit erheblicher Fremdhilfe erzielt wurden, haben nur begrenzten Einfluss auf die Selbstwirksamkeit (Bandura, 1977a, 1997).

2.2.2 Stellvertretende Erfahrungen (Vicarious Experience)

Neben direkten Handlungserfahrungen stellen stellvertretende Erfahrungen eine weitere bedeutsame Quelle der Selbstwirksamkeit dar. Sie entstehen durch die Beobachtung anderer Personen, sogenannter Modelle, bei der Bewältigung von Aufgaben. Auf dieser Grundlage können Beobachtende durch sozialen Vergleich Rückschlüsse auf ihre eigene Handlungsfähigkeit ziehen (Bandura, 1977a, 1977b, 1997). Da dabei keine direkte Eigenleistung erbracht wird, gelten stellvertretende Erfahrungen als weniger verlässliche Informationsquelle als eigene Handlungserfahrungen. Die dadurch gebildeten Selbstwirksamkeitsüberzeugungen sind entsprechend schwächer und anfälliger für Veränderungen (Bandura, 1977a, 1997).

Entscheidend für die Wirksamkeit von Modellbeobachtungen ist die wahrgenommene Ähnlichkeit zwischen Modell und beobachtender Person. Werden Modell und eigene Person als ähnlich wahrgenommen, erscheinen dessen Erfolge und Misserfolge besonders aufschlussreich für die eigene Fähigkeitseinschätzung (Festinger, 1954, zitiert nach Bandura, 1997). Beobachtet eine Person ein ähnliches Modell bei der erfolgreichen Bewältigung einer Aufgabe, kann dies die Überzeugung stärken, die Aufgabe ebenfalls bewältigen zu können. Umgekehrt kann beobachtetes Scheitern eines ähnlichen Modells die eigene Selbstwirksamkeit beeinträchtigen und Persistenz untergraben (Brown & Inouye, 1978, zitiert nach Bandura, 1997).

Zudem wird zwischen Mastery-Modellen und Coping-Modellen unterschieden. Mastery-Modelle zeigen eine ruhige und fehlerfreie Aufgabenbewältigung, während Coping-Modelle zunächst Unsicherheiten oder Schwierigkeiten zeigen, diese jedoch durch ausdauernde Bemühungen überwinden (Bandura, 1997). Für Personen, die an ihren Fähigkeiten zweifeln, können Coping-Modelle besonders wirksam sein, da sie als ähnlicher wahrgenommen werden und zeigen, dass Erfolg auch trotz anfänglicher Unsicherheit oder Hürden möglich ist (Bandura, 1977a, 1997). Symbolisches Modelling, etwa durch Videos, folgt denselben Wirkprinzipien wie Live-Modelling und kann Selbstwirksamkeitsüberzeugungen ebenfalls steigern (Bandura, 1977b, 1982, 1997).

2.2.3 Verbale Überzeugung (Verbal Persuasion)

Verbale Überzeugung bezeichnet soziale Rückmeldungen durch andere Personen, dass eine Person über die nötigen Fähigkeiten zur Bewältigung einer Aufgabe verfügt

(Bandura, 1977a, 1997). Im Vergleich zu direkten Handlungserfahrungen und stellvertretenden Erfahrungen gilt verbale Überzeugung als schwächere und weniger beständige Informationsquelle, da ihr die direkte Ergebnisgrundlage fehlt. Die dadurch gebildete Selbstwirksamkeit ist daher anfälliger dafür, durch tatsächliche Misserfolgserlebnisse infrage gestellt zu werden (Bandura, 1977a, 1997).

Dennoch kann verbale Überzeugung eine wichtige unterstützende Funktion übernehmen, insbesondere wenn sie in realistische Grenzen eingebettet ist. Entscheidend ist dabei die wahrgenommene Glaubwürdigkeit der überzeugenden Person. Wenn dieser Person Kompetenz oder Fachwissen in dem betreffenden Bereich zugeschrieben wird, übt sie einen stärkeren Einfluss aus als unbekannte oder wenig vertrauenswürdige Personen (Bandura, 1977a, 1997). Ihre stärkste Wirkung entfaltet verbale Überzeugung daher nicht isoliert, sondern als Ergänzung zu direkten Handlungserfahrungen und stellvertretenden Erfahrungen (Bandura, 1977a, 1997).

2.2.4 Physiologische und affektive Zustände (Physiological & Affective States)

Physiologische und affektive Zustände bilden eine weitere Quelle der Selbstwirksamkeit. Damit sind körperliche und emotionale Signale gemeint, die Personen in anspruchsvollen oder bedrohlich wahrgenommenen Situationen wahrnehmen (Bandura, 1977a, 1997). Körperliche Erregungssignale können als Indikatoren für die eigene Handlungsfähigkeit interpretiert werden, wobei Anspannung in belastenden Situationen häufig als leistungshemmend erlebt wird (Bandura, 1977a).

Entscheidend ist dabei nicht allein die Intensität des physiologischen Zustands, sondern dessen kognitive Interpretation. Dieselbe körperliche Aktivierung kann als energetisierende Herausforderung oder als Zeichen von Überforderung wahrgenommen werden, je nachdem, welche Bedeutung ihr beigemessen wird (Bandura, 1997). Erfahrene Theaterschauspieler interpretieren Nervosität vor einem Auftritt beispielsweise eher als normale situative Reaktion und nicht als Hinweis auf mangelnde Kompetenz, wodurch ihre Selbstwirksamkeit nicht beeinträchtigt wird (Bandura, 1997).

Neben physiologischer Erregung zählen auch Stimmungszustände zu dieser Quellkategorie. Positive Stimmung kann die wahrgenommene Selbstwirksamkeit erhöhen, während eine niedergeschlagene Stimmung sie mindern kann. Dieser Effekt zeigt sich nicht

nur bereichsspezifisch, sondern kann über verschiedene Lebensbereiche hinweg generalisieren (Kavanagh & Bower, 1985, zitiert nach Bandura, 1997). Der Zusammenhang zwischen Stimmung und Selbstwirksamkeit kann dabei bidirektional und selbstverstärkend wirken, sodass eine negative Stimmungslage die Selbstwirksamkeit weiter untergraben kann. Strategien der kognitiven Umdeutung können diesen Abwärtszyklus durchbrechen und die Selbstwirksamkeit stärken (Bandura, 1997).

Auf Grundlage dieser vier Quellen wurde das in der vorliegenden Studie eingesetzte Kochvideo gezielt an der Selbstwirksamkeitstheorie ausgerichtet. Direkte Handlungserfahrungen konnten in einem asynchronen Online-Setting nicht unmittelbar erzeugt, jedoch vorbereitet werden, indem die Zubereitung in klar abgrenzbare Teilschritte gegliedert und die ungewohnte Optik von Tempeh erklärt wurde. Dadurch sollte die Hemmschwelle für einen eigenen Kochversuch gesenkt werden (Bandura, 1997). Stellvertretende Erfahrungen wurden durch die Protagonistin als symbolisches Coping-Modell ermöglicht. Sie thematisierte eigene frühere Unsicherheiten im Umgang mit Tempeh und bewältigte kleinere Hürden in der Zubereitung erfolgreich, wodurch der Erfolg für die Zuschauenden kognitiv übertragbar werden sollte (Bandura, 1977a, 1977b, 1997). Verbale Überzeugung wurde durch direkt ermutigende Aussagen umgesetzt, die die Zubereitung auch ohne besondere Kochkenntnisse als machbar darstellten. Physiologische und affektive Zustände wurden adressiert, indem Überforderung gegenüber unbekannten Produkten normalisiert und kleinere Schwierigkeiten als bewältigbarer Teil des Lernprozesses eingeordnet wurden (Bandura, 1977a, 1997).

2.3 Kochinterventionen und Selbstwirksamkeit

Die theoretisch hergeleiteten Wirkungen der Selbstwirksamkeitsquellen werden durch empirische Befunde zu Koch- und Lebensmittelzubereitungsinterventionen gestützt. Ein systematischer Review über 28 Studien legt nahe, dass Kochinterventionen bei Erwachsenen Wissen, Fähigkeiten, Einstellungen sowie Selbstwirksamkeit beziehungsweise Zutrauen positiv beeinflussen können, wenngleich methodische Einschränkungen belastbare Kausalaussagen erschweren (Reicks et al., 2014). Für Präsenzformate mit Lehrküchen zeigt eine quasi-experimentelle Studie mit Studierenden einen signifikanten Anstieg der Kochselbstwirksamkeit nach einem semesterlangen Kochkurs im Vergleich zur Kontrollgruppe (French et al., 2024). Ein narrativer Review gemeindebasierter Kochprogramme

legt zudem nahe, dass das Zutrauen in die eigenen Kochfähigkeiten durch Präsenzinterventionen über verschiedene Altersgruppen und Settings hinweg zunimmt und mit kleinen, aber bedeutsamen Verbesserungen im Ernährungsverhalten einhergeht, insbesondere im Obst- und Gemüsekonsum (Garcia et al., 2016). Kontrastierend dazu zeigt eine experimentelle Studie mit deutschen Fleischkonsumierenden, dass die Bereitstellung kostenloser veganer Kochboxen mit Zutaten und Rezepten für drei pflanzliche Gerichte weder die Selbstwirksamkeit zur Fleischreduktion noch den Fleischkonsum signifikant veränderte, obwohl die Gerichte häufig positiv bewertet wurden (Sprengholz et al., 2025). Dies deutet darauf hin, dass die bloße Bereitstellung pflanzlicher Zutaten und Rezepte möglicherweise nicht ausreicht, um Selbstwirksamkeit zur Fleischreduktion und Fleischkonsum zu verändern.

Vor diesem Hintergrund erscheinen videobasierte und digitale Formate besonders relevant, da sie Zubereitungsschritte sichtbar machen und stellvertretende Erfahrungen ermöglichen. In einer interaktiven Online-Kochintervention für Familien, die theoretisches Ernährungswissen mit gemeinsamem Kochen in der heimischen Küche verbindet, zeigt sich eine signifikante Steigerung der Selbstwirksamkeit beim Kochen mit dem Kind, während andere gesundheitsbezogene Selbstwirksamkeitsitems aufgrund hoher Ausgangswerte keine signifikanten Veränderungen aufweisen (Harms et al., 2025). Ergänzend zeigt eine querschnittliche Befragungsstudie, dass das Engagement mit gesunden Kochvideos auf Instagram positiv mit gesundem Ernährungsverhalten zusammenhängt und im Rahmen sozialkognitiver Prozesse wie Beobachtungslernen interpretiert werden kann (Chen et al., 2025). Diese Befunde deuten darauf hin, dass Kochselbstwirksamkeit durch Interventionen adressiert werden kann und digitale Kochformate hierfür grundsätzlich anschlussfähig sind. Für den spezifischen Kontext wenig vertrauter PBFA wie Tempeh liegen bislang jedoch keine vergleichbaren Untersuchungen vor, was die vorliegende Studie motiviert.

2.4 Selbstwirksamkeit und Verhaltensintention

Die Theory of Planned Behavior beschreibt die Verhaltensintention als zentralen Prädiktor tatsächlichen Verhaltens, der durch die Einstellung gegenüber dem Verhalten, die subjektive Norm sowie die wahrgenommene Verhaltenskontrolle beeinflusst wird (Ajzen, 1991). Für die vorliegende Arbeit ist insbesondere die wahrgenommene Verhaltenskon-

trolle relevant, da sie die wahrgenommene Leichtigkeit oder Schwierigkeit der Verhaltensausführung beschreibt und eng mit dem Konzept der Selbstwirksamkeit verbunden ist (Ajzen, 1991).

