



Österreichs kulinarische Traditionen in der Fastenzeit

Die Fastenzeit ist stark geprägt von kulinarischen Traditionen. Der Heringschmaus am Aschermittwoch ist für 14 Prozent der Österreicherinnen und Österreicher ein Fixpunkt. In den darauffolgenden 40 Tagen bis Ostern reduzieren mehr als 40 Prozent ihren Fleischkonsum, am Karfreitag isst ein Viertel Fisch. Der Anstieg im Fischkonsum zeigt sich auch am Absatz von Tiefkühlfischen.

Wien, 17. Februar 2026 – Während der Veganuary eine vergleichsweise junge Bewegung ist, gilt die Fastenzeit als althergebrachte Tradition. Zwischen Aschermittwoch und Karfreitag auf etwas zu verzichten, zum Beispiel auf Fleisch, ist für die Österreicher durchaus ein Thema, wie eine aktuelle Studie von iglo unter 1000 Befragten zeigt.

Heringschmaus vor allem in Wien und Kärnten verbreitet, in Tirol am wenigsten

Wer kulinarisch korrekt in die Fastenzeit starten möchte, beginnt mit einem Heringschmaus. Ob der Heringssalat mit oder ohne rote Rüben zubereitet wird, ist dabei ein anderes Thema. 14 Prozent der Österreicher bekennen sich jedenfalls zu dieser Tradition, ein weiteres Viertel hält sich einmal daran, einmal nicht. Am weitesten verbreitet ist das traditionelle Fischessen in Kärnten und Wien, wo etwa jeder Fünfte den Aschermittwoch immer so begeht. Am wenigsten verankert ist es in Tirol. Hier sagen drei Viertel, dass das keine Tradition hat.

	Das hat bei mir/ uns Tradition und wird fix eingehalten	Das wird mal eingehalten und mal nicht	Das hat bei mir/ uns keine Tradition
Gesamt in Prozent	14	24	61
Nach Bundesland in Prozent			
Wien	20	20	60
Niederösterreich	13	21	67
Burgenland	19	20	61
Steiermark	13	25	62
Kärnten	22	37	41
Oberösterreich	9	33	58
Salzburg	15	30	55
Tirol	6	19	75
Vorarlberg	12	19	68

Wie halten Sie es mit Heringschmaus am Aschermittwoch? (N= 1011)



Mehr als 40 Prozent reduzieren Fleischkonsum in der Fastenzeit

Eine Möglichkeit, sich in der Fastenzeit zurückzunehmen, ist, den Fleischkonsum zu reduzieren - oder es ganz wegzulassen. 15 Prozent der Österreicher tun das immer in diesen 40 Tagen, ein weiteres knappes Drittel (30 Prozent) hält sich einmal daran, einmal nicht. In Wien und Niederösterreich ist diese Form des Fastens übrigens am wenigsten verbreitet: Rund zwei Drittel der Wiener und Niederösterreicher geben an, diese Tradition nie einzuhalten.

Ein Viertel isst immer Fisch am Karfreitag

Mit dem Karfreitag endet die Fastenzeit traditionell – und zwar wieder mit Fisch. So hält es auch ein Viertel der Österreicher immer. Männer (31 Prozent) übrigens eher als Frauen (20 Prozent), und am häufigsten steht Fisch an diesem Tag in der Steiermark auf dem Speiseplan (37 Prozent immer). Den gestiegenen Fischkonsum* in der Fastenzeit sieht man auch bei iglo, wie Ines Franke, Geschäftsführerin von iglo Österreich erklärt: „In der Fastenzeit kaufen die Österreicherinnen und Österreicher deutlich mehr Tiefkühlfisch. Letztes Jahr zu dieser Zeit ist der Absatz in diesem Segment um 22 Prozent gestiegen, bei iglo-Produkten haben wir sogar einen Anstieg von 32 Prozent gesehen.“

	Das hat bei mir/ uns Tradition und wird fix eingehalten	Das wird mal eingehalten und mal nicht	Das hat bei mir/ uns keine Tradition
Gesamt in Prozent	25	27	47
Nach Geschlecht in Prozent			
Männer	31	25	44
Frauen	20	29	51
Nach Bundesland in Prozent			
Wien	21	25	54
Niederösterreich	20	24	57
Burgenland	35	40	25
Steiermark	37	25	38
Kärnten	33	24	42
Oberösterreich	25	24	51
Salzburg	23	39	38
Tirol	23	38	39
Vorarlberg	25	32	43

Wie halten Sie es mit Fisch am Karfreitag? (N=1011)

Über die iglo-Studie

Für die iglo-Studie hat Integral Markt- und Meinungsforschung im September 2025 für iglo Österreich 1.011 Österreicher/innen von 18 bis 69 Jahren online repräsentativ für diese Zielgruppe befragt.

**Quellen:**

* NielsenIQ, LEH inkl. Hofer/Lidl, Fisch tiefgekühlt gesamt inkl. Meeresfrüchte, Absatz KG, FY 2025

Über iglo Österreich

Iglo Austria mit Sitz in Wien ist seit 1966 in Österreich tätig und Marktführer im Bereich Tiefkühlkost. Das Sortiment von iglo umfasst rund 240 Produkte aus den Kategorien Fisch und Meeresfrüchte, Gemüse, Kräuter, Erdäpfel, Geflügelspezialitäten, Fertiggerichte und Mehlspeisen. Die Produkte stammen aus den jeweils besten Regionen – das Gemüse etwa seit Jahrzehnten aus dem Marchfeld, die iglo Schmankerl aus dem Ennstal. Getreu dem Motto „Iss was Gscheid'st!“ gelten höchste Qualitätsstandards. Zudem setzt sich iglo für ressourcenschonende Produktionsweisen und nachhaltig orientierte Landwirtschaft ein. Mehr dazu auf www.iglo.at.

Kontakte für Rückfragen:

Factor C
Magdalena Lechner
Tel: +43 (0)650 42 35 088
Mail: m.lechner@factor-c.at

iglo Österreich
Miriam Fend
Tel: 01 - 60866639
Mail: Miriam.fend@iglo.com