

het verhaal

# De interne keuken van corona

**KOKEN TIJDENS DE PANDEMIE** Het coronavirus beheerste het afgelopen jaar zowel ons hele leven, tot in de keuken toe. We kookten er thuis de stukken af, tafelden langer en deden onze inkopen bewuster én lokaler dan ooit. Of we dat ook na corona volhouden? 'We nemen hun onze routines snel weer op, bleek na de dioxinecrisis.'

Als voedsel ons medicijn is, zoals Hippocrates zei, dan bood de coronacrisis in april en mei een volwaardige therapie. We leerden opnieuw thuis te koken, zaten samen rond de familietafel en gingen zelfs anders winkelen. Dat was fijn, want voor de pandemie was uit binnen- en buitenshuis onderzoek gebleken dat het koken thuis, de kookvaardigheden en het culinaire zelfvertrouwen in dalende lijn gingen. Aan voorlichting of nieuwe kookboeken was er geen tekort, maar vaak ontbrak de tijd om goed te koken.

'Wat men thuis klaarmaakte of elders consumeerde, werd ook sterk gedreven door prijs en gemak,' zegt Liliane Driessen van het Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing (Vlam). 'In het eigen huis uitte zich dat vooral in een groei van *hard-discount* (zo laag mogelijke prijzen, red.), grensshopping, online winkelen en maaltijdboxen. Buitenshuis nam het aantal foodservices toe, onder meer met fastfood en de 'betere' *fast casual*-varianten als Ellis Gourmet Burger, Balls & Glory en Poole & Poulette.'

In dat landschap arriveerde begin maart het coronavirus. Velen moesten plots zelf drie maaltijden per dag bereiden, en hadden daar ook de tijd voor. Consumenten kochten in de eerste lockdown vooral meer verse basisproducten aan, zoals melk (42 procent), aardappelen (39 procent), eieren (28 procent) en groenten (23 procent). Ze vonden het ook fijn om achter de potten te staan, en ervoeren het als minder stresserend dan vroeger. Volgens de Corona Cooking Survey, een internationaal onderzoek naar eten en koken, hebben velen hun passie voor koken (her)ontdekt, hun vaardigheden ontwikkeld en daarmee hun vertrouwen opgeknikt.

**Liever comfortabel dan gezond**  
De grote winnaar had gezonde voeding kunnen zijn. Volgens het Vlam sloten we 2020 af met een stijging van 8 procent aan verse voeding. Eieren (13 procent), vlees en vis (13 procent), verse groenten (10 procent) en zuivel (9 procent) spanden de kroon. Maar zo gemakkelijk verleg je een norm niet.

'Thuis koken wordt geassocieerd met een goede gezondheid,' stipt onderzoeker Fiona Lawelle (Queen's University Belfast) aan, 'maar het gaat om wat we koken. We zagen in de coronaperiode een toename van het gebruik van groenten en fruit, maar evengoed van verzadigde vetten. Heel wat recepten op het internet bleken geen garantie voor gezond eten.'

Ook de Corona Cooking Survey, waarvan de definitieve resultaten later deze maand bekendgemaakt worden, zag al dat er veel meer gesnackt en 'emotioneel gegeten' werd (gezuikerde dranken, zoute en zote snacks). Bij vele respondenten nam 'comfort' als keuzemogelijkheid bij recepten sterker toe dan 'gezond' of 'lekker'.

'Het valt te verdedigen dat mensen in deze moeilijke tijden wat meer *treat food* - verwerfswaard - wilden,' aldus Lawelle, 'maar net nu is het ook belangrijk een evenwichtig dieet te bewaren, zeker als de fysieke beweging beperkt wordt.'

'Want anders dan wat de vele weekendwandelaars en -fietsers doen vermoeden,

ziet het met die beweging niet goed. Volwassenen reisden minder of niet naar het werk, jongeren hoefden niet de fiets op naar school, en het avondvertier is helemaal weggefallen. Volgens Sciensano verduubde in de coronaperiode het aantal personen dat met een acht uur per dag zit of rust, tot meer dan de helft van de bevolking. 'Of mensen gezond(er) leven, wordt sterk bepaald door het gedrag en de normen van hun directe omgeving,' schreef een groep van tachtig wetenschappers eind vorig jaar in een open brief. Ze willen dat de overheden preventief tot een gezondere levensstijl aanspoeren.