Auch in der sozialkognitiven Theorie beeinflusst Selbstwirksamkeit nicht nur das tatsächliche Verhalten, sondern bereits vorgelagerte Zielsetzungen und Handlungsabsichten. Durch die antizipative Vorwegnahme künftiger Zustände, die als *forethought* bezeichnet wird, werden Intentionen als proaktive Verpflichtungen gegenüber einem zukünftigen Handlungskurs geformt. Je stärker eine Person überzeugt ist, eine Handlung erfolgreich ausführen zu können, desto eher ist zu erwarten, dass sie entsprechende Ziele bildet und die Handlung in Angriff nehmen möchte (Bandura, 2001). Empirische Befunde aus dem Ernährungsbereich stützen diese Mediationslogik, da eine sozialkognitive Ernährungsintervention zeigte, dass Selbstwirksamkeit Interventionseffekte auf ernährungsbezogene Verhaltensweisen teilweise vermittelte (Anderson et al., 2001).

Auf die vorliegende Studie übertragen bedeutet dies, dass eine erhöhte tempehbezogene Selbstwirksamkeit nicht nur für die tatsächliche Zubereitung von Tempeh relevant ist, sondern bereits die Intention zur Zubereitung beeinflussen kann. Wenn eine Intervention die Überzeugung stärkt, Tempeh selbstständig zubereiten zu können, ist daher auch eine stärkere Kochintention zu erwarten. Die tempehbezogene Selbstwirksamkeit wird damit als plausibler Mediator auf dem Pfad von der Intervention zur Kochintention angenommen.

2.5 Fragestellung und Hypothesen

Vor dem Hintergrund der dargestellten theoretischen Überlegungen und empirischen Befunde untersucht die vorliegende Studie den Einfluss eines an den vier Quellen der Selbstwirksamkeit ausgerichteten Tempeh-Kochvideos im Vergleich zu einem neutralen Informationstext über PBFA. Die Teilnehmenden wurden randomisiert einer der beiden Bedingungen zugewiesen. Die tempehbezogene Selbstwirksamkeit wurde im Prä-Post-Design erhoben, während die Kochintention einmalig nach der Intervention erfasst wurde.

Daraus ergeben sich die folgenden übergeordneten Forschungsfragen: Kann ein an der Selbstwirksamkeitstheorie orientiertes Tempeh-Kochvideo im Vergleich zu einem neutralen Informationstext das Zutrauen in die eigene Tempehzubereitung stärken und die

Absicht erhöhen, selbst Tempeh zuzubereiten? Lässt sich eine mögliche höhere Kochintention dadurch erklären, dass das Kochvideo die tempehbezogene Selbstwirksamkeit stärkt?

Aus diesen Forschungsfragen werden drei gerichtete Hypothesen abgeleitet. Da das Kochvideo gezielt an den vier Quellen der Selbstwirksamkeit ausgerichtet ist und Kochinterventionen die kochbezogene Selbstwirksamkeit stärken können, wird erwartet, dass Teilnehmende der Interventionsgruppe von der Prä- zur Postmessung einen stärkeren Anstieg der tempehbezogenen Selbstwirksamkeit zeigen als Teilnehmende der Kontrollgruppe (Bandura, 1977a, 1997; Reicks et al., 2014).

H1: Teilnehmende der Interventionsgruppe (Kochvideo) zeigen von der Prä- zur Postmessung einen signifikant stärkeren Anstieg der tempehbezogenen Selbstwirksamkeit als Teilnehmende der Kontrollgruppe (Informationstext).

Da Selbstwirksamkeit nach der sozialkognitiven Theorie bereits die Intentionsbildung beeinflusst und auch die wahrgenommene Verhaltenskontrolle in der Theory of Planned Behavior zur Vorhersage von Intentionen beiträgt, wird erwartet, dass Teilnehmende der Interventionsgruppe nach der Intervention eine höhere Kochintention aufweisen als Teilnehmende der Kontrollgruppe (Ajzen, 1991; Bandura, 2001).

H2: Teilnehmende der Interventionsgruppe (Kochvideo) zeigen nach der Intervention eine signifikant höhere Kochintention als Teilnehmende der Kontrollgruppe (Informationstext).

Schließlich legt die in Abschnitt 2.4 hergeleitete Mediationslogik nahe, dass der Effekt der Intervention auf die Kochintention über die postinterventionell erhobene tempehbezogene Selbstwirksamkeit vermittelt wird. Empirische Befunde aus dem Ernährungsbereich stützen diese Annahme, da Selbstwirksamkeit Interventionseffekte auf ernährungsbezogene Verhaltensweisen teilweise vermitteln kann (Anderson et al., 2001).

H3: Die nach der Intervention erhobene tempehbezogene Selbstwirksamkeit mediiert den Effekt der Interventionsbedingung (Kochvideo vs. Informationstext) auf die nach der Intervention erhobene Kochintention.

3 Methode

3.1 Stichprobe

Die Teilnehmenden wurden online über Social Media, persönliche Netzwerke, den Hochschul-Mailverteiler sowie über das SONA-System, ein Versuchspersonenverwaltungssystem, rekrutiert. Zusätzlich konnten über das SONA-System Versuchspersonenstunden für die Teilnahme an dieser Studie vergeben werden. Eingeschlossen wurden deutschsprachige Erwachsene ab 18 Jahren. Es handelte sich um eine Gelegenheitsstichprobe. Die angestrebte Stichprobengröße wurde vorab mithilfe einer A-priori-Poweranalyse mit G*Power bestimmt (Faul et al., 2007). Da bislang nur wenige direkt vergleichbare experimentelle Studien vorliegen und bestehende Befunde aufgrund abweichender Untersuchungsdesigns und Kontexte nur eingeschränkt übertragbar sind, wurde vorsichtig eine mittlere Effektgröße angenommen. Bei $\alpha = .05$, einer Teststärke von $1 - \beta = .80$ sowie der angenommenen mittleren Effektgröße von $d = 0.50$ ergab sich eine erforderliche Gesamtstichprobe von $N = 128$. Nach der in Abschnitt 4.1 dargestellten Datenbereinigung umfasste die Hauptanalysenstichprobe 177 Teilnehmende. Das Alter der Teilnehmenden lag zwischen 18 und 65 Jahren ($M = 24.30$, $SD = 8.04$). Von ihnen gaben 128 (72.3 %) ihr Geschlecht als weiblich, 46 (26.0 %) als männlich und drei (1.7 %) als divers an. Der überwiegende Anteil der Stichprobe ernährte sich flexitarisch ($n = 71$, 40.1 %) oder omnivor ($n = 58$, 32.8 %). Weitere 31 Teilnehmende (17.5 %) ernährten sich vegetarisch, 14 (7.9 %) vegan und drei (1.7 %) gaben einen sonstigen Ernährungsstil an. Die Einstellung gegenüber PBFA fiel insgesamt positiv aus ($M = 4.15$, $SD = 1.16$) und wurde mithilfe von drei Items auf einer fünfstufigen Likert-Skala erfasst, wobei höhere Werte einer positiveren Einstellung entsprachen. Zudem verfügte die Mehrheit über wenig bis keine praktische Erfahrung mit Tempeh. 57 Teilnehmende (32.2 %) kannten Tempeh nicht und 68 (38.4 %) hatten zwar bereits davon gehört, es jedoch noch nicht gegessen. Während 26 Teilnehmende (14.7 %) Tempeh bereits gegessen, jedoch noch nicht selbst zubereitet hatten, hatten fast ebenso viele ($n = 25$, 14.1 %) Tempeh mindestens einmal selbst zubereitet. Eine weitere Person (0.6 %) wählte die Antwortoption „Ich bin nicht sicher“ aus. Die Kochhäufigkeit war insgesamt hoch. 137 Teilnehmende (77.4 %) gaben an, mindestens dreimal pro Woche zu kochen, darunter 83 (46.9 %), die fast täglich oder täglich

kochten. Die übrigen 40 Teilnehmenden (22.6 %) kochten höchstens ein- bis zweimal pro Woche.

3.2 Versuchsplanung

Die Studie wurde als randomisiertes Online-Experiment mit einem Prä-Post-Design konzipiert, bei dem die Zuteilung der Teilnehmenden zu den Bedingungen automatisiert über eine Fragebogensoftware und damit ohne manuelle Einflussnahme der Studienleitung erfolgte. Die unabhängige Variable bildete die Interventionsbedingung mit zwei Stufen. Die Interventionsgruppe erhielt ein Kochvideo ($n = 96$) und die Kontrollgruppe einen Informationstext ($n = 81$). Die tempehbezogene Selbstwirksamkeit fungierte als abhängige Variable für H1 und wurde zu zwei Messzeitpunkten erhoben, jeweils vor (Prä) und nach (Post) der Intervention. Die Kochintention wurde einmalig nach der Intervention erfasst und stellte für H2 die abhängige Variable dar. Für H3 diente die postinterventionell erhobene Selbstwirksamkeit als Mediatorvariable zwischen der Interventionsbedingung und der Kochintention als abhängiger Variable. Ergänzend wurde als verhaltensnaher Indikator erhoben, ob die Teilnehmenden am Ende der Befragung ein Rezept herunterladen wollten. Darüber hinaus wurden Alter, Geschlecht, Ernährungsstil, Kochhäufigkeit, Tempeh-Vorerfahrung und die Einstellung gegenüber PBFA erhoben. Diese dienten einerseits der Beschreibung der Stichprobe und wurden andererseits als potenzielle Moderatorvariablen eingesetzt, um zu prüfen, ob der Effekt der Intervention auf die Selbstwirksamkeitsveränderung sowie auf die Kochintention in Abhängigkeit dieser Merkmale variierte.

3.3 Versuchsmaterialien

Die Datenerhebung erfolgte über die Online-Fragebogensoftware LimeSurvey (LimeSurvey GmbH, 2026) (Anhang A). Teilnehmende der Interventionsgruppe sahen ein kurzes Kochvideo (53 Sekunden), das eine junge Erwachsene ohne professionelle Kocherfahrung bei der Zubereitung einer Tempeh-Bowl in einer gewöhnlichen Haushaltsküche zeigte. Die Länge und die dynamische Schnittweise des Videos wurden bewusst an gängige Kurzvideoformate sozialer Medien angelehnt, um eine alltagsnahe und zielgruppen-gerechte Gestaltung des Stimulus zu erreichen. Das Video war gezielt an den vier Quellen der Selbstwirksamkeit nach Bandura ausgerichtet (Anhang B-1). Stellvertretende Erfahrungen wurden dadurch vermittelt, dass die Teilnehmenden eine junge, nicht professio-

nelle Protagonistin bei der erfolgreichen Zubereitung beobachten konnten. Verbale Überzeugung wurde durch ermutigende Aussagen und einen abschließenden Call-to-Action umgesetzt. Physiologische und affektive Zustände wurden angesprochen, indem Unsicherheiten im Umgang mit Tempeh zu Beginn normalisiert und die Zubereitung in einer ruhigen, unkomplizierten Atmosphäre dargestellt wurde. Eigene Erfolgserlebnisse konnten im Rahmen des reinen Beobachtungsformats nicht unmittelbar hervorgerufen werden. Diese wurden jedoch durch klar strukturierte, leicht umsetzbare Zubereitungsschritte und die Darstellung der erfolgreichen Bewältigung einer typischen Schwierigkeit beim Anbraten vorbereitet. Das Video zeigte zunächst die benötigten Zutaten und anschließend die drei Zubereitungsschritte Schneiden, Marinieren und Anbraten. Die Anleitung erfolgte über ein Voiceover mit Untertiteln und zusätzlichen Texteinblendungen. Leise instrumentale Hintergrundmusik unterstützte die ruhige Gestaltung. Teilnehmende der Kontrollgruppe lasen hingegen einen neutralen Informationstext über PBFA, der keine konkrete Zubereitung anleitete oder spezifisches Wissen über Tempeh vermittelte und in Umfang sowie erwarteter Lesezeit auf die Videolänge abgestimmt war (Anhang B-2).

