



– persbericht –

ONDERZOEK: SAMEN KOKEN? LEUK! MAAR OOK MET PARTNER?

Tips en tricks voor stelletjes die samen in de keuken staan

AMSTERDAM – Nederland kookt regelmatig; acht op de tien volwassenen zet minimaal twee keer per week een verse zelfgemaakte maaltijd op tafel. En dan koken we graag in gezelschap, bijvoorbeeld met vrienden, familieleden of in een kookclub. Maar verrassend genoeg staat het merendeel van de volwassenen liever niet samen met hun partner in de keuken, zo blijkt uit onderzoek* van HelloFresh naar kookgewoonten onder ruim 1.000 Nederlanders. Mogelijke oorzaken? Een flink gedeelte van zowel mannen (28%) als vrouwen (51%) vindt de eigen kookkunsten beter dan die van hun partner. Een kwart is van mening dat hun partner te weinig culinair verrast en een derde van de vrouwen ergert zich vooral aan de puinhoop die de ander achterlaat. Een aantal simpele tips en tricks zorgen ervoor dat je toch van een harmonieus avondje samen koken geniet.

Snel aangebrand

Opvallend is dat mannen (47%) het minder erg vinden om samen met hun partner achter het fornuis te staan dan vrouwen (57%). Niet gek dus, dat de vrouw twee keer vaker de dagelijkse maaltijd alleen bereidt. Zonde, vindt Maartje Frederiks, oprichtster HelloFresh Benelux: “Veel stellen ervaren stress als ze samen in de keuken staan. Zij vinden het een gedoe of raken geïrriteerd als de ander zich er teveel mee bemoeit. Een kwart van de koppels houdt dus bijvoorbeeld koken en de afwas strikt gescheiden en hanteert daar een taakverdeling in. Maar samen koken verbindt; het kan juist heel leuk zijn en zorgt voor *quality time* onderling. Mijn advies? Neem elkaars suggesties serieus en stimuleer de ander om achter het gasfornuis te staan. Liefde gaat immers door de maag!”

Samen de keuken in? Een paar tips & tricks van HelloFresh:

- 1) Kook op basis van een recept, om discussie onderling te voorkomen
- 2) Creëer je eigen verantwoordelijkheden, door receptonderdelen onder elkaar te verdelen
- 3) Klets samen bij over hoe je dag was, zo ontnem je de verleiding om je teveel met de ander te bemoeien
- 4) Creëer ruimte door het kookgerei dat je zelf hebt gebruikt ook gelijk zelf op te ruimen
- 5) Wees niet te kritisch op de ander en sta open voor improvisatie. Samen uitproberen is een avontuur.
- 6) Oefening baart kunst: samen koken verbetert jullie kookkunsten. In de loop der tijd raak je steeds beter op elkaar ingespeeld.
- 7) Laat elkaar tussentijds proeven – romantiek gegarandeerd!

Koken voor anderen, mét anderen

We genieten graag samen van lekker eten. En hoewel ruim zes op de tien het leuk vindt om voor anderen te koken, ziet een kwart van de Nederlanders er ook wel tegenop om thuis een etentje te geven. Het lastigst vindt men het inschatten van hoeveelheden van de benodigde ingrediënten. In de keuken is een beetje houvast dan ook meer dan welkom; een ruime meerderheid kookt over het algemeen met een recept. Mislukt een culinaire creatie? Eén op de tien is dan de rest van de avond stiekem niet echt meer te genieten.

Avontuurlijke instelling?

Hoewel we soms nog niet helemaal precies weten hoe een gerecht te bereiden, verruimen we onze culinaire blik maar al te graag. De helft staat ervoor open om vaker te koken met ingrediënten waarvan de smaak nieuw voor ze is. Daarnaast kookt het merendeel van de Nederlanders (53%) het gros van alle maaltijden met seizoensgebonden producten. In de zomer belandt er dus wat vaker postelein, paksoi en broccoli op het bord.



Top 5 – Inspiratiebronnen voor nieuwe maaltijden

1. Websites met recepten (61%)
2. Kookboeken (56%)
3. Tijdschriften (50%)
4. Receptkaarten (49%)
5. Vrienden (48%)

Over smaak valt te twisten

HelloFresh gelooft er in dat samen koken vooral heel leuk is en mensen samenbrengt. De maaltijdbox leverancier maakt dat gemakkelijk door verrassende recepten en verse ingrediënten bij mensen thuis te bezorgen. Vanaf eind augustus is iedere week het favoriete recept van de jury van het nieuwe SBS6-programma 'Over smaak valt te twisten' in de maaltijdbox te vinden. In dit nieuwe televisieprogramma, gepresenteerd door Irene Moors en Rudolph van Veen, gaan kookclubs de strijd met elkaar aan om de beste kookclub van Nederland te worden. Maartje Frederiks, oprichtster van HelloFresh Benelux, maakt deel uit van de jury.

Over HelloFresh Benelux

HelloFresh Nederland, in 2012 opgericht door Maartje Frederiks, biedt een flexibel lidmaatschap waarmee klanten wekelijks een box met gezonde recepten en verse ingrediënten voor drie tot vijf maaltijden ontvangen. Omdat de producten worden geportioneerd in exact de benodigde hoeveelheden, worden zowel de bereidingstijd als het weggooien van voedsel tot een minimum beperkt. Alle recepten variëren wekelijks en zijn eenvoudig te bereiden in gemiddeld een half uurtje. De maaltijdboxen worden door heel Nederland bezorgd. HelloFresh biedt verschillende boxen; de Originalbox, Veggiebox, Familybox, Fruitbox, Ontbijtbox en Wijnbox. Sinds kort hebben HelloFresh-klanten de optie om zelf maaltijden te selecteren uit het gevarieerde aanbod. HelloFresh is een Duitse startup met lokale vestigingen in het Verenigd Koninkrijk, Duitsland, Nederland, Australië, Zwitserland, Canada en de Verenigde Staten. www.hellofresh.nl

** Dit onderzoek werd in opdracht van HelloFresh uitgevoerd door onderzoeksbureau PanelWizard. Aan het onderzoek namen meer dan 1.000 Nederlanders deel die niet meer thuiswonend zijn. Hierbij is rekening gehouden met een representatieve spreiding in geslacht, leeftijd (vanaf 18 jaar), gezinssituatie, arbeidsparticipatie en opleidingsniveau. In bijgevoegde onderzoekssamenvatting worden de uitkomsten uit het onderzoek overzichtelijk weergegeven.*

- Einde persbericht -

*** Noot voor de redactie, niet bestemd voor publicatie***

Voor vragen over HelloFresh Benelux, het onderzoek naar kookgewoonten van Nederlanders, aanvullend rechtenvrij beeldmateriaal en/of interviewverzoeken kunt u contact opnemen met Senna Ceulemans via senna@blyde.nl of 06-23710273.

