

DE KRACHT VAN SAMEN ETEN



*Theoretische verkenning en verhalen van
samenhuizende bewoners*

Hilde Maelstaf

DEEL 1: De Kracht van samen eten: Een Verkenning van Commensality

“Communal eating has been a cornerstone of human civilization”

Food is one of the true universals: everyone eats. Most of us have familial and cultural associations with food, and we have developed an incredible range of ways to get our food needs met (both technologically and in terms of the contents of our diets). This makes food rich and interesting territory for sharing, which is pretty handy since, several times a day, most of us need to put some energy into feeding ourselves.

1. De Historische Haard als Sociaal Epicentrum

Het fenomeen 'samen eten' is allesbehalve nieuw. Voor zover de geschiedschrijving reikt, was het gezamenlijk zoeken, produceren en consumeren van voedsel een noodzaak die uitgroeide tot een culturele meerwaarde. Historische studies en antropologisch onderzoek bij inheemse volkeren in de VS onderstrepen het belang van de 'haard'.

(..) the hearth is at the center , it makes social exchange possible, people would eat and engage in conversations, the place for nutritional benefits but also for storytelling.

Eten in groepsverband bood dus nutritionele voordelen, maar de sociologische implicaties waren minstens zo belangrijk. Of het nu gaat om dagelijkse maaltijden, religieuze rituelen of de uitbundige feesten van de oudheid tot nu: het delen van voedsel versterkt de sociale cohesie en dient als motor voor de overlevering van tradities.





2. De Paradox van de Individualisering

Ondanks dit eeuwenoude fundament vertoont het tafelritueel in de huidige westerse samenleving barsten. We leven in een haastig tijdperk gekenmerkt door individualisering en de alomtegenwoordigheid van fastfood. De cijfers tonen een trieste realiteit: eenzaamheid is een groeiend probleem, waarbij onderzoek van de KU Leuven en de VUB aantoont dat maar liefst 57% van de jongeren (18-24 jaar) zich regelmatig eenzaam voelt.

Ook de digitale wereld speelt een dubbelzinnige rol; het voortdurend 'online' zijn is zelden bevorderlijk voor een echt face-to-face gesprek aan tafel.

Het aloude stramien van drie gezamenlijke maaltijden per dag fragmenteert. We zien een verschuiving naar kleinere 'snackmomenten' wanneer de drukke dagplanning het toelaat



Tegelijkertijd worstelen we met een **gezondheidsparadox**. Terwijl de aandacht voor gezonde voeding en de strijd tegen obesitas toeneemt, waarschuwen we paradoxaal genoeg ook voor de calorierijke 'feestmaaltijden' — juist de momenten van verbinding. De inzichten over allergieën en voedselintoleranties of het strikt volgen van specifieke diëten zijn al evenmin bevorderlijk voor de gedeelde pot. Ondertussen werd op basis van onderzoek, gepersonaliseerde voeding aangepast aan wat iemand nodig heeft op basis van DNA en levensstijl. Dit maakt een gemeenschappelijke maaltijd wel erg moeilijk en complex

3. Het Verlangen naar 'samen'

Toch hoeft deze individualisering niet het einde van de gezamenlijke maaltijd te betekenen. Integendeel: er ontstaat een tegenreactie. Uit onderzoek van *Lekkervanbijons* blijkt dat 7 op de 10 mensen juist méér tijd willen om vers te koken en samen te tafelen. In het jachtige tempo van nu hunkeren we naar de 'oeroude romantiek' van tradities.

De literatuur is hierover eenduidig: samen eten beantwoordt aan een basisbehoefte. Het is een sociaal ritueel dat zowel emotionele als fysieke gezondheidsvoordelen biedt. In veel culturen is het een moment van de dag dat aandacht verdient.



4. Eten in gezinsverband

Veel onderzoek richt zich specifiek op de gezinsmaaltijd. Samen eten in de vertrouwde omgeving van het gezin helpt bij het ontwikkelen van een positieve relatie met eten, vooral bij kinderen. Literatuuronderzoek over eetpatronen bij jongeren wijzen uitgesproken op de positieve effecten van samen eten in gezinsverband.