**Goed voorbereid naar de winkel**  
Het nieuwe normaal zit hem niet zozeer in wat we kochten en aten, maar wel in waar, wanneer en hoe we dat deden. Zeker naar de maatregelen strikter waren, hebben we een shift gemaakt van *management food practices* naar *organisational food practices*, besloot Fiona Lawelle, die de eet- en kookgewoonten in Australië, Canada, de VS en Groot-Brittannië onderzocht. Simpel uitgelegd: we organiseren onze bevoorrading anders, met fijn gevolg.

Velen leerden hun maaltijden beter te plannen, deden voor het eerst boodschappen met duidelijke lijstjes en legden een basisvoorraadkast aan, om eenvoudige maaltijden te kunnen maken. Wat ze minder deden, was provisorio koken: maaltijden vooraf bereiden en porties invriezen voor later gebruik.

**We besteedden in april en mei gemiddeld 20 minuten meer per dag aan de maaltijden, ook op weekdagen.** 'Thuis koken bracht meer sfeer in het gezin'

**Theun Pieter van Tienoven**  
Socioloog VUB

Als dat zo zou blijven, halen we daar voordeel uit. Efficiëntie bijvoorbeeld. Door de aankopen beter te organiseren, beheers je de keukenbeurs beter en hoef je niet zo lang in een supermarkt te blijven - met die lange wachtrijen en dat dreigende virus kwam dat trouwens goed uit. 'Mensen kwamen minder vaak naar de supermarkt, maar ze gaven telkens wel meer geld uit, omdat ze meer kochten,' erkent Roel Dekelver van Delhaize.

Dat we meer thuis kookten, bracht ook meer sfeer in het gezin, en dat vertaalde zich in langer tafelen. Volgens een tijdsbestelonderzoek van de VUB besteedden we in april en mei gemiddeld 20 minuten meer per dag aan de maaltijden, ook op weekdagen. 'Dat komt omdat we minder gevingen zater en andere tijdsstructuren, zoals school en werk,' zegt socioloog Theun Pieter van Tienoven (VUB). 'Daarom konden we ook sterker dan voorheen vasthouden aan de vaste eettijden, en meer

samen eten dan normaal.' Er zijn ook raddelen. 'Bull-aankopen waren een algemene reflex,' zegt Lawelle. 'Dat zet druk op de distributie, veroorzaakt personeeltekort en laat de kwetsbaarsen mensen in de kou. Dat was niet voor herhaling vatbaar. En ook georganiseerd koken betekent dat je elke dag opnieuw begint en minder restjes recycleert. Dus gooi je meer weg, en wordt de voedselafvalberg groter.'

**Tiramisu van om de hoek**  
De coronacrisis versterkte ook trends die al langer aan de gang waren. Volgens de cij-

fers van het Vlam zagen de specialzaken en de korte keten in april hun omzet enorm toenemen, met respectievelijk 44 en 82 procent. Dat 'lokale' effect hield aan, ook voor buurtsupermarkten.

'Wij hebben 25 procent meer omzet geboekt,' zegt Alain De Spiegeleer, uitbater van een superette in de Brusselse westrand die behave kruidenier ook verse slag, kaaswinkeld en bakkerij is. 'Verse producten vormen bijna 60 procent van de omzet, we bereiden nu meer kant-en-klare gerechten dan ooit en halen lokale producten zoals tiramisu bij kleine producenten in de buurt.'

