

## **Recensie 'Vakblad Vroeg'**

Moeilijke eters gaan beter eten als zij betrokken worden bij het bereiden van de maaltijd. Het trotse gevoel dat ze krijgen van hun zelf bereide maaltijd doet wonderen voor de eetlust! Zo snijd het mes aan twee kanten en wordt ook het samen eten aangener en gezelliger.

Koken kan een feestje zijn, maar wordt in onze drukke maatschappij vaak gezien als een 'moetje' na een lange werkdag. En dat is jammer. Samen koken kan namelijk een ultiem contactmoment zijn met je kinderen. Je bent samen iets aan het doen en de gesprekken komen van zelf. Dit zijn vaak de beste gesprekken die je met kinderen kunt voeren. Bovendien geef je ze tussen neus en lippen door veel mee van de ingrediënten waarmee je kookt en de methodes die je gebruikt. Kinderen leren namelijk meer van nadoen dan van wijze gesproken lessen.

## **Recensie 'Kookboekennieuws'**

Een kinderkookboek is anders dan een kookboek voor volwassenen. Niet alleen zijn de recepten wat minder ingewikkeld, ook het taalgebruik, de foto's en de receptuur zijn anders. Het moet allemaal afgestemd zijn op wat kinderen begrijpen maar ook wat ze leuk vinden en wat ze aanspreekt. Sandra Cornelissen, de schrijfster van het boek Kook het lekker zelf! heeft dat goed begrepen. Sandra geeft al jaren kookles aan jongeren met een autismespectrumstoornis. De methode die zij ontwikkeld heeft geeft structuur en houvast. Ze schreef al eerder het boek Duidelijk koken en nu is er dus het tweede boek Kook het lekker zelf!

Het boek heeft een groot formaat. Er zijn veel (stap voor stap) foto's en er wordt gebruikt gemaakt van duidelijke pictogrammen. De recepten zijn voor gerechten die kinderen aanspreken, gezond zijn en helemaal zelf gemaakt worden. Met dit boek leer je koken en dat doe je zonder kant en klaar spullen. De opbouw van de recepten is steeds hetzelfde. Het begint met een foto van kinderen die een recept uitkiezen. Dan volgt de ingrediëntenlijst met een grote foto van alle ingrediënten. Daarna volgen de voorbereiding in stap voor stapfoto's en pictogrammen en foto's van de kinderen die aan het koken zijn. Vervolgens zien we de bereiding in stap voor stap foto's en als laatste de kinderen die zitten te smullen. Het inkijskexemplaar op [Bol.com](http://Bol.com) geeft een uitstekend beeld van hoe het boek in elkaar zit.

Zoals al gezegd zijn de gerechten met zorg gekozen en geliefd bij zowel kinderen als volwassenen. We beginnen met een sperziebonenschotel met pindasaus. Daarna volgen recepten voor Macaroni, Vissticks met gebakken aardappelen en komkommersla, Tomatensoep met gehaktballetjes, Enchilada's met kip en groente, Drumsticks met verse tuinkruiden en veldsla en ga zo maar door.

Dit boek is niet alleen geschikt voor kinderen maar ook voor bijvoorbeeld mensen die licht verstandelijk gehandicapt zijn, mensen die in een begeleid wonen situatie zitten of ouderen die hun weg in de keuken een beetje kwijt zijn geraakt. Ook het samen koken wordt met de stap voor stap instructies gemakkelijk en leuk gemaakt. Ik kan me zelfs voorstellen dat dit boek een prima leidraad is voor mensen die de Nederlandse taal (nog) niet machtig zijn.

Het lijkt wellicht in eerste instantie alleen maar een kinderkookboek maar Kook het lekker zelf! is veel meer dan dat. Het is een boek dat veel aandacht verdient en breed inzetbaar is.