- Ontwikkelen van betere voedingsgewoonten
- Minder kans hebben op obesitas of eetstoornissen
- Vaak betere schoolprestaties leveren

Toch is het gezin niet altijd een idyllische plek. Omdat het een gesloten en vertrouwde omgeving is, kunnen conflicten en ruzies hier juist feller tot uiting komen, wat weer leidt tot stress tijdens het eten. Bovendien kunnen ongezonde gewoonten of een gebrek aan culinaire openheid in een gesloten gezin makkelijker van generatie op generatie worden doorgegeven.

De hedendaagse wetenschappelijke literatuur beperkt zich niet tot het eten in gezinsverband, maar onderstreept tevens het belang van eten in grotere groepen, in buurt-of wijkverband en in cohousing.

“ In today's fragmented society, fostering communal eating can serve as a powerful antidote to disconnection and discord”

(Chethan Bhargav)



“At the same time, novel forms of social eating are emerging in urban contexts, especially mediated by new technologies.

Gemeenschappelijke maaltijden kunnen in onze gefragmenteerde en individualistische wereld helpen bij het herstellen van de sociale cohesie. Initiatieven die gedeelde maaltijden promoten of het nu gaat om gemeenschappelijke keukens, potluck-dinners of culturele foodfestivals zijn versterkend voor de samenhang en wederzijds begrip binnen een groep, een buurt of een gemeenschap.

De interesse in de gemeenschappelijke maaltijd heeft een nieuw of hernieuwd begrip doen ontstaan, “commensality”. Een begrip dat voorlopig geen goed Nederlands equivalent kent.



5. Commonality in de aandacht

De wetenschap kijkt daarom steeds vaker naar grotere groepen, zoals in buurtwerking of cohousing. Hier ontstaat het begrip commensality (van het Latijnse *cum* 'samen'en *mensa*'tafel'). Dit is meer dan alleen eten; het impliceert een ritueel dat sociale banden versterkt.

Dimensie	Betekenis en Impact
Sociale interactie	Bevordert gesprekken, empathie en onderlinge verbondenheid.
Culturele betekenis	Weerspiegelt tradities en de overdracht van normen en waarden.
Rituelen	Geeft structuur en symbolische lading aan momenten (bijvoorbeeld feestdagen).
Inclusie & Exclusie	Wie aan tafel zit, weerspiegelt de sociale hiërarchie en groepsvorming (ook waar aan tafel).
Zorg & Gastvrijheid	Een vorm van zorg dragen voor elkaar, van ouder tot kind of gastheer tot gast.

In onze gefragmenteerde wereld kan commensality dienen als een "krachtig antgif voor ontkoppeling tussen mensen" (Chethan Bhargav). Initiatieven zoals gemeenschappelijke keukens of potluck-diners herstellen de sociale cohesie. De aanwezigheid van 'buitenstaanders' maakt de maaltijd vaak levendiger en kan de spanningen die binnen een klein gezin bestaan juist temperen. De focus verschuift van 'moeten' (opvoeden) naar 'genieten' (netwerken).

De Sociale Architectuur van Cohousing

In cohousing-projecten is 'commensality' geen bijkomstigheid, maar de kern van de sociale architectuur. Hoewel elke bewoner een eigen huishouden heeft, bieden de gedeelde maaltijden een laagdrempelige manier om relaties te verdiepen, ook tussen verschillende generaties.

Sharing meals is joyful for so many reasons. Saving time and resources is only the beginning. More important is the sharing of ideas, stories, laughter and life
(Cohousing Association of the USA)



De voordelen in deze context zijn divers

1. Sociaal: Het vergemakkelijkt informele hulpvragen en de integratie van nieuwe bewoners.
2. Educatief: Kinderen leren omgaan met diverse smaken en diëten, en worden hulpvaardiger door mee te helpen koken.
3. Ecologisch & Economisch: Gezamenlijk koken leidt tot minder voedselverspilling, efficiënter energieverbruik en lagere kosten door grootverpakkingen.

De schaduwkanten en uitdagingen

Een eerlijk beeld vereist ook aandacht voor de uitdagingen. De praktijk in een woon- gemeenschap is niet altijd rooskleurig. Drukke agenda's maken het vinden van een geschikt moment lastig, en het opstellen van een kookrooster kan voor frictie zorgen. Soms is er door het gezellige praten zelfs te weinig aandacht voor de kwaliteit van het eten zelf.