Die tempehbezogene Selbstwirksamkeit wurde sowohl vor als auch nach der Intervention mithilfe einer sechs Items umfassenden Skala erfasst, welche eigens für diese Studie entwickelt wurde und sich bei der Itementwicklung sowie beim Antwortformat an den Konstruktionsprinzipien für Selbstwirksamkeitsskalen nach Bandura (2006) orientierte. Die sechs Items wurden dabei nach steigendem Schwierigkeitsgrad gestuft, von der Zubereitung nach Anleitung bis hin zur eigenständigen Zubereitung ohne Vorlage, um ein breites Spektrum tempehbezogener Selbstwirksamkeit abzubilden. Beispielitems lauteten: „Ich bin sicher, dass ich ein einfaches Tempeh-Gericht nach einer kurzen Anleitung selbst zubereiten kann“ und „Ich bin sicher, dass ich Tempeh auch ohne Schritt-für-Schritt-Anleitung selbst zubereiten kann“. Ihre Einschätzung gaben die Teilnehmenden über einen visuellen Schieberegler von 0 bis 100 ab, wobei ausschließlich Werte in 10er-Schritten auswählbar waren. Die Kochintention sowie die Einstellung gegenüber PBFA wurden jeweils über drei Items auf einer fünfstufigen Likert-Skala erhoben und als Skalenmittelwert ausgewertet (1 = stimme überhaupt nicht zu, 5 = stimme voll und ganz zu), wobei bei der Einstellungsskala zusätzlich die Antwortoption „Keine Angabe“ möglich war. Die drei Items der Kochintention wurden nach steigendem Konkretisierungsgrad formuliert, von der allgemeinen Vorstellung einer zukünftigen Zubereitung bis hin zur konkreten Planung, Tempeh bei einer der nächsten Mahlzeiten zu verwenden. Beispielitems lauteten:

„Ich kann mir vorstellen, Tempeh zukünftig einmal selbst zuzubereiten“ und „Ich plane, Tempeh bei einer meiner nächsten Mahlzeiten zu verwenden“. Die drei Items zur Einstellung gegenüber PBFA reichten von einer allgemeinen positiven Grundhaltung über die Vorstellung, PBFA in die eigene Ernährung zu integrieren, bis hin zu deren Bewertung als sinnvolle Möglichkeit, Fleischmahlzeiten zu ersetzen. Beispielitems lauteten: „Ich stehe pflanzenbasierten Fleischalternativen grundsätzlich positiv gegenüber“ und „Pflanzenbasierte Fleischalternativen sind für mich eine sinnvolle Möglichkeit, Fleischmahlzeiten zu ersetzen“. Höhere Werte entsprachen hierbei einer höheren Kochintention beziehungsweise einer positiveren Einstellung. Zur Überprüfung der Aufmerksamkeit gegenüber dem Stimulusmaterial beantworteten die Teilnehmenden nach der Intervention eine inhaltliche Kontrollfrage mit fünf Antwortmöglichkeiten, von denen genau eine korrekt war. Abschließend hatten alle Teilnehmenden die Möglichkeit, ein Rezept herunterzuladen, wobei diese binäre Entscheidung (Ja/Nein) als separater verhaltensnaher Indikator erhoben wurde (Anhang B-3).

3.4 Versuchsablauf

Nach einer kurzen Einführung in die Studie gaben die Teilnehmenden zunächst ihre Einwilligung und beantworteten anschließend Fragen zur Kochhäufigkeit sowie zur bisherigen Tempeh-Vorerfahrung. Daraufhin erfolgte die Prä-Erhebung der tempehbezogenen Selbstwirksamkeit, gefolgt von Fragen zum Ernährungsstil und zur allgemeinen Einstellung gegenüber PBFA. Die Einstellung wurde bewusst vor der Stimuluspräsentation erhoben, um eine mögliche Beeinflussung durch das Stimulusmaterial zu vermeiden. Danach wurden die Teilnehmenden randomisiert einer der beiden Bedingungen zugeteilt. Teilnehmende der Interventionsgruppe sahen das Kochvideo, Teilnehmende der Kontrollgruppe lasen den Informationstext. Nach der Stimuluspräsentation wurden die tempehbezogene Selbstwirksamkeit erneut sowie die Kochintention erhoben. Im Anschluss daran beantworteten die Teilnehmenden die inhaltliche Kontrollfrage zum jeweiligen Stimulusmaterial und entschieden, ob sie ein Rezept herunterladen möchten. Abschließend wurden demografische Angaben zu Alter und Geschlecht erfasst sowie ein optionales offenes Kommentarfeld dargeboten. Teilnehmende, welche über das Versuchsverwaltungs-System SONA rekrutiert wurden, konnten zudem eine SONA-ID angeben. Zuletzt erhielten alle Teilnehmenden eine kurze Danksagung, ein Debriefing sowie den Downloadlink zum Rezept.

4 Ergebnisse

4.1 Vorbereitungen und deskriptive Statistik

Die Rohdaten wurden aus LimeSurvey exportiert und umfassten zunächst $N = 222$ Datensätze. Im Rahmen der Datenbereinigung wurden 37 vorzeitig abgebrochene Datensätze sowie acht doppelte SONA-IDs ausgeschlossen, wobei bei Letzteren jeweils der zeitlich zweite Datensatz entfernt wurde. Die verbleibende Hauptanalysenstichprobe umfasste $N = 177$ Teilnehmende (Kochvideo: $n = 96$; Informationstext: $n = 81$). Für eine Sensitivitätsanalyse wurde zusätzlich ein separater Datensatz gebildet, bei dem weitere neun Teilnehmende mit fehlerhaft beantworteter inhaltlicher Kontrollfrage zum Stimulusmaterial ausgeschlossen wurden ($N = 168$; Kochvideo: $n = 89$; Informationstext: $n = 79$). Die Bearbeitungszeit der Studie betrug im Median 310 Sekunden (Minimum 148 s, Maximum 2231 s).

Für beide Messzeitpunkte der tempehbezogenen Selbstwirksamkeit wurde jeweils aus den sechs Items der Skalenmittelwert gebildet. Zusätzlich wurde eine Veränderungsvariable aus der Differenz der Post- und Prä-Skalenmittelwerte gebildet, bei der positive Werte einen Anstieg der Selbstwirksamkeit von Prä zu Post anzeigen. Die interne Konsistenz der Skala war zu beiden Messzeitpunkten sehr gut (Prä: Cronbachs $\alpha = .93$; Post: Cronbachs $\alpha = .93$). Die Kochintention wurde als Mittelwert aus drei Items berechnet und wies ebenfalls eine gute interne Konsistenz auf (Cronbachs $\alpha = .88$). Die Einstellung gegenüber PBFA wurde als Mittelwert aus drei Items gebildet (Cronbachs $\alpha = .94$). Die Antwortoption „Keine Angabe“ wurde dabei als fehlender Wert behandelt. Der Skalenmittelwert wurde berechnet, sofern mindestens zwei der drei Items gültig beantwortet wurden, was bei allen Teilnehmenden der Fall war.

Für die inferenzstatistischen Analysen wurden einzelne Antwortkategorien als fehlend behandelt oder zusammengefasst, wenn sie inhaltlich keine eindeutige Zuordnung erlaubten oder die Zellbesetzung für eigenständige Gruppenanalysen zu gering war. Die Antwortoption „Keine Angabe“ bei der Einstellungsskala sowie die Antwortoption „Ich bin mir nicht sicher“ bei der Tempeh-Vorerfahrung wurden als fehlende Werte behandelt. Die Kategorie „divers“ beim Geschlecht wurde aufgrund einer zu geringen Zellbesetzung ($n = 3$) in den inferenzstatistischen Analysen nicht berücksichtigt. Diese Teilnehmenden

wurden nicht aus dem Datensatz ausgeschlossen, sondern lediglich für gruppenvergleichende Auswertungen zum Geschlecht nicht einbezogen. Für die explorativen Moderationsanalysen wurden der Ernährungsstil und die Tempeh-Vorerfahrung aus inhaltlichen Gründen und aufgrund geringer Zellbesetzung in Gruppen zusammengefasst. Omnivore Teilnehmende wurden Teilnehmenden mit pflanzlich orientierter Ernährungsweise (flexitarisch, vegetarisch, vegan) gegenübergestellt ($n = 58$ vs. 116). Omnivore Teilnehmende dienten in den Regressionsanalysen als Referenzgruppe. Drei Teilnehmende mit sonstigem Ernährungsstil wurden nicht einbezogen. Die Tempeh-Vorerfahrung wurde für die explorativen Moderationsanalysen in drei Gruppen unterteilt. Dabei wurden Teilnehmende ohne vorherige Bekanntheit von Tempeh, Teilnehmende mit Bekanntheit ohne praktische Erfahrung sowie Teilnehmende mit praktischer Erfahrung unterschieden. Praktische Erfahrung lag vor, wenn Teilnehmende Tempeh bereits gegessen oder selbst zubereitet hatten. Die Gruppe ohne vorherige Bekanntheit diente in den Regressionsanalysen als Referenzgruppe. Eine Person wählte die Antwortoption „Ich bin mir nicht sicher“ und wurde für diese Analysen als fehlend behandelt. Die Einstellung gegenüber PBFA wurde als kontinuierliche Variable in die Regressionsanalysen aufgenommen, wobei höhere Werte einer positiveren Einstellung entsprachen.

Im Rahmen der vorliegenden Studie wurden für die explorativen Moderationsanalysen jene Variablen ausgewählt, welche den engsten inhaltlichen Bezug zur Intervention und zum Untersuchungsgegenstand aufweisen. Soziodemografische Merkmale, wie Alter und Geschlecht sowie die allgemeine Kochhäufigkeit wurden daher nicht weiter berücksichtigt. Die nachfolgenden explorativen Analysen in Abschnitt 4.2.4 beziehen sich auf die Moderatoren Tempeh-Vorerfahrung, Ernährungsstil sowie Einstellung gegenüber PBFA.

Tabelle 4.1 gibt einen deskriptiven Überblick über die zentralen Analysevariablen getrennt nach Interventionsbedingung.

Tabelle 4.1.*Deskriptive Statistik der zentralen Analysevariablen nach Interventionsbedingung*

	Kochvideo (<i>n</i> = 96)	Informationstext (<i>n</i> = 81)	Gesamt (<i>N</i> = 177)
	<i>M</i> (<i>SD</i>)	<i>M</i> (<i>SD</i>)	<i>M</i> (<i>SD</i>)
SW Prä	61.9 (27.4)	66.9 (25.7)	—
SW Post	80.7 (22.3)	69.9 (24.3)	—
SW Veränderung	18.8 (18.5)	3.02 (12.3)	—
Kochintention	3.30 (1.09)	2.99 (1.10)	—
Einstellung	—	—	4.15 (1.16)

Anmerkung. SW = tempehbezogene Selbstwirksamkeit (Skala 0-100). Kochintention und Einstellung wurden auf einer fünfstufigen Likert-Skala erhoben (1 = stimme überhaupt nicht zu, 5 = stimme voll und ganz zu). Die Einstellung wurde nicht nach Gruppe getrennt berichtet, da sie als Moderatorvariable und nicht als Outcome diente. Zwei Teilnehmende wählten bei einem Einstellungsitem die Antwort „Keine Angabe“. Der Mittelwert wurde auf Basis der verbleibenden gültigen Items berechnet.

