

Stresskalkoenen: hoe we ons druk maken over kerst tijdens COVID-19

Onderzoekers van UAntwerpen bestuderen wat de coronapandemie met onze eetgewoontes doet in hun #CoronaCookingSurvey, een project in samenwerking met KU Leuven en UGent. Wat blijkt, een grote meerderheid van de Vlamingen maakt zich veel zorgen over hoe de komende feestperiode eruit zal zien. Daarnaast associëren ze de eindejaarsfeesten nu met een veel grimmigere sfeer.

Het lijkt stilaan onvermijdelijk: onze dierbare, traditionele eindejaarsfeesten zullen hoogstwaarschijnlijk een flinke metamorfose moeten ondergaan. Dat baart de gemiddelde Vlaming duidelijk zorgen. Zo'n 59.9% van de #CoronaCookingSurvey deelnemers maakt zich vaak druk over de vraag of ze Kerstmis samen kunnen vieren dit jaar. Slechts 7.9% geeft aan er helemaal niet wakker van te liggen. En dat corona vreet aan de feeststemming wordt bijzonder duidelijk in het verschil tussen associaties met kerst in het algemeen en kerst tijdens COVID-19. Waar initieel woorden als 'gezellig(heid)', 'familie' en 'vrienden' stonden, veranderen de gevoelens tijdens de pandemie naar 'eenzaam', 'alleen' en 'gemis'. Een kleine kanttekening die de onderzoekers hierbij maken, is dat hun deelnemers tot nu toe voornamelijk uit hoger opgeleide (73.4%) vrouwen (81.4%) bestond.



WWW.CORONACOOKINGSURVEY.BE



WWW.CORONACOOKINGSURVEY.BE

Uit de eerste resultaten van de nieuwe Corona Cooking Survey blijkt verder dat zo'n 40% vaker uit frustratie te eten dan vroeger, maar tegelijk let zo'n derde van de deelnemers extra op wat ze eten en denkt zo'n 35% vaker aan gezondere keuzes in de keuken.

Professor Charlotte De Backer, projectleider van de #CoronaCookingSurvey: "We merken uit onze onderzoeksresultaten dat een groot aantal van onze deelnemers stress en negatieve gevoelens overhoudt aan de huidige pandemie. Net nu is het dus dubbel zo belangrijk om er voor elkaar te zijn en het gevoel van eenzaamheid te bestrijden. We weten uit eerder

onderzoek dat samen eten verbindt, en dan vooral samen eten uit dezelfde pot. Daarom heeft ons onderzoeksteam de koppen bij elkaar gestoken om enkele tips te kunnen delen rond samen eten tijdens COVID-19. Kerst zal niet hetzelfde zijn, maar laten we er toch 'een beetje samen' van genieten, want da's uiteindelijk waar eindejaarsfeesten om gaan."

Wat kan jij concreet doen om Kerstmis tijdens COVID-19 een beetje samen met een ander te vieren?

1. Denk aan het gebruik van familierecepten: van je vader, oma, zus of neef en laat het zeker weten aan elkaar. Het kan jullie afstand overbruggen en toch voor verbintenis en geborgenheid zorgen.
2. Kook samen: kook elk je eigen gerecht vanuit je keuken, maak wat extra porties en deel elk een deetje van je gerecht op voorhand met elkaar. Uiteraard probeer je dit zo veilig mogelijk te doen: met mondkapje en pas gewassen handen of met handschoenen aan. Zelfs als je geen keukenprins(es) bent, zal elke hap toch dubbel en dik naar jouw keukenliefde smaken.
3. Denk na of je met kerst wat extra kan koken voor iemand uit de buurt die dan misschien alleen is. Bezorg hen dan een doos gevuld met lekkers. Zorg wel dat je al je ingrediënten vermeld op een papiertje dat je erbij steekt, voor mensen met allergenen of intoleranties.

Het huidige 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>. Leuk om te weten: als volgende week de kaap van 1000 deelnemers wordt overschreden, schenkt het team een boek weg over de kracht van samen eten. Hou hiervoor zeker de Facebookpagina van #CoronaCookingSurvey in de gaten. Wie niet op de winactie wil wachten, kan alvast zijn/haar licht opsteken in het boek *Niet iedereen kan een bizon schieten* (www.nietiedereenkaneenbizonschieten.com).