

## Recensie 'de Leestafel'

Sandra Cornelissen geeft kookles aan jongeren met een stoornis in het autistisch spectrum. Met de reacties van haar leerlingen heeft ze de bereiding van de gerechten tot in de kleinste details aangepast. Met andere woorden, het is een superduidelijk kookboek voor iedereen die moeite heeft met recepten lezen of moeite heeft uit een gewoon kookboek gerechten klaar te maken.

Sandra heeft echt overal aan gedacht, voor elk recept kun je een boodschappenlijstje vinden op [www.duidelijkkoken.nl](http://www.duidelijkkoken.nl) Als je dat lijstje uitgeprint hebt kun je kijken wat je al in huis hebt en dat doorstrepen op het lijstje en de rest wat op het lijstje staat kun je dan gaan kopen.

Alle ingrediënten worden in het boek op een heel grote foto getoond en overal staat bij wat het is. Voordat je begint met koken zie je door middel van tekeningetjes (pictogrammen) wat voor dingen je nodig hebt om het gerecht klaar te maken, zoals; een pan, een bakje, mes, weegschaal, lepel, maatbeker enz. Het is het makkelijk als je van tevoren weet wat je nodig hebt. Natuurlijk zet je ook alle ingrediënten klaar zodat je tijdens het koken of bakken niet hoeft te zoeken waar iets is.

En dan... aan de slag!

Met allemaal kleine foto's laat Sandra stap voor stap zien hoe je iets kunt maken.

Ze begint met een lekkere ham-groentequiche. Ze laat via de (kleuren)fotootjes zien hoe je het bladerdeeg laat ontdooien, hoe je een springvorm in moet vetten, hoe je het plasticfolie van het bladerdeeg haalt, hoe je de springvorm met het bladerdeeg moet bekleden. En dan hoe je de ham in blokjes moet snijden, en stap voor stap hoe je de broccoli en de paprika schoon moet maken. Hoe je uien snijdt enz.

Kortom, op de foto's is héél duidelijk te zien hoe je alles moet doen.

Ook de chili con carne met rijst, waar veel ingrediënten in gebruikt worden, is op deze manier uitgelegd. Je ziet stap voor stap op de foto's hoe je bijvoorbeeld wortelen en bleekselderij in kleine blokjes moet snijden, hoe je de kruiden moet mengen, hoe je de kidneybonen in een vergiet afspoelt. Hoe je rijst moet koken en afgieten en hoe heerlijk het eten er uit ziet als het klaar is! De sambaleieren met sperziebonen en rijst zien er ook al zo lekker uit en ga ik zeker een keer maken evenals de tagliatelle met spinazieroomsaus

Het leuke is dat het geen basiskookboek is waarmee je leert hoe je aardappelen moet koken of sla moet maken maar een kookboek met tien lekkere recepten die je ook goed aan visite voor kunt zetten. Zij zullen dan heerlijk eten en jij hebt geen gestress gehad omdat je het niet goed kon lezen of niet kon volgen wat er bedoeld werd. Zo'n duidelijk kookboek zou veel vaker gemaakt moeten worden zodat veel meer mensen plezier in koken zouden krijgen.

De recepten zijn geen doorsneerecepten maar ze zijn ook niet supermoeilijk of heel exclusief. Ik zie bijvoorbeeld een student dit kookboek ook met plezier gebruiken vanwege de niet dure, behoorlijk gezonde en verse ingrediënten, de duidelijke uitleg én, ook belangrijk, er kan nauwelijks iets mis gaan. Bovendien is het resultaat heerlijk.

Een fantastisch idee om op deze manier lekker koken te presenteren. Iedereen die ook maar een beetje moeite met koken heeft zal met dit kookboek heel erg blij zijn.

ISBN 97890 Hardcover 120 pagina's Uitgeverij SWP juni 2011  
Uitstekende fotografie door Esther van Waalwijk

© Dettie, 13 december 2011

## **Recensie 'Bol.com'**

Speciaal voor jongeren en jong-volwassenen met autisme (ASS) of een andere beperking schreef de auteur dit kookboek met tien recepten voor eenvoudige gerechten, bereid met verse ingrediënten. Voorin een handleiding met aanwijzingen voor het gebruik: o.m. hoe de boodschappenlijst te downloaden en verklaring van de pictogrammen. Daarna de recepten die allemaal helder gestructureerd zijn. Elk recept begint met de ingrediëntenopgave, zowel op foto als op tekst. In pictogrammen staan het benodigde keukengerei, servies en bestek aangegeven. Van het begin tot het opdienen worden alle recepthandelingen duidelijk gemaakt met foto's en daaronder in een kort zinnetje (dezelfde handelingen zijn bij een ander recept steeds opnieuw afgedrukt). Ook wordt aangegeven welke pit op het fornuis moet branden (hoog of laag), hoe de oven aan moet enz. Zo nu en dan staat er een foto in van Sandra die op wat extra's wijst: groenten die niet gebruikt worden verpakken in folie en terug in de koeling, ovenwanten gebruiken enz. Inhoudsopgave, geen register. Een uitstekende, praktische kookhandleiding.