4.2 Prüfung der Hypothesen

4.2.1 Einfluss des Kochvideos auf die tempehbezogene Selbstwirksamkeit

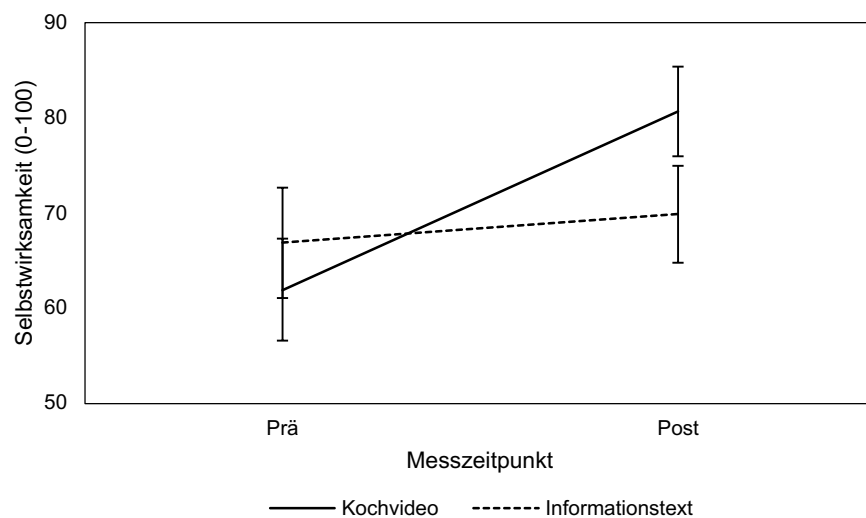
Die Voraussetzungen der inferenzstatistischen Verfahren wurden vor den jeweiligen Analysen geprüft. Bei moderaten Abweichungen von der Normalverteilung wurden die geplanten parametrischen Verfahren aufgrund der Stichprobengröße und der Robustheit der Verfahren beibehalten.

Gemäß H1 wurde erwartet, dass Teilnehmende der Kochvideobedingung von der Prä- zur Postmessung einen stärkeren Anstieg der tempehbezogenen Selbstwirksamkeit aufweisen als Teilnehmende der Informationstextbedingung. Zur Prüfung dieser Hypothese wurde eine ANOVA mit Messwiederholung mit dem Innersubjektfaktor Messzeitpunkt (Prä vs. Post) und dem Zwischensubjektfaktor Interventionsbedingung (Kochvideo vs. Informationstext) berechnet. Für die Post-Messung zeigte sich eine Verletzung der Varianzhomogenität und die Residuen wichen im Q-Q-Diagramm leicht von der Normalverteilung ab. Aufgrund der annähernd gleich großen Gruppen und der moderaten Abweichungen wurde die vorab geplante ANOVA dennoch beibehalten. Die ANOVA ergab einen signifikanten Haupteffekt des Messzeitpunkts, $F(1, 175) = 82.2, p < .001, \eta_p^2 = .320$. Dies

deutet darauf hin, dass die tempehbezogene Selbstwirksamkeit über beide Gruppen hinweg von Prä zu Post anstieg. Entscheidend für die Prüfung von H1 war jedoch der Interaktionseffekt zwischen Messzeitpunkt und Interventionsbedingung, der ebenfalls signifikant war, $F(1, 175) = 42.9, p < .001, \eta_p^2 = .197$. Dieser Effekt entspricht einem großen Effekt (Cohen, 1988). Der Zwischensubjekteffekt der Interventionsbedingung war hingegen nicht signifikant, $F(1, 175) = 0.66, p = .419, \eta_p^2 = .004$. Die geschätzten Randmittel verdeutlichen das Interaktionsmuster. In der Kochvideobedingung stieg die tempehbezogene Selbstwirksamkeit von der Prä-Messung ($M = 61.9, SE = 2.72$) zur Post-Messung ($M = 80.7, SE = 2.37$) deutlich an. Dies entspricht einem mittleren Zuwachs von 18.8 Punkten ($SD = 18.5$) auf der 0 bis 100-Skala. In der Informationstextbedingung fiel der Anstieg dagegen deutlich geringer aus. Hier erhöhte sich die Selbstwirksamkeit von der Prä-Messung ($M = 66.9, SE = 2.96$) zur Post-Messung ($M = 69.9, SE = 2.58$), was einem mittleren Zuwachs von 3.02 Punkten ($SD = 12.3$) entspricht. Abbildung 4.1 veranschaulicht dieses Interaktionsmuster grafisch.

Abbildung 4.1

Veränderung der tempehbezogenen Selbstwirksamkeit von Prä- zu Postmessung nach Interventionsgruppe



Anmerkung: Die Fehlerbalken stellen das 95 %-KI dar.

Die Sensitivitätsanalyse nach Ausschluss der neun Teilnehmenden mit fehlerhaft beantworteter Kontrollfrage stützte das Befundmuster der Hauptanalyse. Die Interaktion zwischen Messzeitpunkt und Interventionsbedingung blieb signifikant, $F(1, 166) = 41.9$,

$p < .001$, $\eta_p^2 = .202$. Richtung, Größenordnung und Signifikanz der Effekte blieben gegenüber der Hauptanalyse nahezu unverändert.

Insgesamt zeigt sich damit ein signifikant stärkerer Anstieg der tempehbezogenen Selbstwirksamkeit in der Kochvideobedingung im Vergleich zur Informationstextbedingung. H1 wird somit unterstützt.

4.2.2 Einfluss des Kochvideos auf die Kochintention

Gemäß H2 sollten Teilnehmende der Kochvideobedingung nach der Intervention eine höhere Kochintention aufweisen als Teilnehmende der Informationstextbedingung. Zur Prüfung dieser Hypothese wurde ein einseitiger t -Test für unabhängige Stichproben berechnet, da H2 als gerichtete Hypothese formuliert war. Es zeigte sich kein Hinweis auf eine Verletzung der Varianzhomogenität. Trotz leichter Abweichungen von der Normalverteilung wurde der geplante t -Test beibehalten. Die Kochintention fiel in der Kochvideobedingung deskriptiv höher aus ($M = 3.30$, $SD = 1.09$) als in der Informationstextbedingung ($M = 2.99$, $SD = 1.10$). Der einseitige t -Test ergab einen statistisch signifikanten Gruppenunterschied, $t(175) = 1.83$, $p = .034$, $d = 0.28$. Dieser Effekt ist als klein einzustufen. Die Sensitivitätsanalyse nach Ausschluss der neun Teilnehmenden mit fehlerhaft beantworteter Kontrollfrage zeigte ein vergleichbares deskriptives Muster, erreichte jedoch knapp nicht das Signifikanzniveau, $t(166) = 1.65$, $p = .051$, $d = 0.25$.

Insgesamt zeigte sich in beiden Analysen deskriptiv eine höhere Kochintention in der Kochvideobedingung. Der Gruppenunterschied war jedoch nur in der Hauptanalyse statistisch signifikant und wurde in der Sensitivitätsanalyse nach Ausschluss der Teilnehmenden mit fehlerhaft beantworteter Kontrollfrage nicht bestätigt. H2 wird daher nur eingeschränkt unterstützt.

4.2.3 Mediierende Rolle der Selbstwirksamkeit

Gemäß H3 sollte die postinterventionell erhobene tempehbezogene Selbstwirksamkeit den Effekt der Interventionsbedingung auf die Kochintention medieren. Zur Prüfung dieser Hypothese wurde eine regressionsbasierte Mediationsanalyse durchgeführt. Die Interventionsbedingung wurde als dichotomer Prädiktor kodiert (0 = Informationstext, 1 = Kochvideo), die postinterventionelle Selbstwirksamkeit als Mediator und die Kochintention als abhängige Variable modelliert. Der indirekte Effekt wurde mittels Bootstrapping mit 5.000 Resamples und einem 95 %-KI geschätzt.

Abbildung 4.2.

Mediationsmodell mit postinterventioneller Selbstwirksamkeit als Mediator

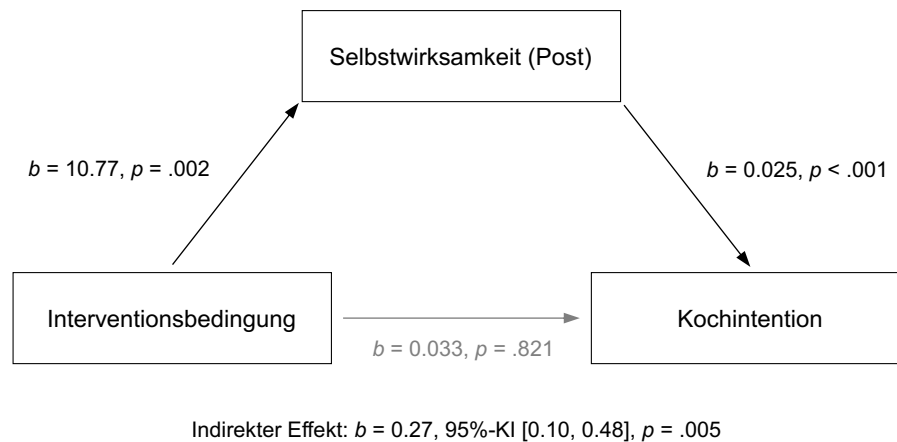


Abbildung 4.2 zeigt das Mediationsmodell mit den entsprechenden Pfadkoeffizienten. Zunächst zeigte sich, dass die Interventionsbedingung die postinterventionell erhobene Selbstwirksamkeit signifikant vorhersagte. Teilnehmende der Kochvideobedingung wiesen im Vergleich zur Informationstextbedingung eine höhere Selbstwirksamkeit auf, $b = 10.77$, 95 %-KI [4.24, 17.83], $p = .002$. Die postinterventionelle Selbstwirksamkeit sagte wiederum unter Kontrolle der Interventionsbedingung die Kochintention signifikant vorher, $b = 0.03$, 95 %-KI [0.02, 0.03], $p < .001$. Der direkte Effekt der Interventionsbedingung auf die Kochintention war nach Berücksichtigung der Selbstwirksamkeit hingegen nicht signifikant, $b = 0.03$, 95 %-KI [-0.26, 0.32], $p = .821$. Für die Prüfung von H3 war insbesondere der indirekte Effekt zentral. Dieser fiel signifikant aus, $b = 0.27$, 95 %-KI [0.10, 0.48], $p = .005$. Der totale Effekt der Interventionsbedingung auf die Kochintention erreichte dagegen nicht das Signifikanzniveau, $b = 0.30$, 95 %-KI [-0.02, 0.64], $p = .066$. Die Sensitivitätsanalyse bestätigte dieses Befundmuster. Der indirekte Effekt blieb signifikant, $b = 0.27$, 95 %-KI [0.08, 0.49], $p = .008$.

Insgesamt zeigt sich damit ein signifikanter indirekter Effekt der Interventionsbedingung auf die Kochintention über die postinterventionell erhobene Selbstwirksamkeit. H3 wird somit unterstützt.