Daarom komt Jaak Schotsmans, die in Dilbeek nochtans pal tegenover een Colruyt-Filiaal woont, er vaak. 'Ik moet er twee keer twintig minuten voor wandelen, maar die trip doet me deugd. Er hangt een prettige Brusselse sfeer en het contact is er persoonlijk. En ik bestel liever 200 gram amein bij iemand achter een toonbank dan dat ik in een koelkast van een supermarkt in een berg potjes moet graaien.' Volgens historicus Yves Segers (KU Leu-

ven) is 'lokaal' een van de winnaars van het voorbije jaar. De overheid heeft daar ook hard op gedrukt. Toch denk ik niet dat er een duurzaamheidsreflex achter schuilt. En volgens mij denken mensen evenmin dat ze veiliger of gezonder eten, omdat ze weten dat het product van hier is. Het gaat veeleer om authenticiteit. Tegenover de massaproductie van de supermarkten, biedt 'lokaal' een persoonlijke toets, een blesing. En dat past in de tijd: je drukt emoties uit door zelf te koken, want je doet dat niet voor iedereen, en dan wil je goede producten gebruiken, liefst met een verhaal achter.'

**Traag veranderende eetgewoontes**  
Over enkele maanden is de coronaperiode hopelijk verleden tijd. Of we er meer van zullen onthouden dan die paar recepten en de herinnering aan gezellig samen tafelen, is onzeker. Dat merken we al in de zomermaanden. Toen de horeca in juni opnieuw openging, daalde volgens het Vlam de meerverkoop van de meeste versproducten zo snel dat die in september bijna weer op

zijn oude niveau was. Toen de nieuwe coronamaatregelen in oktober bekend werden, steeg het thuisverbruik van vers voedsel eerst wel met 15 procent, om in november uit te komen op 5 procent boven het normale niveau. 'De mensen waren er wat geruster op,' zegt Roel Dekelver.

Ook het etrogdrag wakte de indruk van een 'detente'. In april durfde maar één op de twintig mensen uit eten te gaan bij familie en vrienden. In de zomer verdwen die schroom helemaal en gingen we opnieuw

even vrolijk feesten bij onze naasten als in 2017. De nieuwe coronamaatregelen in oktober brachten de mensen opnieuw even van slag, maar in november ging één op de tien wel uit eten bij familie en vrienden, en ook onderweg werd behakend vaker gegeten.

Alles went, ook een pandemie. 'De geschiedenis leert ons dat eetgewoontes heel traag veranderen,' zegt Yves Segers. 'In de dioxinecrisis van 1999 werden mensen aanvankelijk eieren en vlees, tot de eerste onderzoeken uitwezen dat daarin geen kankerverwekkende stoffen zaten. Daarna namen ze hun oude routines snel weer op.'

**Frikadellen van erwten**  
We kunnen wel enkele lessen overhouden voor toekomstige noodsituaties. Een andere organisatie van de bevoorrading, met lijstjes en planning, is een wapen gebleken tegen de associële en destructieve bulk-aankopen. Dat pastie Delhaize al in november toe, door zijn wijnpromoties twee weken vroeger te starten dan normaal gebeurt. 'Omdat cafés en restaurants doorgaans gesloten waren, wilden mensen

hun wijnkelders aanvullen,' zegt Roel Dekelver. 'De actie heeft de druk op de kas's goed verlaagd.'

Verder lijkt de sleutel tot beter eten niet te liggen in de promotie van verse ingrediënten, maar in wegwijzers naar gezonde recepten, die een evenwichtig dieet kunnen verzekeren, wellicht zelfs voor een lagere prijs. 'Kijk naar de jaren tijdens en na de Eerste Wereldoorlog,' zegt Segers. 'De prille vegetarische beweging gebruikte de schaarse om een hele reeks basisvoedselproducten te verspreiden, en mensen te leren omgaan met nieuwe producten als maïsstrommel en frikadellen gemaakt van bonen en erwten.'

En wat eigenlijk iedereen vindt: laten we 'lokaal' vasthouden. Kleinere, lokale winkels waren in verhouding de sterkste groeiers. Ze verbinden ons met de seizoenen, de buurt, de producenten, met begrijpelijke prijzen. Ze brengen een gevoel terug van normaliteit en vertragen de tijd. Want daar hebben we al die koopkraken uiteindelijk aan te danken: aan een virus dat onze overbezette tijd eindelijk een hak zette.

**Peter Vantheghem**



In de coronaperiode werd thuis meer gekookt dan ooit, maar daarom aten we niet gezonder. 'We zagen niet alleen een toename van het gebruik van groenten en fruit, maar evengoed van verzadigde vetten.'  
© Kaat Pype