

MAART 2023



# InFlood Whitepaper

Let's talk about chefs, baby



**Dra. Isabelle Cuykx**

Promotoren: prof. dr. Heidi Vandebosch, prof. dr. Hilde van den Bulck, prof. dr. Charlotte De Backer  
Met ondersteuning van: dr. Sara Pabian, dr. Kathleen Van Royen, dra. Lauranna Teunissen, dra.  
Paulien Decorte, dra. Corinne Herrijgers



# Relevantie

Niet iedereen heeft dezelfde kansen om te leren koken en zich zelfzeker te voelen achter het fornuis: veel van je **kookvaardigheden en smaakvoorkeuren** worden immers bepaald door je **culturele, sociale en economische achtergrond** [1-3]. Sterke vaardigheden in de keuken zijn nochtans erg belangrijk: ze zorgen over het algemeen voor een gezonder dieet, minder food waste en een betere voedingskennis [4-9]. Het is daarom van cruciaal belang om inzicht te krijgen in de ongelijkheden tussen thuishokks en hun verschillende benaderingen wat betreft hun **receptenvoorkeuren en voedselconsumptie**.

Deze studie onderzoekt daarom de **verschillen tussen drie groepen thuishokks in receptenvoorkeuren qua bronnen en qua insteek**. Door de specifieke wensen en gedragingen van de ontvangers te begrijpen, kunnen we effectievere boodschappen opstellen die beter aansluiten bij de voorkeuren van een specifieke groep thuishokks, in plaats van te focussen op de meest dominante groep.

De drie segmenten thuishokks werden gevormd op basis van hun '**kookkapitaal**', bestaande uit zelf gerapporteerde kookvaardigheden, attitudes, gedrag, en toegang tot de nodige middelen om te koken.

## Studieopzet

Tijdens het begin van de COVID-19-pandemie, tussen 17 april en 25 juni 2020, werd een enquête afgenomen die peilde naar de **verschillen in receptengebruik en voedselinname** voor en tijdens COVID-19. **19.378 Thuishokks**, ouder dan 26 jaar en woonachtig in één van de 38 deelnemende landen, vulden de online enquête in. Op basis van de resultaten werden **clusters** gevormd die vervolgens werden vergeleken op receptengebruik en voedselinname, zowel vóór als tijdens COVID-19.

## Resultaten

Er kwamen **drie segmenten thuishokks** naar voren: **microgolfkoks** (laagste kookkapitaal), **alledaagse koks** (middenklasse), en **hobbychefs** (hoogste kookkapitaal). De clusters verschilden significant wat betreft **voedselinname, receptbronnen en gewaardeerde receptaspecten**.



**Kookkapitaal**  
(kookvaardigheden,  
-attitudes, -gedrag  
en -barrières)

**Welke argumenten  
in de verf zetten?**

**Voedselinname**

**Kanalen voor het  
vinden van  
recepten**



### Microgolfkoks

Scoorden het laagst op alle variabelen, buiten bij **barrières**, daar scoorden ze het hoogst.

**Gemaksaspecten:**

- Gemakkelijk te bereiden
- Snel te bereiden
- Haalbaar met ingrediënten die gemakkelijk in de winkel te vinden zijn

Hebben de **minst gezonde voedingsgewoontes** (minste groenten-, fruit- en peulvruchteninname en hoogste snack en gesuikerde dranken inname)

1. Websites en blogs
2. Social media
3. Scoorden hoger dan de andere clusters voor het zoeken naar recepten via productverpakkingen en maaltijdpakketten



### Alledaagse koks

Hebben een even grote belangstelling voor **gemaksaspecten** als microgolfkoks. Dit is verrassend gezien hun hogere kookkapitaal.

- Gegarandeerd lekker
- Gezond
- Haalbaar met ingrediënten die gemakkelijk in de winkel te vinden zijn
- Gemakkelijk te bereiden
- Snel te bereiden

Zitten **tussen de hobbychefs en de microgolfkoks** in qua groenten, fruit, peulvruchten en snack-gedrag.

1. Websites en blogs
2. Social media
3. Kookboeken



### Hobbychefs

Kookten vaker met **verse ingrediënten** en hebben een voorkeur voor **elementen met een hoog kapitaalgehalte** (bv. smaak, gezondheid, innovatie en duurzaamheid).

- Gegarandeerd lekker
- Gezond
- Haalbaar met ingrediënten die gemakkelijk in de winkel te vinden zijn

Hobbychefs scoorden hoger dan andere clusters op **aspecten die naar verwachting belangrijker zijn voor hogere kookkapitaalgroepen**, namelijk:

- Innovatief
- Gezond
- Milieuvriendelijk

Leden van deze cluster **eten het gezondst**. Over het algemeen consumeren zij meer fruit, groenten, peulvruchten en volkoren granen, en de laagste hoeveelheid geconsumeerde zoete of zoute snacks, witte granen en gesuikerde dranken.

1. Websites en blogs
2. Kookboeken
3. Social Media
4. Scoorden hoger voor het gebruik van tv shows en geprinte media zoals kookboeken, magazines en kranten.