4.2.4 Explorative Zusatzanalysen

Ergänzend zur Prüfung der Haupthypothesen wurde der Rezept-Download als verhaltensnaher Indikator explorativ analysiert. Der Zusammenhang zwischen Interventionsbedingung und Rezept-Download wurde mittels Chi-Quadrat-Test geprüft. Insgesamt luden

107 der 177 Teilnehmenden das Rezept herunter (60.5 %). In der Informationstextbedingung war der Anteil der Downloads höher (74.1 %) als in der Kochvideobedingung (49.0 %). Der Download-Anteil unterschied sich signifikant zwischen den beiden Interventionsbedingungen, $\chi^2(1, N = 177) = 11.60, p < .001, \phi = .256$, was einem kleinen bis mittleren Zusammenhang entspricht (Cohen, 1988).

Darüber hinaus wurde explorativ untersucht, ob die Tempeh-Vorerfahrung, der Ernährungsstil und die Einstellung gegenüber PBFA den Effekt der Interventionsbedingung auf die Veränderung der Selbstwirksamkeit beziehungsweise die Kochintention moderierten. Für den Ernährungsstil und die Einstellung zeigten sich keine signifikanten Interaktionseffekte, jedoch zwei signifikante Haupteffekte auf die Kochintention. Pflanzlich orientiert essende Teilnehmende berichteten unabhängig von der Interventionsbedingung eine höhere Kochintention als omnivor essende Teilnehmende ($b = 1.49, SE = 0.51, p = .004$), und eine positivere Einstellung gegenüber PBFA ging mit einer höheren Kochintention einher ($b = 0.55, SE = 0.08, p < .001$). Die Tempeh-Vorerfahrung moderierte die Selbstwirksamkeitsveränderung nicht. Innerhalb der Kochvideobedingung fielen die Zuwächse bei Teilnehmenden mit Bekanntheit ohne praktische Erfahrung oder mit praktischer Erfahrung jedoch geringer aus als bei Teilnehmenden ohne vorherige Tempeh-Bekanntheit. Für die Kochintention war hingegen einer der beiden Interaktionsterme signifikant. In dem linearen Regressionsmodell bildete die postinterventionell erhobene Kochintention die abhängige Variable. Als Prädiktoren wurden die Interventionsbedingung, die dreistufig gruppierte Tempeh-Vorerfahrung und deren Interaktion aufgenommen. Die Kochvideobedingung und die Gruppe ohne vorherige Tempeh-Bekanntheit dienten als Referenzkategorien. Die beiden weiteren Gruppen umfassten Teilnehmende mit Bekanntheit ohne praktische Erfahrung sowie Teilnehmende mit praktischer Erfahrung.

Der Interaktionseffekt zwischen der Interventionsbedingung und praktischer Tempeh-Erfahrung im Vergleich zu keiner vorherigen Bekanntheit war signifikant ($b = 0.81, SE = 0.37, p = .031$). Bei Teilnehmenden ohne vorherige Bekanntheit fiel die Kochintention in der Kochvideobedingung höher aus ($M = 2.75$) als in der Informationstextbedingung ($M = 2.18$). Bei Teilnehmenden mit praktischer Tempeh-Erfahrung zeigte sich deskriptiv ein umgekehrtes Muster. Hier war die Kochintention in der Informationstextbedingung etwas höher ($M = 4.14$) als in der Kochvideobedingung ($M = 3.89$). Der Interaktionseffekt für Bekanntheit ohne praktische Erfahrung im Vergleich zu keiner vorherigen Bekanntheit war nicht signifikant ($b = 0.30, SE = 0.34, p = .385$).

5 Diskussion

In der vorliegenden Studie wurde untersucht, ob ein an der Selbstwirksamkeit orientiertes Kochvideo im Vergleich zu einem Informationstext die Selbstwirksamkeit und die Kochintention stärkt und ob die postinterventionell erhobene Selbstwirksamkeit dabei eine mediiierende Rolle einnimmt. Die Ergebnisse zeigten, dass das Kochvideo die Selbstwirksamkeit deutlicher erhöhte als der Informationstext. Für die Kochintention ergab sich lediglich ein schwacher und nicht durchgängig robuster Vorteil der Kochvideobedingung. Zugleich sprechen die Befunde dafür, dass der Zusammenhang zwischen Interventionsbedingung und Kochintention über die postinterventionell erhobene Selbstwirksamkeit mediiert wurde. Die explorativen Analysen zeigten darüber hinaus, dass Teilnehmende der Informationsbedingung das Rezept häufiger herunterluden als Teilnehmende der Kochvideobedingung. Zudem hing der Effekt der Interventionsbedingung auf die Kochintention teilweise von der Tempeh-Vorerfahrung ab. Ein Vorteil des Kochvideos zeigte sich insbesondere bei Personen ohne vorherige Tempeh-Bekanntheit, während bei Personen mit praktischer Tempeh-Erfahrung kein zusätzlicher Vorteil des Videos erkennbar war. Für den Ernährungsstil sowie die Einstellung gegenüber PBFA zeigten sich jedoch keine signifikanten Moderationseffekte.

5.1 Interpretation der Ergebnisse

Die Ergebnisse zur ersten Hypothese deuten darauf hin, dass ein kurzes Kochvideo in dieser Studie besser geeignet war als ein neutraler Informationstext, um die tempehbezogene Selbstwirksamkeit zu stärken. Der deutliche Anstieg der Selbstwirksamkeit in der Kochvideobedingung im Vergleich zur Informationstextbedingung spricht dafür, dass die visuelle und handlungsorientierte Darstellung der Zubereitungsschritte zentrale Unsicherheiten im Umgang mit einem wenig bekannten Lebensmittel adressiert. Dass dieses Muster auch nach Ausschluss der Teilnehmenden mit fehlerhaft beantworteter inhaltlicher Kontrollfrage bestehen bleibt, legt nahe, dass der Effekt nicht allein auf einzelne unaufmerksame Antworten zurückzuführen ist, sondern eine robuste Wirkung der Intervention widerspiegelt.

Für die Kochintention (H2) fällt das Bild weniger eindeutig aus. In der Hauptanalyse zeigt sich lediglich ein kleiner Vorteil der Kochvideobedingung gegenüber der Informationstextbedingung, der in der Sensitivitätsanalyse mit strengeren Ausschlusskriterien nicht mehr stabil ist, obwohl die mittleren Werte in beiden Analysen in derselben Richtung liegen. Die Ergebnisse sprechen damit dafür, dass die Intervention die Intention, Tempeh zu kochen, nur in begrenztem Ausmaß beeinflusst. Dies legt nahe, dass eine erhöhte Selbstwirksamkeit zwar zur Bildung einer Kochintention beitragen kann, jedoch nicht automatisch mit einer deutlich höheren Kochintention einhergeht. Die Bereitschaft, Tempeh zu kochen, könnte daher neben der Selbstwirksamkeit auch durch weitere Faktoren beeinflusst werden, wie etwa geschmacklichen Erwartungen oder etablierten Kochgewohnheiten, die durch eine einmalige Intervention möglicherweise weniger stark verändert werden.

Die Befunde zur dritten Hypothese zeigen, dass der Zusammenhang zwischen der Interventionsbedingung und der Kochintention über die postinterventionell erhobene Selbstwirksamkeit mediiert wurde. Teilnehmende in der Kochvideobedingung wiesen eine um etwa 10.8 Punkte höhere postinterventionelle Selbstwirksamkeit auf der 0 bis 100-Skala auf. Eine um 10 Punkte höhere Selbstwirksamkeit ging wiederum mit einer um etwa 0.3 Punkte höheren Kochintention auf der fünfstufigen Skala einher. Der direkte Effekt der Interventionsbedingung auf die Kochintention war nach Berücksichtigung der Selbstwirksamkeit nicht bedeutsam. Der signifikante indirekte Effekt und seine Bestätigung in der Sensitivitätsanalyse sprechen dafür, dass Selbstwirksamkeit ein relevanter psychologischer Mechanismus sein könnte, über den die Intervention mit der Kochintention zusammenhängt.

Die explorativen Analysen liefern ergänzende Hinweise. Eine mögliche Erklärung dafür, dass der Informationstext häufiger zu einem Rezept-Download führte als das Kochvideo, ist, dass der allgemein gehaltene Informationstext eher einen ergänzenden Informationsbedarf erzeugt haben könnte, während das Kochvideo bereits eine konkrete Anleitung bot und das Rezept dadurch weniger notwendig erschien. Dieser Befund ist jedoch vorsichtig zu interpretieren, da die Entscheidungsgründe für oder gegen den Download nicht erfasst wurden. Eine inhaltlich angeglicheene Kontrollbedingung, die dieselben Zubereitungsinformationen in schriftlicher Form vermittelt, könnte diese alternative Erklärung in zukünftigen Studien gezielter prüfen.

Für die Tempeh-Vorerfahrung zeigte sich kein belastbarer Moderationseffekt auf die Selbstwirksamkeitsveränderung. Bei der Kochintention weist der signifikante Interaktionseffekt für praktische Tempeh-Erfahrung im Vergleich zu keiner vorherigen Bekanntheit jedoch darauf hin, dass sich der Unterschied zwischen Kochvideo und Informationstext je nach Tempeh-Vorerfahrung unterschied. Dies könnte darauf hindeuten, dass besonders Personen ohne vorherige Bekanntheit von einer anschaulichen Darstellung profitieren, während bei Personen mit praktischer Erfahrung bestehende Präferenzen und Routinen stärker ins Gewicht fallen.

5.2 Einordnung in den Forschungsstand

Die vorliegenden Befunde zu H1 und H3 lassen sich gut in den Rahmen der sozialkognitiven Theorie einbetten. Bandura (2001) beschreibt Selbstwirksamkeitsüberzeugungen als zentralen Bestandteil menschlicher Handlungssteuerung. Je stärker eine Person glaubt, eine Handlung erfolgreich ausführen zu können, desto eher kann dies die Bildung entsprechender Handlungsabsichten begünstigen. Das Kochvideo adressierte insbesondere stellvertretende Erfahrungen, indem die Zubereitung von Tempeh anschaulich und schrittweise durch ein Modell demonstriert wurde. Zugleich wurden weitere Selbstwirksamkeitsquellen wie verbale Ermutigung und die Normalisierung kleiner Unsicherheiten aufgegriffen (Bandura, 1977a, 1997). Der deutliche Anstieg der tempehbezogenen Selbstwirksamkeit in der Videogruppe passt damit zu früheren Befunden, nach denen Kochinterventionen und digitale Kochformate kochbezogene Selbstwirksamkeit beziehungsweise Kochvertrauen stärken können (French et al., 2024; Harms et al., 2025; Reicks et al., 2014). Auch der signifikante indirekte Effekt über die postinterventionelle Selbstwirksamkeit ist anschlussfähig an sozialkognitive Interventionsforschung, in der Selbstwirksamkeit als mediierender Prozess ernährungsbezogener Interventionseffekte beschrieben wurde (Anderson et al., 2001).

