

Hoe COVIDkoken we nu? En hoe eet je samen met kerst?

Goed nieuws: corona heeft bij veel mensen de kookliefde kunnen aanwakkeren. En voor wie nog steeds niet graag achter het fornuis staat, lijkt take-away nu makkelijker dan ooit. Het UAntwerpen onderzoeksteam achter de #CoronaCookingSurvey deelt hun meest recente bevindingen en geeft enkele tips over hoe een 'gedeelde' kerstmaaltijd er tijdens deze pandemie kan uitzien.

Tijdens COVID-19 hebben heel wat mensen hun passie voor koken (her)ontdekt. Dat blijkt uit de laatste resultaten van de #CoronaCookingSurvey, een onderzoeksproject van de Universiteit Antwerpen in samenwerking met KU Leuven en UGent over de impact van corona op onze kook- en eetgewoontes. Daaruit blijkt dat maar liefst 36.8% van de (voornamelijk vrouwelijke en hoger opgeleide) deelnemers meer plezier beleeft aan koken sinds de pandemie. Zo'n 23.5% onder hen bestempelt koken ook als minder stresserend in vergelijking met de situatie voor COVID-19. Daarnaast schatten heel wat deelnemers hun vaardigheden in de keuken hoger in. Zo vindt 23.7% dat hun algemene kookvaardigheden erop vooruit zijn gegaan, zo'n 18.1% vindt dat hun koekjes-en-cake-capaciteiten verbeterd zijn en ten slotte beoordeelt 13.7% hun brood-bak-talenten positiever dan voor de pandemie. Een bijzonder kleine groep van minder dan 7% zou achteruit zijn gegaan op deze aspecten.

Media over voeding zou hier een rol in hebben kunnen gespeeld. Zo geeft 42.9% van de deelnemers aan dat media hen leert om creatief te zijn in de keuken, 41.1% haalt aan inspiratie uit media over voeding te halen en 56.2% gaat dan weer akkoord dat voedingsmedia nuttige recepten aanleveren, zelfs als ze er niet actief naar op zoek zijn.

Voor wie koken wil vermijden bestaat er gelukkig nog take-away, en daar lijken de mogelijkheden fel verbeterd. Zo vindt 71.8% van de deelnemers dat het take-away aanbod is toegenomen. Zo'n 32.2% onder hen heeft het gevoel dat ook het aanbod van fastfood en junkfood de hoogte is in gegaan.

Ten slotte deelt het onderzoeksteam graag enkele tips over hoe je zelfs tijdens een pandemie toch nog een kerstmaaltijd met elkaar kan delen.

1. **Teledineren, e-peritieven of whatsappero met familie of vrienden:** Toegegeven, het voelt in het begin best bevreemdend aan, maar als je het kort houdt en niet de hele avond rekt, is het een goede formule om samen te kunnen vieren. Een gouden tip: zorg dat alle bellers ongeveer op hetzelfde tijdschema zitten, zodat jullie tegelijk van jullie aperitief of dessert kunnen genieten.
2. **Haal die f(r)amily-recepten van onder het stof:** Recepten van influencers of bekende koks zijn leuk en uitdagend, maar tijdens de feesten doe je elkaar evenveel plezier door een oude klassieker op tafel te toveren. Zeker nu niet iedereen bij elkaar kan zijn, is het een leuk idee om oma's klassieker alle eer aan te doen, want familierecepten hebben de kracht om jou met je familie en vrienden te verbinden.
3. **Samen eten doe je uit dezelfde pot:** Eén van de sterkste sociale banden die je aan tafel ervaart, komt voort uit het delen van eten dat uit dezelfde potten komt. Dat kan gelukkig nog steeds, zolang je maar veilig op voorhand het eten bereidt en het

op een corona-vriendelijke manier tot op de stoep bij vrienden of familie langsbrengt.

4. **Take-it-easy: afhalen is best oké:** Uiteraard kookt niet iedereen graag en dus is het zeker tijdens de feesten een goede optie om te bekijken of take-away niets voor jullie bubbel is. Goed nieuws: je draagt ineens je steentje bij om de horeca te steunen.
5. **Denk buiten je eigen bubbel-geluk:** Je zou er niet altijd bij stilstaan, maar zeker tijdens deze vreemde eindejaarsperiode dreigen er heel wat mensen uit de boot te vallen. Wees daarom alert of er iemand in je omgeving gedwongen zou zijn om alleen te eten en bekijk of je voor deze persoon een potje kan koken of een digitaal alternatief kan regelen.

Het huidig onderzoek van de #CoronaCookingSurvey is nog volop aan de gang. Wil je zelf je steentje bijdragen, dan kan je nog tot 15 december aan de vragenlijst deelnemen via de volgende link: <https://bit.ly/3n521db>.