Het grootste risico is wellicht de 'onzichtbare' uitsluiting: bewoners die in conflict liggen (of met bepaalde personen geen goed contact hebben) of de taal onvoldoende kennen, blijven vaak weg van de gezamenlijke tafel, precies op het moment dat praten met elkaar of samen dingen doen het hardst nodig is. Alhoewel het wellicht niet vaak voorkomt, blijven eetstoornissen een aandachtspunt, want binnen een groep blijft dit voor velen een delicaat en vaak onbesproken onderwerp.

Conclusie koken, tafelen, samenzijn

Samen eten, of het nu in een gezin of cohousing of een buurt is... het dwingt ons toch om te vertragen, om werkelijk aanwezig te zijn en om zorg te dragen voor de ander door middel van gastvrijheid en gedeelde verantwoordelijkheid. Maar we mogen niet blind zijn voor de obstakels.



In cohousing wordt bewust samenleven in een gemeenschap benadrukt. De mate waarin dit centraal staat verschilt, maar de gedeelde maaltijden vormen een bijzonder relevant en impactvol aspect van het sociale leven.

Alhoewel de dagelijkse praktijk geregeld een minder rooskleurig plaatje toont. Er zijn heel wat uitdagingen. De drukke agenda's van veel gezinnen, zeker met kinderen maakt een geschikt moment voor iedereen niet eenvoudig. Het samenstellen van een beurtrol loopt evenmin altijd van een leien dak.

Door samen te eten kunnen enerzijds nieuwe smaken ontdekt worden, maar anderzijds is er door het gezellig babbelen en uitgebreide communicatie soms te weinig aandacht voor de culinaire kwaliteiten. Een maaltijd kan een goede manier zijn om een conflict op een informele manier bespreekbaar te maken, maar net die bewoners die het nodig hebben, komen niet meer opdagen. Met de grote verschillen in smaak, eetgewoonten en diëten is het vaak stresserend om iedereen tevreden te stellen. Als er dan eventueel bewoners zijn met een eetstoornis tast men helemaal in het duister. De lijst met problemen is ongetwijfeld langer, maar weegt niet op tegen de voordelen. We willen het positieve benadrukken.

Samen eten is meer dan het vullen van de maag, het is een krachtig sociaal bindmiddel, met potentiële sociale, economische, ecologische en gezondheidsvoordelen. Het draagt bij aan een gevoel van welzijn en gedeelde verantwoordelijkheid binnen de gemeenschap.



WIE VERDER WIL LEZEN,

Geraadpleegde literatuur:

Berggren, H. M. (2024). Sustainability and Sociability: Shared Practices and Community Cohesion in U.S. Cohousing. *Environment and Behavior*, 56(9-10), 712-738.

<https://doi.org/10.1177/00139165241307130> (Original work published 2024)

Bhargav, C.(2024). Communaletating:Asymbolofsharedhumanityandunityinafragmented world. *Global Journal of Sociology and Anthropology* ,13(2),001-002,June,geraadpleegd op <http://www.internationalscholarsjournals.com>

Choi, J., & Paulsson, J. (2021). The role of communal dining in fostering social cohesion in cohousing communities. *Journal of Environmental Psychology*, 75, 101603.
<https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2021.101603>

Dunbar, R.I.M. (2017) . Breaking Bread: the Functions of Social Eating. *Adaptive Human Behavioral Physiology*3,198–211geraadpleegd op <https://doi.org/10.1007/s40750-017-0061-4>

Harrison, M.E., Norris,M.L., Obeid,N., Fu,M., Weinstangel,H.& Sampson,M. (2015) Systematic eviuew of the effects of family meal frequency on psychosocial outcomes in youth *Physician*. Feb;61(2): 96–106.

Jönsson H, Michaud M, Neuman N.(2021) What Is Commensality? A Critical Discussion of an Expanding Research Field. *Int J Environ Res Public Health* (12):6235 : 9-18

Maikwe, L. (2017) How to Start A Meal. Sharing Co-op. An Excerpt From Togeher Resilient geraadpleegd op https://www.ic.org/mealsharing/?srsId=AfmBOorlSeaeq_9BBmri6a3hekrn3y5jf2cy-8wgnM6fD HOfzqKDpbKfm