## Recensie 'de Leestafel'

Op de vraag of ik het boek Kook het lekker zelf! wilde recenseren, antwoordde ik onmiddellijk: 'Ja!' De schrijfster van het kookboek geeft al meer dan tien jaar kookles aan kinderen met een autismespectrumstoornis. Dit is haar tweede kookboek. Onze vijf gezinsleden hebben allemaal (kenmerken van) autisme. Onze dertienjarige dochter Marie en bijna twaalfjarige zoon Elian hebben enkele jaren geleden met veel plezier enkele kooklessen gehad. Marie bakt regelmatig koekjes en cakes, helemaal zelf. Het leek me een goed idee om hen aan het werk te zetten met de recepten uit dit boek.

Toen ik de beschrijving las, schrok ik eerst wel van de prijs voor slechts tien recepten. Maar op het moment dat ik het boek in mijn handen had en doorbladerde, dacht ik: wauw! Het boek is vierkant, bijna A4-formaat. Het heeft een harde kaft en is best zwaar door de maar liefst 156 pagina's in kleur, waarop vele foto's staan.

Kook het lekker zelf! begint met een Inleiding. Na de Inhoudsopgave en de Handleiding volgen de recepten.

Elk recept begint met een lijst van de ingrediënten met letters van het alfabet voor elk ingrediënt. Elk overzicht kun je printen op de website [www.kookhetlekkerzelf.nl](http://www.kookhetlekkerzelf.nl), zodat je meteen een boodschappenlijst hebt. Op de website staan er geen letters voor de ingrediënten, maar cirkels, zodat je kunt aanstrepen wat je al in je boodschappenkar hebt. In het boek staat ook steeds een grote foto van de ingrediënten, met de bijbehorende letter van het alfabet op de producten, zodat je kunt zien hoe alles wat je moet kopen eruitziet. Ik heb iedere keer zelf de boodschappen gedaan, omdat vooral voor Elian boodschappen doen erg belastend is en omdat dat wat je koopt juist qua uiterlijk wat kan afwijken van de foto. Hoewel het voor bijvoorbeeld bosuitjes handig is om te zien hoe die eruitzien, zien kruiden er vaak anders uit als je een ander merk koopt.

Het kind begint met alle ingrediënten klaar te zetten. De voorbereiding en bereiding laten eerst met zwartwitte picto's wat er nodig is (bijvoorbeeld een lepel, bakjes, snijplank, maatbeker enzovoort). Op foto's met tekst erin staat dan exact wat er moet gebeuren. Als het kind een ui in stukjes moet snijden, staat er niet gewoon: "Snijd een ui in stukjes", maar wordt die opdracht opgedeeld in maar liefst zes stappen:

1. snij de boven- en onderkant van de ui
2. pel de ui
3. snij de ui doormidden
4. snij de ui in plakken
5. snij de ui in kleine stukjes
6. doe de ui in een bakje

Op de foto's kan het kind precies zien hoe dit allemaal moet.

Als opdrachten een beetje gevaarlijk zijn, zoals dingen snijden of op het vuur zetten, hebben de foto's een rood randje. Wanneer een kookpit gebruikt wordt, geeft de auteur zelfs aan op welke pit de pan moet worden gezet.

Vissticks met gebakken aardappelen en komkommersalade en de tomatensoep zijn eigenlijk de enige twee recepten die "echt Hollands" zijn. Verder zijn de recepten "leengerechten" (die over het algemeen wel al lang ingeburgerd zijn in ons land) zoals macaroni, enchilada's en nasi goreng. Vaak worden de oorspronkelijk Aziatische kruiden komijnpoeder (djintan) en gemberpoeder gebruikt. Daar moet je natuurlijk wel van houden. Alles wordt met verse ingrediënten bereid, het enige uit pakje en blik wat je soms moet kopen is bouillon en tomatenpuree.