## Personen als bron

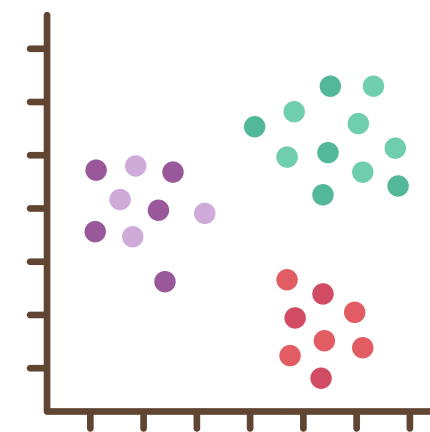
## Wat gebeurt er tijdens COVID-19?

Mensen vertrouwen over het algemeen eerder op **advies van familie, vrienden en kennissen** dan op mediabronnen, wat de **cruciale rol van persoonlijke netwerken** bij voedingsadviezen benadrukt. Gezien de sterk met media verzadigde omgeving en de grote hoeveelheid tijd die aan het gebruik van digitale apparaten wordt besteed, is het opvallend dat **menselijke receptenbronnen de voorkeur krijgen boven gemedieerde bronnen**.

**Alle clusters groeien in kookkapitaal tijdens de pandemie:** kookvaardigheden gaan erop vooruit, attitudes in de keuken worden positiever en één van de belangrijkste barrières, tijd, daalt sterk tijdens de eerste weken van de lockdown. Tijdens COVID-19 wordt er vaker op **eigen recepten** vertrouwd, waardoor de interesse in recepten via mediabronnen daalt bij alle clusters. Praktische argumenten zoals bereidingstijd of moeilijkheidsgraad worden minder belangrijk, terwijl het nodig hebben van **weinig of makkelijk te vinden ingrediënten** de sterkste groeiers zijn. Daarnaast valt ook de toename in het belang van **smaak en comfort food** op, wat bevestigd wordt in de cijfers van voedselinname waarbij vooral de hobbychefs en de alledaagse koks meer zoete snacks gaan eten en minder groenten en fruit consumeren.

# Belangrijkste conclusies

Campagnes over voeding en recepten zijn gebaat bij een **gesegmenteerde aanpak**, waarbij er rekening wordt gehouden met een reeks **specifieke kenmerken** waarvoor men wilt ontwerpen. Zo worden recepten of voedingsinformatie het best overgebracht via de **voorkeursmedia van elke cluster**: voor microgolfkoks en alledaagse koks zijn dit naast blogs en websites vooral sociale media, voor hobbychefs eerder kookboeken. Tegelijkertijd mag de essentiële rol van het **delen van recepten onder familie en vrienden** niet worden onderschat, aangezien zij voor alle clusters de belangrijkste bron van receptinspiratie zijn. Verder passen argumenten van **smaak, gezondheid en milieuvriendelijkheid** beter bij een publiek dat bestaat uit hobbykoks. **Praktische elementen** (gemak, bereidingstijd) worden best ingezet om alledaagse- en microgolfkoks aan te spreken.





# Bronnen

1. Baumann, S., Szabo, M., & Johnston, J. (2019). Understanding the food preferences of people of low socioeconomic status. *Journal of Consumer Culture*, 19(3), 316-339. <https://doi.org/10.1177/1469540517717780>
2. Bourdieu, P. (1984). *Distinction: A social critique of the judgement of taste*. Harvard university press.
3. Naccarato, P., & LeBesco, K. (2013). *Culinary capital*. Bloomsbury Publishing.
4. Hagmann, D., Siegrist, M., & Hartmann, C. (2020). Acquisition of Cooking Skills and Associations With Healthy Eating in Swiss Adults. *Journal of nutrition education and behavior*. 52(5), 483-491. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2019.12.016>
5. Hartmann, C., Dohle, S., & Siegrist, M. (2013). Importance of cooking skills for balanced food choices. *Appetite*, 65, 125-131. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.01.016>
6. Garcia, A. L., Vargas, E., Lam, P. S., Shennan, D. B., Smith, F., & Parrett, A. (2014). Evaluation of a cooking skills programme in parents of young children—a longitudinal study. *Public Health Nutrition*, 17(5), 1013-1021. doi:10.1017/S1368980013000165
7. Graham-Rowe, E., Jessop, D. C., & Sparks, P. (2014). Identifying motivations and barriers to minimising household food waste. *Resources, conservation and recycling*, 84, 15-23. <https://doi.org/10.1016/j.resconrec.2013.12.005>
8. McGowan, L., Caraher, M., Raats, M., Lavelle, F., Hollywood, L., McDowell, D., ... & Dean, M. (2017). Domestic cooking and food skills: A review. *Critical reviews in food science and nutrition*, 57(11), 2412-2431. <https://doi.org/10.1080/10408398.2015.1072495>
9. Wolfson, J. A., & Bleich, S. N. (2015). Is cooking at home associated with better diet quality or weight-loss intention? *Public health nutrition*, 18(8), 1397-1406. <https://doi.org/10.1017/S1368980014001943>