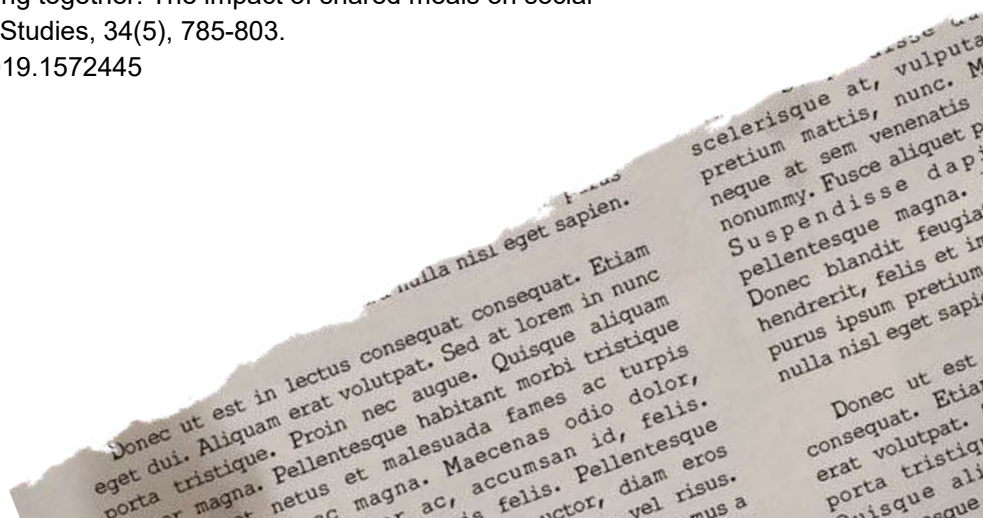
Marovelli,B. (2019).Cooking and eating together in London: Food sharing initiatives as collective spaces of encounter. *Geoforum*, 99; 190-201 geraadpleegd op <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0016718518302653>

Neuma, N.n (2024). Commensal Attraction. Eating together as a social tool. *Behav*, 2024, 54 ; 556-570

.Ruiu, M. L. (2016). The effects of cohousing on social interactions and well-being: A case study *Social Indicators Research*, 129(2), 805-825. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-1123-8>

Sobal J, Nelson MK. Commensal eating patterns: a community study. *Appetite*. 2003 Oct;41(2):181-90. doi: 10.1016/s0195-6663(03)00078-3. PMID: 14550316.

Williams, J., & Perks, K. (2019). Eating together: The impact of shared meals on social relationships in cohousing. *Housing Studies*, 34(5), 785-803.
<https://doi.org/10.1080/02673037.2019.1572445>





DEEL 2: Samen tafelen: Inzichten van de Samenhuizen Trefdag 2025

Op de Samenhuizen Trefdag in november 2025 kwamen bewoners van twaalf verschillende cohousing- en gemeenschapsprojecten samen om te praten over een cruciaal onderdeel van hun dagelijks leven: de gezamenlijke maaltijd. Aan de hand van vier prikkelende stellingen werd de uitwisseling gestart. Een boeiend gesprek!

De Centrale stellingen:

- In een goed functionerende cohousing wordt minstens één keer per week samen gegeten.
- Om zo veel mogelijk mee-eters te hebben, houden we maximaal rekening met alle eetgewoonten en diëten.
Indien de helft (of meer) van de bewoners niet mee-eet, heeft samen eten weinig zin.
De organisatie van gemeenschappelijke maaltijden verloopt stroever dan we
- oorspronkelijk dachten.

1. Sociale functie en individuele keuze

Er is een brede consensus over het belang van samen eten als sociaal bindmiddel. Toch lopen de meningen uiteen zodra het over de praktische invulling gaat: hoe vaak, wanneer en hoe vrijblijvend moet het zijn?

"Altijd eigenlijk leuk, een moment om andere dingen te bespreken op een rustige manier. Er ontstaan toch altijd nieuwe contacten, ook als het niet altijd dezelfde mensen zijn."

Wanneer is afwezigheid een probleem? De deelnemers maken een duidelijk onderscheid tussen incidentele afwezigheid en structureel wegblijven. Vooral in kleinere groepen weegt de aanwezigheid van iedereen zwaar.

"Als er altijd maar de helft mee-eet, is dat wel een probleem. Het hangt ervan af: zijn het altijd dezelfde of wisselt het? Als het altijd dezelfde zijn, wijst dat op een gebrek aan engagement."