Schwieriger einzuordnen ist der begrenzte Effekt auf die Kochintention (H2). Die Theory of Planned Behavior geht davon aus, dass Intentionen nicht allein durch wahrgenommene Verhaltenskontrolle, die eng mit Selbstwirksamkeit verwandt ist, sondern auch durch Einstellungen gegenüber dem Verhalten und subjektive Normen geprägt werden (Ajzen, 1991). Die vorliegenden Ergebnisse legen daher nahe, dass eine kurzfristig erhöhte Selbstwirksamkeit zwar ein relevanter, aber nicht allein ausreichender Faktor für eine

deutlich höhere Kochintention ist. Neben der Selbstwirksamkeit könnten weitere Faktoren wie Einstellungen oder nicht erhobene Aspekte wie geschmackliche Erwartungen, Kochgewohnheiten und subjektive Normen eine Rolle spielen. Dass mangelnde Kenntnisse über die Zubereitung pflanzlicher Lebensmittel zwar eine häufig genannte Barriere darstellen (Siegrist et al., 2024), sich eine einmalige Intervention jedoch nur begrenzt in höhere Kochintention übersetzt, spricht dafür, dass mehrere Einflussfaktoren gleichzeitig adressiert werden müssten.

Die explorativen Befunde fügen diesem Bild eine weitere Dimension hinzu. Dass eine positivere Einstellung gegenüber PBFA mit einer höheren Kochintention einherging, passt zur Theory of Planned Behavior, nach der Einstellungen das Ausgangsniveau von Intentionen mitbestimmen (Ajzen, 1991). Der Befund zur Tempeh-Vorerfahrung lässt sich ebenfalls mit der Selbstwirksamkeitstheorie verbinden. Für Personen ohne vorherige Bekanntheit kann eine anschauliche Demonstration besonders relevant sein, da sie fehlende eigene Handlungserfahrungen teilweise durch stellvertretende Erfahrungen kompensieren kann. Bei Personen mit praktischer Vorerfahrung könnten hingegen bereits bestehende Präferenzen, Routinen und Kompetenzüberzeugungen stärker ins Gewicht fallen.

5.3 Limitationen und Ausblick

Bei der Interpretation der Ergebnisse ist zunächst die Zusammensetzung der Stichprobe als zentrale Limitation zu berücksichtigen. Die Rekrutierung über den Hochschulverteiler, das SONA-System sowie ein persönliches Netzwerk führte dazu, dass überwiegend junge, vermutlich akademisch gebildete und digital affine Personen teilnahmen, die eine hohe Kochhäufigkeit sowie eine überwiegend positive Einstellung gegenüber PBFA aufwiesen. Die Befunde sind damit vor allem für diese Zielgruppe aussagekräftig, während unklar bleibt, ob vergleichbare Effekte auch bei weniger kochaffinen Personen, anderen Altersgruppen oder Personen mit geringerer Offenheit gegenüber PBFA auftreten würden. Hinzu kommt, dass in der Kochvideobedingung ein konkretes, tempehbezogenes Kochvideo mit Schritt-für-Schritt-Anleitung präsentiert wurde, während in der Textbedingung ein neutral gehaltener Informationstext über PBFA gelesen wurde. Damit unterscheiden sich die Bedingungen nicht nur in der medialen Darbietungsform, sondern auch im inhaltlichen Fokus und in der Handlungsnähe zur Zielvariablen. Aus den vorliegenden Daten lässt sich daher nicht eindeutig bestimmen, in welchem Ausmaß die beobachteten

Effekte auf die audiovisuelle Modellierung und in welchem Ausmaß sie auf die höhere Spezifität und Rezeptnähe der Videobedingung zurückgehen. Zudem beruhen die Analysen auf Selbstberichtsdaten. Tatsächliches Kochverhalten wurde nur indirekt über die Kochintention und den Rezept-Download erfasst, sodass keine Aussagen darüber möglich sind, ob Tempeh später tatsächlich zubereitet wurde.

Trotz dieser Einschränkungen ergeben sich aus den Befunden relevante praktische Implikationen. Der deutlich stärkere Anstieg der tempehbezogenen Selbstwirksamkeit in der Videogruppe und der signifikante indirekte Effekt der Interventionsbedingung auf die Kochintention über die postinterventionell erhobene Selbstwirksamkeit sprechen dafür, dass kurze, an den vier Selbstwirksamkeitsquellen orientierte Kochvideos ein geeignetes Instrument sein können, um Unsicherheiten im Umgang mit wenig vertrauten Lebensmitteln zu reduzieren. Die Kombination aus schrittweiser visueller Darstellung, symbolischem Coping-Modell, verbaler Ermutigung und der Normalisierung kleiner Missgeschicke entspricht zentralen Mechanismen der sozialkognitiven Theorie, wonach Beobachtungslernen und modellierte Bewältigungserfahrungen die Selbstwirksamkeit stärken können (Bandura, 1997, 2001). Zugleich zeigt der kleine und nicht durchgängig robuste Effekt auf die Kochintention, dass eine einmalige Intervention zwar Selbstwirksamkeit deutlich erhöhen, Intentionen aber nur begrenzt verändern kann. Für die Praxis legt dies nahe, Kochvideos nicht als isolierte Maßnahme zu verstehen, sondern in breitere Kommunikations- und Interventionsformate einzubetten, die wiederholte Exposition und Möglichkeiten zur tatsächlichen Umsetzung kombinieren, etwa durch Rezeptserien, Koch-Challenges, angeleitete Kochformate oder kurze werbliche Beiträge im Stil eines Kochvideos.

Aus den vorliegenden Ergebnissen ergibt sich darüber hinaus weiterer Forschungsbedarf. Ein erster Schritt besteht darin, die Befunde mit heterogeneren Stichproben zu replizieren und zu prüfen, ob der starke Effekt auf die Selbstwirksamkeit sowie der indirekte Effekt auf die Kochintention auch bei weniger kochaffinen oder weniger PBFA-offenen Personen auftreten. Vor dem Hintergrund der begrenzten Robustheit von H2 sollten zukünftige Studien zudem untersuchen, ob sich der Einfluss auf die Kochintention durch wiederholte Exposition verstärkt und ob gesteigerte Intentionen tatsächlich in verändertes Koch- und Konsumverhalten übergehen. Dafür bieten sich längsschnittliche Designs an, die wiederholte Messungen von Selbstwirksamkeit, Intention und realem Kochverhalten kombinieren, beispielsweise über digitale Tagebücher oder Ernährungsprotokolle im Alltag (vgl.

Reicks et al., 2014). Ein weiterer Ansatzpunkt besteht darin, das Stimulusmaterial weiter zu präzisieren. In bisherigen Kochinterventionsstudien wurden unterschiedliche Vergleichsbedingungen eingesetzt, darunter schriftliche Unterrichtsmaterialien und Rezepte, themenfremde Videoinhalte sowie Kochdemonstrationen (Reicks et al., 2014). Daran anknüpfend könnte die bisher verwendete Kontrollbedingung durch einen Text ersetzt werden, der hinsichtlich des Informationsumfangs, der Abfolge der Zubereitungsschritte sowie der didaktischen Struktur möglichst eng an das Kochvideo angeglichen ist, jedoch auf audiovisuelle Elemente verzichtet. Ein solcher Vergleich würde es ermöglichen, den Beitrag der medialen Darbietungsform gegenüber dem Informationsgehalt deutlicher zu bestimmen und zentrale Annahmen der sozialkognitiven Theorie zur Rolle von Beobachtungslernen und stellvertretender Erfahrung gezielter zu prüfen. Zugleich ließen sich Unterschiede im ergänzenden Informationsbedarf zwischen den Bedingungen verringern und Befunde zum Rezept-Download eindeutiger interpretieren.

Zusammenfassend zeigt die vorliegende Studie, dass ein an den Selbstwirksamkeitsquellen orientiertes Tempeh-Kochvideo die tempehbezogene Selbstwirksamkeit deutlich stärkt und die Kochintention in geringerem Ausmaß erhöht. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass die höhere Kochintention vor allem damit zusammenhängt, dass das Kochvideo das Zutrauen in die eigene Tempehzubereitung stärkt. Damit liefert die Arbeit erste Hinweise darauf, wie kurze Kochvideos genutzt werden können, um Zubereitungsbarrieren bei wenig vertrauten PBFA abzubauen und so langfristig möglicherweise eine stärkere Nutzung PBFA sowie eine Reduktion des Fleischkonsums zu unterstützen. Zugleich zeigt die Arbeit konkrete Ansatzpunkte für weiterführende Forschung und Praxis auf.

Literatur

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Anderson, E. S., Winett, R. A., Wojcik, J. R., Winett, S. G., & Bowden, T. (2001). A computerized social cognitive intervention for nutrition behavior: Direct and mediated effects on fat, fiber, fruits, and vegetables, self-efficacy, and outcome expectations among food shoppers. *Annals of Behavioral Medicine*, 23(2), 88–100. https://doi.org/10.1207/S15324796ABM2302_3
- Bandura, A. (1977a). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1977b). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122–147. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (2000). Exercise of human agency through collective efficacy. *Current Directions in Psychological Science*, 9(3), 75–78. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00064>
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1–26. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. In F. Pajares & T. Urdan (Hrsg.), *Self-efficacy beliefs of adolescents* (S. 307–337). Information Age Publishing.
- Chen, Y.-C., Lee, C.-S., Chiang, M.-C., & Tsui, P.-L. (2025). From screen to plate: How Instagram cooking videos promote healthy eating behaviours in established adulthood. *Nutrients*, 17(7), 1133. <https://doi.org/10.3390/nu17071133>

- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2. Aufl.). Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9780203771587>
- Collier, E. S., Oberrauter, L.-M., Normann, A., Norman, C., Svensson, M., Niimi, J., & Bergman, P. (2021). Identifying barriers to decreasing meat consumption and increasing acceptance of meat substitutes among Swedish consumers. *Appetite*, 167, 105643.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105643>
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175–191. <https://doi.org/10.3758/BF03193146>
- French, C. D., Gomez-Lara, A., Hee, A., Shankar, A., Song, N., Campos, M., McCoin, M., & Matias, S. L. (2024). Impact of a food skills course with a teaching kitchen on dietary and cooking self-efficacy and behaviors among college students. *Nutrients*, 16(5), 585.
<https://doi.org/10.3390/nu16050585>
- Garcia, A. L., Reardon, R., McDonald, M., & Vargas-Garcia, E. J. (2016). Community interventions to improve cooking skills and their effects on confidence and eating behaviour. *Current Nutrition Reports*, 5(4), 315–322. <https://doi.org/10.1007/s13668-016-0185-3>
- Harms, L. S. E., Gubbels, J. S., Assema, P. van, Gerards, S. M. P. L., & Bessems, K. M. H. H. (2025). An exploratory pre-post test evaluation of an online family cooking intervention: Up for cooking. *Journal of Nutritional Science*, 14, e63.
<https://doi.org/10.1017/jns.2025.10034>
- International Agency for Research on Cancer. (2015, Oktober 26). *IARC monographs evaluate red and processed meats*. World Health Organization. <https://www.emro.who.int/non-communicable-diseases/highlights/red-and-processed-meats-cause-cancer.html>
- LimeSurvey GmbH. (2026). *LimeSurvey* (Version 6.17.1) [Computer software]. <https://www.limesurvey.org>

- Michel, F., Hartmann, C., & Siegrist, M. (2021). Consumers' associations, perceptions and acceptance of meat and plant-based meat alternatives. *Food Quality and Preference*, 87, 104063. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2020.104063>
- Reicks, M., Trofholz, A. C., Stang, J. S., & Laska, M. N. (2014). Impact of cooking and home food preparation interventions among adults: Outcomes and implications for future Programs. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 46(4), 259–276. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2014.02.001>
- Schösler, H., de Boer, J., & Boersema, J. J. (2012). Can we cut out the meat of the dish? Constructing consumer-oriented pathways towards meat substitution. *Appetite*, 58(1), 39–47. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.09.009>
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101832. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101832>
- Siegrist, M., Michel, F., & Hartmann, C. (2024). The shift from meat to plant-based proteins: Consumers and public policy. *Current Opinion in Food Science*, 58, 101182. <https://doi.org/10.1016/j.cofs.2024.101182>
- Sprengholz, P., Hammer, L., & Scheelje, L. (2025). The taste of change? Free vegan meal boxes do not change meat consumption, self-efficacy, or attitudes toward a plant-based diet among meat eaters. *Food Quality and Preference*, 128, 105471. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2025.105471>
- Statista. (2020). *Ökologischer Fußabdruck von Fleisch, Fisch und Fleischalternativen in Deutschland im Jahr 2019*. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1197941/umfrage/co2-fussabdruck-von-fleisch-fisch-und-fleischalternativen-in-deutschland/>
- Teoh, S. Q., Chin, N. L., Chong, C. W., Ripen, A. M., How, S., & Lim, J. J. L. (2024). A review on health benefits and processing of *tempeh* with outlines on its functional microbes. *Future Foods*, 9, 100330. <https://doi.org/10.1016/j.fufo.2024.100330>

Anhang A: Fragebogen

Wahrnehmung und Zubereitung pflanzenbasierter Lebensmittel

Liebe Teilnehmende,

herzlich willkommen zu meiner Studie zum Thema „**Wahrnehmung und Zubereitung pflanzenbasierter Lebensmittel**“, welche ich im Rahmen meiner Bachelorarbeit durchführe.

