

Кухненски дневник по време на карантина

Дата
Място

Планът за днес

Какво ще готвя/готвим ?

Знаем ли от сутринта? Кога решаваме? И как? Според това какво ни се яде, или какво има? Кой взима решението? Имаме ли намерение да превърнем готвенето в ритуал днес? Кой ще готви? Заедно или сам? Какво изпитвам, като мисля за готвене? Различно ли е от обикновено (и как)?

Продукти

Откъде взимам продукти? Имам ли алтернативни на магазина източници? (примери: градина, доставка, склад на собствен магазин или ресторант) Как ги използвам? Какво значат те сега за мен?

Пазарува ли се днес? Кой пазарува? Къде? Какво се случва в магазина? Какво ми минава през главата, докато пазарувам? Какво налага ситуацията? Какво изпитвам, като мисля за това? Как пазарувам? Как взимам решение какво да купя? Има ли връзка между пазаруването и готвенето? Купувам ли повече, отколкото ми трябва? Как ме кара това да се чувствам? Купувам ли различни неща, от тези, които съм имал(а) намерение да купя? Различно ли е от обикновено (и как)?

Готвене

Какво готвя/готвим? Сменен ли е планът - и защо? Какво си мисля, докато готвя? (Докато партньорът ми готви?) Различно ли е от обикновено (и как)? Времето за готвене различно ли е? Различни ли са усилията? Източникът на рецептата?

Хранене

Досадно ли ми е, че ще ям пак удома, или приятно? Какво си мисля, докато закусвам? Обядвам? Вечерям? Какво изпитвам, като мисля за храна? Какво правим на масата? Различно ли е от обикновено (и как)?

И изобщо

Липсва ли ми нещо - на мен или на някой удома? Драматично ли е, как го преживявам(е)? (и всичко друго, за което ми се иска да пиша)

Кухненски дневник по време на карантина

(Страница, която можете да попълните преди да ми изпратите дневника)

Име...

Дневникът е воден през периода

Описание на обстоятелствата

Карантина в градски апартамент, в къща с градина (място, държава) ...сам, с партньор, деца... работя от къщи или ходя на работа и подобни.

Съгласен/съгласна съм да се използва за научни изследвания и публикации.¹

- с името ми
 анонимно

Как да попълвате?

Въпросите са примерни: колкото да уеднаквят темите в дневниците, да дадат структура и да ви подсещат. Не е задължително да пишете по всеки от тях, нито всеки ден. Но колкото по-последователно и редовно попълвате, толкова ще е полезно. Можете например да изберете част от въпросите и само по тях, но редовно да пишете. Или пък да отговаряте на всички, но веднъж на два, или пък три дни. Понеже ситуацията се променя много бързо (при карантина всеки ден е година!), честотата е важна.

Една окуражаваща бележка: Всякакви истории са интересни, дори те да са, че няма промени в обичайната рутина, че не готвите, или каквито и да са обстоятелствата. Понеже карантината е необичайна, обичайното поведение в нея също придобива особено значение ! :)

¹ Няма опция "не съм съгласна/съгласен", защото ако е така, можете просто да не ми го пратите! :)