2. Praktische voordelen en inspiratie

Naast de gezelligheid en communicatie-momenten zijn er economische en praktische voordelen. Het bespaart tijd, zorgt voor gezonde variatie op het menu en aankopen in grote hoeveelheden is meestal goedkoper.

"Je hoeft maar om de zoveel tijd te koken, maar op die andere dagen staat er wel altijd gezond eten klaar als je thuiskomt van je werk of sport."



"Als je alleen woont, is het fijn om voor meer mensen te koken. En als je een huishouden van vijf hebt, ben je juist blij dat je een dag niet hoeft te koken."

"Je leert andere recepten kennen, zeker als er verschillende nationaliteiten in huis zijn."



"De kinderen eten gewoon mee wat de pot schaft; dat is de beste opvoeding."

3. Een organisatorische uitdaging

Gezellig, ontspannen samen eten stelt wel organisatie-eisen en het is voor velen moeilijker dan oorspronkelijk verwacht. De theorie van samen eten is vaak rooskleuriger dan de praktijk. Er komt veel bij kijken: werkuren, gezinssituaties, diëten en de groepsgrootte spelen een rol. Bovendien ervaart niet iedereen een grote groep als ontspannend.

"In theorie lijkt het leuk, maar persoonlijk voel ik me niet goed met veertig mensen aan tafel. Met wie babbel je dan?"

Groepsdynamiek en tafelschikking

De fysieke setting in de gemeenschapsruimte bepaalt vaak het succes van de avond. Grote groepen kunnen overweldigend zijn, maar daar worden creatieve oplossingen voor gezocht.

"Zit je aan één grote tafel? Dat vind ik niet fijn. Maar met zes of acht aan een tafel is een heel ander verhaal."

"Wat we soms doen: de soep eet je aan de ene tafel, voor het hoofdgerecht verhuis je, en bij het dessert wissel je nog eens. Zo spreek je iedereen."

"Wie het samen eten te druk vindt, komt soms alleen voor de koffie of thee achteraf. Het is een beetje zoeken."

Frequentie en dieetwensen

De praktijk varieert van één keer per week tot één keer per maand of minder. Sommigen kiezen voor een vaste avond, anderen voor een wisselend moment zodat de kans groter wordt dat iedereen af en toe kan deelnemen. Wat de pot schaft, is meestal vegetarisch, simpelweg omdat dit de grootste gemene deler is.

"Vegan en glutenvrij hebben we het nog niet officieel over gehad, maar als we weten dat iemand die gevoeligheid heeft, houden we daar rekening mee. Soms brengt iemand met een allergie zijn eigen bordje mee om toch samen aan tafel te kunnen zitten."

**Degene die kookt moet altijd voorzien dat er twee mogelijkheden zijn, met vlees en vegetarisch.*

4. Nadenken over ecologie en buurtbetrokkenheid

Gezamenlijke maaltijden zijn voor veel groepen een verlengstuk van hun ecologische visie. Lokaal, biologisch en seizoensgebonden zijn de standaard. Cohousingprojecten gelegen in rurale gebieden bezitten soms een eigen moestuin, anderen maken gebruik van CSA-boerderijen of samentuinen.

"Biologisch en lokaal is een eis. Veel bewoners zijn lid van een CSA-boerderij en we hebben als cohousing eigen groente aandelen."

"Wij hebben twee hectare landbouwgrond en zijn bijna zelfvoorzienend. Alles voor de maaltijden komt uit de eigen tuin"

Hoewel gezondheid centraal staat, is dit verre van dwangmatig. Restjes worden zelden weggegooid; er is altijd wel een buur die een portie kan gebruiken.



"Gezond eten is een doel, maar geen dwang. Het frietkot, pizza's of worstenbroodjes staan ook af en toe op het menu."

Daarnaast fungeert de maaltijd als brug naar de buitenwereld:

"We nodigen vrienden, familie en de buurt uit om vooraf in te schrijven. Bij bureauwerkdagen eten we altijd samen soep."

5. De evolutie; van ideaal naar haalbaarheid

Veel projecten starten met het ideaalbeeld van "veel samen eten", maar na verloop van tijd wordt dit bijgesteld naar een meer realistische vorm. Bewoners hebben andere levensritmes, veranderen van werk-of tijdbesteding, de combinatie gezin-werk en zelfs medische redenen zijn hinderpalen om geregeld samen te eten. Het vinden van koks en kortom het matchen van agenda's blijft een uitdaging.