In dieser Studie untersuche ich, wie die Zubereitung pflanzenbasierter Lebensmittel wahrgenommen und eingeschätzt wird. Dazu werden dir einige Fragen zu deiner Person, deinen bisherigen Erfahrungen sowie zu deiner persönlichen Einschätzung gestellt. Im Verlauf der Studie wird dir außerdem ein kurzer Inhalt präsentiert.

Bitte stelle daher sicher, dass du die Befragung in einer möglichst ruhigen Umgebung durchführst und die Inhalte aufmerksam ansehen, anhören bzw. lesen kannst. Bitte nutze ein Gerät, auf dem Ton abgespielt werden kann.

Es gibt dabei keine richtigen oder falschen Antworten. Mich interessiert ausschließlich deine persönliche Einschätzung. Die Teilnahme ist freiwillig und kann jederzeit ohne Angaben von Gründen beendet werden. Deine Daten werden **anonym und vertraulich** behandelt.

Die Bearbeitung dauert insgesamt ca. **5-10 Minuten**.

Vielen Dank für deine Unterstützung!

Herzliche Grüße,
Adina Egger

Bei Fragen zur Studie kannst du mich gerne kontaktieren: adina.egger@student.hnu.de

In dieser Umfrage sind 18 Fragen enthalten.

1. Kochhäufigkeit und -erfahrung

Zu Beginn geht es um deine bisherigen Erfahrungen mit Kochen und mit Tempeh.

Bitte wähle jeweils die Antwort aus, die am besten auf dich zutrifft.

1.1 Wie häufig kochst du selbst eine warme Mahlzeit? *

- Nie oder seltener als einmal im Monat
- 1-3 Mal pro Monat
- 1-2 Mal pro Woche
- 3-5 Mal pro Woche
- Fast täglich oder täglich

1.2 Welche Erfahrung hast du bisher mit Tempeh gemacht? *

- Ich kenne Tempeh nicht.
- Ich habe schon einmal von Tempeh gehört, habe es aber noch nicht gegessen.
- Ich habe Tempeh schon einmal gegessen, aber noch nicht selbst zubereitet.
- Ich habe Tempeh schon einmal selbst zubereitet.
- Ich habe Tempeh bereits mehrfach selbst zubereitet.
- Ich bin mir nicht sicher.

2. Pre-Selbstwirksamkeit zu Tempeh

Im Folgenden geht es darum, wie sicher du dir bist, bestimmte Handlungen im Zusammenhang mit der Zubereitung von Tempeh selbst ausführen zu können. Es spielt keine Rolle, ob du bereits Erfahrung mit Tempeh hast oder nicht. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Es geht ausschließlich um deine **persönliche** Einschätzung zum **jetzigen** Zeitpunkt.

Auch wenn du bisher keine oder nur wenig Erfahrung mit Tempeh hast, kannst du die Aussagen anhand deiner aktuellen Einschätzung beantworten. Wenn du dir eine Handlung gar nicht zutraust, ist es völlig in Ordnung, den Regler bei 0 zu lassen.

Bitte gib für jede Aussage an, wie sicher du dir bist, dass du die beschriebene Handlung selbst ausführen könntest. *

Bewege dafür den Schieberegler auf einen Wert von 0 bis 100. Falls du den Wert 0 auswählen möchtest, klicke auf den Regler.

0 = überhaupt nicht sicher

50 = mittelmäßig sicher

100 = völlig sicher

Ich bin sicher, dass ich ein einfaches Tempeh-Gericht nach einer kurzen Anleitung selbst zubereiten kann.	<input type="range"/>	100
Ich bin sicher, dass ich Tempeh mit einfachen Zutaten selbst passend würzen oder marinieren kann.	<input type="range"/>	100
Ich bin sicher, dass ich Tempeh selbst so anbraten kann, dass er eine für mich angenehme Konsistenz bekommt.	<input type="range"/>	100
Ich bin sicher, dass ich Tempeh mit alltäglichen Zutaten selbst zu einer einfachen Mahlzeit kombinieren kann.	<input type="range"/>	100
Ich bin sicher, dass ich kleinere Unsicherheiten während der Tempeh-Zubereitung selbst bewältigen kann.	<input type="range"/>	100
Ich bin sicher, dass ich Tempeh auch ohne Schritt-für-Schritt-Anleitung selbst zubereiten kann.	<input type="range"/>	100

3. Ernährung und Einstellung

3.1 Welche Ernährungsweise beschreibt deine aktuelle Ernährung am ehesten? *

- Omnivor / Mischkost: Ich esse Fleisch und/oder Fisch sowie andere tierische und pflanzliche Produkte.

- Flexitarisch: Ich esse Fleisch und/oder Fisch, reduziere den Konsum aber bewusst.
- Vegetarisch / pescetarisch: Ich esse kein Fleisch und/oder keinen Fisch
- Vegan: Ich esse keine tierischen Produkte
- Sonstige Ernährungsweise
- Keine Angabe

3.2 Im Folgenden geht es um deine allgemeine Einstellung zu pflanzenbasierten Fleischalternativen, also z. B. Produkte auf Basis von Soja, Erbsen, Weizen oder anderen pflanzlichen Zutaten. *

Bitte gib an, inwiefern du den folgenden Aussagen zustimmst.

	1 - stimme überhaupt nicht zu	2	3	4	5 - stimme voll und ganz zu	Keine Angabe
Ich stehe pflanzenbasierten Fleischalternativen grundsätzlich positiv gegenüber.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kann mir vorstellen, pflanzenbasierte Fleischalternativen in meine Ernährung zu integrieren.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pflanzenbasierte Fleischalternativen sind für mich eine sinnvolle Möglichkeit, Fleischmahlzeiten zu ersetzen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

4. Randomisierung

```
{if(is_empty(GRUPPE), rand(1,2), GRUPPE)}
```

4.1 Gruppe 1: Kochvideo *

Im nächsten Schritt wird dir ein kurzer Inhalt präsentiert. Bitte sieh ihn dir **aufmerksam** und **mit Ton** an:

Hinweis: Das Kochvideo wurde nur gesehen, wenn Teilnehmende der Gruppe 1 zugeteilt wurden.

4.2 Gruppe 2: Infotext *

Im nächsten Schritt wird dir ein kurzer Inhalt präsentiert. Bitte lies ihn dir **aufmerksam** durch:

Pflanzenbasierte Fleischalternativen

Pflanzenbasierte Fleischalternativen umfassen verschiedene Lebensmittel, die auf pflanzlicher Basis hergestellt werden und häufig als Alternative zu Fleischprodukten angeboten werden. Sie bestehen je nach Produkt aus unterschiedlichen Zutaten, zum Beispiel aus Soja, Weizenprotein, Erbsenprotein oder anderen Hülsenfrüchten. Zu dieser Produktgruppe zählen unter anderem Tofu, Tempeh, Seitan sowie weitere verarbeitete Ersatzprodukte. Tempeh besteht meist aus fermentierten Sojabohnen. In den vergangenen Jahren hat sich das Angebot an pflanzenbasierten Fleischalternativen ausgeweitet, sodass diese Produkte heute in vielen Supermärkten, Bioläden und Drogeriemärkten erhältlich sind. Die einzelnen Produkte unterscheiden sich je nach Herstellung, Zutatenliste, Geschmack, Konsistenz und Verwendungsform. Sie werden in unterschiedlichen Ernährungsweisen genutzt und können im Rahmen verschiedener Lebensmittelentscheidungen eine Rolle

spielen. Insgesamt sind pflanzenbasierte Fleischalternativen dadurch im Lebensmittelmarkt sichtbar geworden und werden zunehmend als eigene Produktgruppe wahrgenommen.

Hinweis: Der Informationstext wurde nur gesehen, wenn Teilnehmende der Gruppe 2 zugeteilt wurden.

5. Post-Selbstwirksamkeit zu Tempeh

Im Folgenden geht es erneut darum, wie sicher du dir bist, bestimmte Handlungen im Zusammenhang mit der Zubereitung von Tempeh selbst ausführen zu können. Bitte gib erneut an, wie sicher du dir **aktuell** bist, die folgenden Handlungen selbst ausführen zu können.

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Es geht ausschließlich um deine **persönliche** Einschätzung zum **jetzigen** Zeitpunkt.

Auch wenn du bisher keine oder nur wenig Erfahrung mit Tempeh hast, kannst du die Aussagen anhand deiner aktuellen Einschätzung beantworten. Wenn du dir eine Handlung gar nicht zutraust, ist es völlig in Ordnung, den Regler bei 0 zu lassen.

Bitte gib für jede Aussage an, wie sicher du dir bist, dass du die beschriebene Handlung selbst ausführen könntest. *

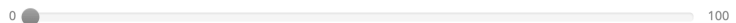
Bewege dafür den Schieberegler auf einen Wert von 0 bis 100. Falls du den Wert 0 auswählen möchtest, klicke auf den Regler.

0 = überhaupt nicht sicher

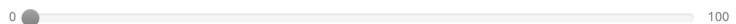
50 = mittelmäßig sicher

100 = völlig sicher

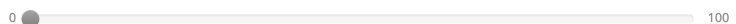
Ich bin sicher, dass ich ein einfaches Tempeh-Gericht nach einer kurzen Anleitung selbst zubereiten kann.



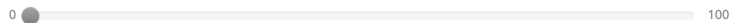
Ich bin sicher, dass ich Tempeh mit einfachen Zutaten selbst passend würzen oder marinieren kann.



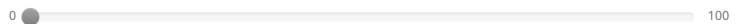
Ich bin sicher, dass ich Tempeh selbst so anbraten kann, dass er eine für mich angenehme Konsistenz bekommt.



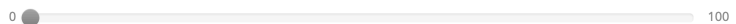
Ich bin sicher, dass ich Tempeh mit alltäglichen Zutaten selbst zu einer einfachen Mahlzeit kombinieren kann.