Marie en Elian maakten als eerste de nasi. Terwijl Elian een ui sneed, begon Marie alvast met de knoflook. 'Wat doe je nu?!' riep Elian uit. 'Daar zijn we nog niet!' De precieze volgorde van hoe je alles moet maken is heel duidelijk, maar sommige personen met autisme zullen dan ook niet

kunnen afwijken van die volgorde. Hoewel Marie en Elian met hun tweeën waren, ging de bereiding dus niets sneller dan wanneer één van hen de maaltijden zou hebben gemaakt. Sterker nog, zij deden er langer over dan in het kookboek staat. Zij hebben sinds we het boek in huis hebben vijf maaltijden bereid, en iedere keer duurde het ongeveer twee uren vanaf het moment dat zij begonnen met alles klaarzetten, tot het eten op tafel stond.

De hoeveelheden zijn bedoeld voor vier personen. Onze kinderen eten niet erg veel. Wij hielden met ons gezin vaak wat over.

Doordat alles wat je moet doen zo duidelijk beschreven is, hebben wij als ouders niet eenmaal hoeven helpen. Hoewel we wel eens hebben geroepen dat het vuur wat minder hoog gezet moest worden. Als er in het recept stond dat iets twee minuten op het hoogste vuur moest staan, hield Elian dat namelijk exact aan en dat was dan ook zijn antwoord op de vraag: 'Gaat het niet wat hard?'

'Het staat in het recept dat het zo moet, hoor!' Maar als wij aangaven dat de vuur toch iets lager moest, nam hij dat wel aan.

Het enige wat niet duidelijk beschreven is, is wanneer iets precies kookt, maar dat wisten Elian en Marie nog van hun kooklessen.

In de inleiding schrijft Sandra Cornelissen onder meer: "De trots die je voelt dat jij dit gewoon kan maken, maakt je eten nog lekkerder." Dat hebben wij zeker zo ervaren. Marie en Elian waren steeds supertrots op hun prestaties en vonden het elke keer lekker. Ze aten met meer smaak dan ze normaal doen!

Ik denk dat de meeste kinderen vanaf een jaar of acht, eventueel met begeleiding, al met de recepten van Kook het lekker zelf! aan de slag kunnen. Vindt jouw kind, al dan niet met autisme, het leuk om te koken en wil je zelf wel eens lekker onderuit zitten zonder je ermee te hoeven bemoeien? Dan is dit kookboek ideaal!

## **Recensie 'Autisme online'**

### **MAAGBANDJES VOOR KINDEREN? NIET NODIG MET 'KOOK HET LEKKER ZELF'!**

Al meer dan tien jaar geeft Sandra Cornelissen kookles aan jongeren met een autismespectrumstoornis. De methode die ze daarbij ontwikkeld heeft, biedt jongeren structuur en houvast bij de receptuur. Daaruit is haar eerste kookboek, Duidelijk koken met Sandra, voortgekomen.

De methode werkt en heeft ertoe geleid dat niet alleen jongeren maar ook ouderen die voorheen moeilijk tot niet in staat waren om zelfstandig te koken, nu zelfstandig een lekker en gezond gerecht op tafel kunnen zetten.

Dit jaar is ook haar tweede kookboek, Kook het lekker zelf, opgezet. Dit boek is volgens hetzelfde principe opgezet, namelijk voor kinderen die graag zelfstandig willen leren koken en voor mensen voor wie de standaard kookboeken niet bieden wat ze nodig hebben. Bijvoorbeeld mensen met een licht verstandelijke beperking, mensen die behoefte hebben aan een heldere visuele uitleg en mensen met een autismespectrumstoornis. Ook is met elkaar koken uit een boek dat zoveel visualisaties heeft een prettig instrument om de Nederlandse taal onder de knie te krijgen.

De fotobeelden van verse ingrediënten en de prachtige verhalende foto's die vertellen waar de ingrediënten vandaan komen sluiten aan bij de noodzaak om kinderen en volwassenen gezonder te laten leven. Koken vanaf de basis: geen pakjes en zakjes maar met lekkere verse ingrediënten een volwaardige maaltijd bereiden.

Meer zien? Bekijk hier een sample hoofdstuk uit het boek: [Sample hoofdstuk Kook het lekker zelf!](#)

Datum: 03 juli, 2017