"Bij de start dacht ik dat we zo vaak mogelijk samen moesten eten. Ondertussen ben ik er oké mee dat het minder frequent is."

"Er moet altijd een kok gevonden worden en dat wordt niet door iedereen opgenomen".

"Koken voor twintig man is ook heel wat anders dan voor zes."

Niet iedereen kookt graag. Groepen stellen goede koks op prijs, maar het kan remmend werken voor anderen.

"Wij hebben bijvoorbeeld ook een chef. Die heeft het dan op zich genomen om één keer per maand voor de algemene vergadering te koken. Vegetariërs sowieso."



"Ik vraag me af. Als er dan iemand is die heel goed kookt. Die kan koken, dan voel ik me onzeker. Ik wil gerust helpen met de groenten. Die chef moet niet alles doen. Ik schuif aan."

Met veel enthousiasme nemen sommigen rollen op, maar het gevaar van geïnstitutionaliseerde verwachtingen loert om de hoek. Er bestaat een risico dat de taken steeds op dezelfde schouders terechtkomen. Toch blijft het gezamenlijk voorbereiden een belangrijk sociaal moment.

"In het begin had ik mij zo structureel op de lijst gezet. Om de vier weken. Maar ik heb dan gemerkt dat het inderdaad altijd dezelfde waren. En dat zelfs die andere weken moeilijk werd ingevuld."

"Niets is plezanter dan te zitten kletsen terwijl je patatten aan het schillen bent."

"Ik zou het werk in de tuin en de keuken liever meer delen, omdat het eten uiteindelijk wel door iedereen samen .. gedaan wordt."



In de plaats van een heel menu, zijn er nog andere momenten om creatief om te gaan met samen koken. Het noten-moment, of wanneer er veel pompoenen uit de tuin worden gehaald, kan iedereen op zijn of haar manier met die voeding 'iets' maken. Gewoon wat men kan, tijd en zin heeft.

6. De kracht van het spontane moment

Opvallend is dat wanneer de officieel georganiseerde maaltijden afnemen, de informele ontmoetingen soms toenemen. Tijdens de werkdagen of de burendagen is er altijd een maaltijd, vaak eenvoudig of een potluck. Het ontwerp van de cohousing (zoals een centrale tuin of gemeenschappelijke living) faciliteert dit.

Er is altijd wel iemand die liever niet alleen eet, en de (grote) ruimte is er. Opvallend is wel dat de praktische organisatie voor dit soort gezamenlijke maaltijden kleiner is.



"Tijdens de zomer zegt er weleens iemand in de namiddag: 'Ik maak spaghetti voor iedereen, wie eet er mee?'"

"Onze WhatsApp-groep is essentieel: 'Ik eet mijn boterhammen vanmiddag in de living, wie komt er mee?' Er komt altijd wel iemand."

"Wat ik het leukst vind, zijn de informele momenten, zoals een potluck waarbij iedereen restjes meebrengt of een soep op een open vuur in de tuin."

Conclusie

Hoewel de theorie van cohousing vaak uitgaat van een hoge frequentie aan gezamenlijke maaltijden, wijst de praktijk uit dat in veel cohousingprojecten het minder gebeurt dan oorspronkelijk gedacht en het krijgt een aangepaste en meer realistische invulling. De druk op de organisatie en het matchen van drukke agenda's zorgt ervoor dat het ideaalbeeld van de 'vaste kookavond of -middag' verschuift naar een focus op haalbaarheid. Het samenzijn en communiceren blijft belangrijk en bewoners tonen zich hierin zeer creatief: door te variëren in tafelschikking of de nadruk te leggen op alternatieve activiteiten — zoals samen soep eten tijdens een werkdag of een kop koffie achteraf. De sociale verbinding blijft behouden zonder dat het als een verplichting aanvoelt en het soms zelfs gemakkelijker wordt om er anderen bij te betrekken, zoals buurtbewoners, familie of vrienden

Deze andere vormen van samenzijn verlagen de druk op individuele bewoners en blijken even effectief voor de groepsdynamiek. Uiteindelijk blijft de gedeelde tafel, of deze nu strak gepland is of spontaan ontstaat via een simpel WhatsApp of Signal-bericht, een krachtig instrument voor ontmoeting en versterking van het gemeenschapsgevoel.