Toos Verhoeven-van Raamsdonk

## Recensie klimkoord.nl

### Koken met autisme

Lorenzo heeft een stoornis in het autistisch spectrum en wil graag leren koken.

Vol enthousiasme pakte hij een willekeurig kookboek begon hij aan het recept 'Minestrone-soep'. Helaas was het enthousiasme maar van korte duur.

Al bij de boodschappen ging het mis.

'Rozemarijn' had hij volgens het recept nodig.

Maar wat is dat? Hoe ziet het eruit? Waar koop je dat?

Zijn buurmeisje heet ook zo, maar dat zullen ze allicht niet bedoelen.

Zijn moeder kwam hem te hulp en ging mee met boodschappen doen.

Daarna wilde hij het recept zelfstandig koken, maar wat een gedoe.

'Snij de ui in kleine stukjes,' zei het recept.

Maar hoe klein is klein en moet de bovenkant ook fijngesneden worden?

Het vocht in het blikje erwten belandde óók in de soep, want nergens stond dat het eruit moest. Op het laatst zette hij de hete pan op het aanrecht waar zijn moeder niet blij mee was.

'Je had hem op een onderzetter moeten zetten,' had ze gezegd, maar toen was het al te laat. Dat had ze toch van tevoren moeten zeggen?

Lorenzo heeft nooit meer gekookt.

En dit is jammer, want koken hoeft voor mensen met een autistische stoornis niet problematisch te zijn.

Zeker als je een kookboek gebruikt dat alles heel duidelijk uitlegt.

Een voorbeeld van zo'n boek is 'Duidelijk koken met Sandra' geschreven door Sandra Cornelissen. De auteur geeft kookles aan jongeren met autisme en signaleerde dat veel kookboeken voor haar doelgroep te onduidelijk zijn.

Ze herschreef de recepten in duidelijke taal en verdeelde de stappen in kleinere stappen.

Enkele voorbeelden:

- In een standaard kookboek zal men volstaan met 'snij een halve broccoli in kleine stukjes'. In dit kookboek is deze stap onderverdeeld in zeven stappen, waaronder ook dat je de helft (die je niet gebruikt) in plastic verpakt en terug moet leggen in de koelkast.
- 'snij een ui in kleine stukjes' wordt onderverdeeld in zes stappen, waaronder ook het pellen van de ui en het afsnijden van de boven- en onderkant.
- Het wassen van de groenten wordt als aparte stap opgenomen.
- Als je vijf plakken bladerdeeg nodig hebt, wordt erbij gezegd dat je de rest terug moet leggen in de viezer.
- Als het recept klaar is, wordt nog uitgelegd wat je moet doen. (Zet de kookpit uit, haal de pan van het fornuis, zet de pan op een onderzetter).

Door het hele boek heen worden de recepten in kleinere stapjes uitgelegd, zodat veel misverstanden voorkomen worden.

Wat is er nog meer anders in dit boek?

- Bij elke stap is een foto gevoegd waarop bijvoorbeeld te zien is hoe klein kleine stukjes zijn.
- Voordat het recept beschreven wordt, is er eerst een pagina met de ingrediënten, zowel in geschreven taal als ondersteund met een afbeelding.

Zo kan de gebruiker zien hoe 'gedroogde basilicum' eruit ziet. Dit zorgt voor minder onduidelijkheid en onzekerheid voor kokers met een autistische stoornis.

- Na de pagina 'benodigdheden' wordt elk recept verdeeld in twee delen: de voorbereiding en de bereiding. Bij elk deel wordt aangegeven welke spullen je nodig hebt, inclusief de pannelappen, ovenwanten en onderzetters.

- Er wordt ook uitgelegd waarom je altijd je handen moet wassen. 'Om de bacteriën uit te schakelen. Je ziet ze niet, maar ze zijn er wel.'

Voor wie?

Het boek is goed bruikbaar voor mensen met een stoornis in het autistisch spectrum, maar ook voor mensen met een verstandelijke beperking, of voor mensen zonder diagnose, maar die nog nooit gekookt hebben.

Voorwaarde is wel dat de gebruiker kan lezen.

Voordelen:

Het boek biedt meer zekerheid aan mensen voor wie standaard kookboeken te onduidelijk zijn. Dit maakt het voor hen makkelijker om zelfstandig te leren koken.