Ich bin sicher, dass ich kleinere Unsicherheiten während der Tempeh-Zubereitung selbst bewältigen kann.



Ich bin sicher, dass ich Tempeh auch ohne Schritt-für-Schritt-Anleitung selbst zubereiten kann.



6. Kochintention

Im Folgenden geht es um deine Bereitschaft, Tempeh zukünftig selbst zuzubereiten.

	1 - stimme überhaupt nicht zu	2	3	4	5 - stimme voll und ganz zu
Ich kann mir vorstellen, Tempeh zukünftig einmal selbst zuzubereiten.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich beabsichtige, Tempeh in nächster Zeit selbst zu kochen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich plane, Tempeh bei einer meiner nächsten Mahlzeiten zu verwenden.	☐	☐	☐	☐	☐

7. Inhaltliche Kontrollfrage

7.1 Inhaltliche Kontrollfrage Kochvideo

Welche zentrale Botschaft wurde im Video vorhin vermittelt?

*Bitte wähle die Antwort aus, die im Video vermittelt wurde. **

- ☐ Tempeh sollte nur von Personen mit viel Kocherfahrung zubereitet werden.
- ☐ Tempeh lässt sich mit einfachen Schritten und ohne besondere Kochkenntnisse zubereiten.
- ☐ Tempeh muss vor der Zubereitung mehrere Stunden gekocht werden.
- ☐ Tempeh eignet sich nicht für einfache Alltagsgerichte.
- ☐ Ich bin mir nicht sicher.

Hinweis: Die inhaltliche Kontrollfrage zum Kochvideo wurde nur gestellt, wenn Teilnehmende der Gruppe 1 zugeteilt wurden.

7.2 Inhaltliche Kontrollfrage Informationstext

Welche Aussage entspricht dem Inhalt des vorhin gelesenen Textes über pflanzenbasierte Fleischalternativen?

*Bitte wähle die Antwort aus, die im Text genannt wurde **

- ☐ Pflanzenbasierte Fleischalternativen bestehen immer ausschließlich aus Soja.
- ☐ Pflanzenbasierte Fleischalternativen können aus unterschiedlichen pflanzlichen Zutaten bestehen.
- ☐ Pflanzenbasierte Fleischalternativen sind nur in spezialisierten Restaurants erhältlich.
- ☐ Pflanzenbasierte Fleischalternativen wurden im Text als tierische Produkte beschrieben.
- ☐ Ich bin mir nicht sicher.

Hinweis: Die inhaltliche Kontrollfrage zum Informationstext wurde nur gestellt, wenn Teilnehmende der Gruppe 2 zugeteilt wurden.

8. Demografische Variablen

8.1 Wie alt bist du?

*Bitte gib dein Alter in Jahren an. **

8.2 Welchem Geschlecht ordnest du dich zu? *

- ☐ Weiblich
- ☐ Männlich
- ☐ Divers
- ☐ Keine Angabe

9. Mini-Verhalten

Im Anschluss hast du die Möglichkeit, ein Rezept inklusive Einkaufsliste für ein einfaches Tempeh-Gericht herunterzuladen. Möchtest du diese Möglichkeit nutzen? *

- ☐ Ja
- ☐ Nein

Vielen Dank für dein Interesse an dem Rezept.

Den Download-Link zum Rezept inkl. Einkaufsliste erhältst du nach Abschluss der Umfrage auf der letzten Seite. Bitte klicke auf „Weiter“, um die Umfrage zunächst vollständig abzuschließen.

10. Kommentar

Möchtest du noch etwas zur Studie oder zum Thema pflanzenbasierte Fleischalternativen anmerken?

Hinweis:

Die Beantwortung ist freiwillig. Bitte gib keine personenbezogenen Daten ein.

11. SONA-ID

Falls du Student / Studentin bist und Versuchspersonenstunden über SONA erhalten möchtest, trage bitte hier deine SONA-ID ein:

Vielen Dank für deine Teilnahme!

Falls du angegeben hast, dass du das Rezept bzw. die Einkaufsliste herunterladen möchtest, findest du den Link zum Download hier: [Zum Rezept](#)

Was wurde untersucht? Ziel dieser Studie ist es, zu untersuchen, ob ein an der Selbstwirksamkeitstheorie orientiertes Kochvideo im Vergleich zu einem neutralen Informationstext die tempehbezogene Selbstwirksamkeit und die Kochintention beeinflusst.

Mit tempehbezogener Selbstwirksamkeit ist gemeint, wie sicher sich Personen fühlen, Tempeh selbst zubereiten zu können. Außerdem wird untersucht, ob diese Selbstwirksamkeit den Zusammenhang zwischen der gezeigten Bedingung und der Kochintention erklärt.

Die Teilnehmenden wurden zufällig einer von zwei Bedingungen zugeteilt: Einige Personen haben ein kurzes Kochvideo gesehen, andere einen neutralen Informationstext gelesen. Deine Angaben werden anonym und ausschließlich im Rahmen meiner Bachelorarbeit ausgewertet. Rückschlüsse auf einzelne Personen sind nicht möglich.

Bei Fragen zur Studie kannst du mich gerne kontaktieren: adina.egger@student.hnu.de
Die Studie wird im Rahmen meiner Bachelorarbeit an der Hochschule Neu-Ulm durchgeführt.

Vielen Dank für deine Unterstützung!

Du kannst das Fenster nun schließen.

Anhang B: Stimulusmaterialien

B-1 Kochvideo (Interventionsbedingung)

B-2 Informationstext (Kontrollbedingung)

B-3 Rezept (optionaler Download)

B-1 Kochvideo (Interventionsbedingung)

Das im Rahmen dieser Studie eingesetzte Tempeh-Kochvideo ist über folgenden Link abrufbar:

[Stimulusmaterial Tempeh-Kochvideo](#)

Anmerkung: Der Link ist bis 31.12.2027 abrufbar.

B-2 Informationstext (Kontrollbedingung)

Nachfolgend ist der Informationstext abgedruckt, den Teilnehmende der Kontrollgruppe im Rahmen der Studie lasen. Der Text enthielt allgemeine Informationen zu PBFA und diente als neutrales Kontrollmaterial ohne konkrete Zubereitungsanleitung.

Pflanzenbasierte Fleischalternativen

Pflanzenbasierte Fleischalternativen umfassen verschiedene Lebensmittel, die auf pflanzlicher Basis hergestellt werden und häufig als Alternative zu Fleischprodukten angeboten werden. Sie bestehen je nach Produkt aus unterschiedlichen Zutaten, zum Beispiel aus Soja, Weizenprotein, Erbsenprotein oder anderen Hülsenfrüchten. Zu dieser Produktgruppe zählen unter anderem Tofu, Tempeh, Seitan sowie weitere verarbeitete Ersatzprodukte. Tempeh besteht meist aus fermentierten Sojabohnen. In den vergangenen Jahren hat sich das Angebot an pflanzenbasierten Fleischalternativen ausgeweitet, sodass diese Produkte heute in vielen Supermärkten, Bioläden und Drogeriemärkten erhältlich sind. Die einzelnen Produkte unterscheiden sich je nach Herstellung, Zutatenliste, Geschmack, Konsistenz und Verwendungsform. Sie werden in unterschiedlichen Ernährungsweisen genutzt und können im Rahmen verschiedener Lebensmittelentscheidungen eine Rolle spielen. Insgesamt sind pflanzenbasierte Fleischalternativen dadurch im Lebensmittelmarkt sichtbarer geworden und werden zunehmend als eigene Produktgruppe wahrgenommen.

B-3 Rezept (optionaler Download)

Das im Rahmen der Studie optional zum Download angebotene Tempeh-Rezept ist hier dargestellt. Der Download wurde den Teilnehmenden am Ende der Befragung freiwillig zur Verfügung gestellt.



Tempeh-Bowl

ZUTATEN

FÜR DIE BOWL

- 200 G TEMPEH
- 150 G REIS
- 200–250 G GEMÜSE NACH WAHL

OPTIONAL:

- 1–2 FRÜHLINGSZWIEBELN
- SESAM

FÜR DIE MARINADE

- 3 EL SOJASAUCE
- 1 EL ÖL (Z.B. SESAMÖL)

OPTIONAL:

- 1 TL HONIG
- 1 TL ZITRONENSAFT
- 1 KNOBLAUCHZEHE
- ETWAS INGWER

2 PERSONEN
CA. 30 MIN

Zubereitung

- 1

REIS KOCHEN & GEMÜSE VORBEREITEN

Koche den Reis nach Packungsanleitung, wasche und schneide dein Gemüse und bereite es nach Belieben zu. Das passt z.B. dazu: Brokkoli, Paprika, Karotten, Zucchini, Edamame etc.
- 2

TEMPEH SCHNEIDEN

Schneide den Tempeh in kleine Würfel oder Streifen. Je kleiner die Stücke sind, desto besser nehmen sie die Marinade auf und desto krosser können sie beim Braten werden.
- 3

MARINADE ANRÜHREN & MARINIEREN

Gib 3 EL Sojasauce und 1 EL Öl in eine Schüssel. Optional kannst du noch 1 TL Honig, 1 TL Zitronensaft sowie Knoblauch und Ingwer dazugeben. Verrühre alles gut. Gib den geschnittenen Tempeh in die Marinade. Wenn möglich, lasse ihn etwa 10 Minuten ziehen.
- 4

TEMPEH KROSS BRATEN

Gib den marinierten Tempeh in die Pfanne. Wichtig: Den Tempeh nicht zu früh wenden, sondern erst etwas liegen lassen, damit er kross werden kann. Brate ihn, bis er goldbraun ist.
- 5

BOWL ANRICHTEN

Alles in eine Schüssel geben und optional mit Frühlingszwiebeln und etwas Sesam bestreuen.



Übersicht verwendeter Hilfsmittel

Für die Erstellung dieser Bachelorarbeit wurden ergänzend IT- und KI-gestützte Hilfsmittel eingesetzt, um die Effizienz und Klarheit der Forschung und Ausarbeitung zu verbessern. Nachfolgend sind die verwendeten Werkzeuge aufgeführt:

1. ChatGPT-5.5 (<https://chatgpt.com>):

Das KI-gestützte Sprachmodell ChatGPT (OpenAI) wurde unterstützend verwendet, um eigene Textentwürfe sprachlich zu überarbeiten, Formulierungen zu präzisieren sowie Rechtschreibung, Grammatik und Verständlichkeit zu überprüfen. Die generierten Vorschläge wurden kritisch geprüft und angepasst.

2. Turnitin Originality (<http://www.hnu.de/turnitin>):

Zur Überprüfung möglicher Textähnlichkeiten wurde das Plagiatsprüfungswerkzeug Turnitin Originality verwendet. Die Ergebnisse der Ähnlichkeitsprüfung wurden genutzt, um die korrekte Kennzeichnung von Quellen und die Eigenständigkeit der Ausarbeitung zu überprüfen.

Die Verwendung der genannten Hilfsmittel erfolgte in Übereinstimmung mit den akademischen Richtlinien und Vorgaben der Hochschule für angewandte Wissenschaften Neu-Ulm. Jegliche Auswirkungen dieser Werkzeuge auf den Inhalt der Arbeit wurden sorgfältig geprüft und sie wurden ausschließlich zur Verbesserung der Verständlichkeit der wissenschaftlichen Forschung eingesetzt. Die transparente Auflistung dieser Hilfsmittel gewährleistet, dass die Integrität und Originalität dieser Bachelorarbeit gewahrt werden.