

Middelburg

Hoe is dat toch zo gekomen met die recepten vraagt u zich waarschijnlijk af? Ik, Nico, ben vroeger nooit zo actief in de keuken geweest. Mijn moeder kookte meestal en wij kinderen hoefden nooit mee te helpen. Zij zei altijd dat ze niet goed kon koken, maar wat wil je met een groot gezin met 9 kinderen, terwijl vader werkzaam bij de Marine veel afwezig was. Het smaakte altijd prima.

De moeder van Mariëtte kon, ondanks dat ze moest koken voor 11 kinderen, ook lekker koken. Mariëtte die in Vijvervreugd werkte, een instelling voor mensen met een beperking, hoefde daar niet te koken, omdat de kok dat verzorgde.

Na ons trouwen (1972) werd het al direct traditioneel, Mariëtte kookte en ik had het druk met werk en studie.



Keuken van Singelzich was in de kelder

In de woonvoorziening voor mensen met een verstandelijke beperking, Huize Singelzich te Middelburg (Pascal Jakobsen van BLØF, woont er nu), waar ik vanaf 1972 tot 1981 werkte, kookte ik wel regelmatig. Maar daar ging het meer om zo goed mogelijk te koken voor een grote groep. Er waren 21 bewoners en er aten 2 of 3 begeleiders mee. Tijd voor speciale dingen te bereiden had je meestal niet.

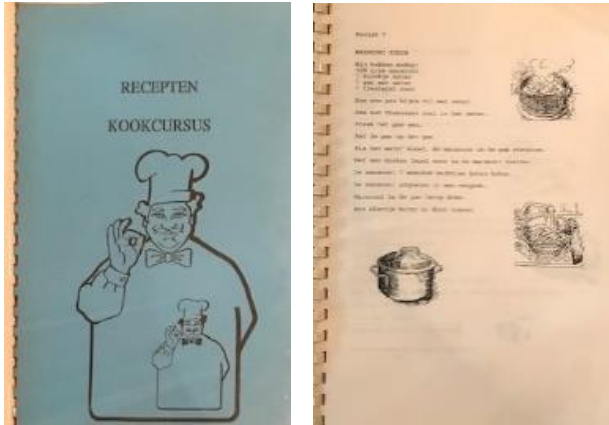
Mariëtte verzamelde in die tijd al recepten. Ze knipte recepten uit de Libelle of de Margriet of uit krantjes die je gratis kreeg van verschillende winkels en plakte ze in enkele mappen. Deze mappen hebben we nog steeds en maken daar af en toe nog gebruik van.

Twee kookboeken die in ons gezin vanaf het begin regelmatig werden geraadpleegd waren het Wannee kookboek (1972) en het Margriet kookboek (1978). Zo af en toe raadplegen we deze kookboeken nog. Daarnaast gingen we steeds meer kookboeken kopen. Ze waren leuk om in te zien en soms ook leuk om uit te koken.

In die tijd in Zeeland bedacht ik ook nog, dat het gezond was om macrobiotisch te eten, wat Mariëtte dan mooi kon koken voor ons als gezin. Ik bedacht het, maar vond het zelf te bewerkelijk om zelf te doen. Maar, ondanks dat er ook lekkere recepten tussen zaten, gingen we na enige tijd toch weer over op de gangbare recepten.

Hoeksche Waard, Oud-Beijerland

In 1981 kwamen we vanuit Middelburg in Oud-Beijerland wonen omdat ik in een nieuwe baan als maatschappelijk werker begon bij de toenmalige SPD, Sociaal Pedagogische Dienst (nu MEE). Ik hoefde in deze baan dus niet te koken. Hoogstens at ik wel eens mee bij cliënten.



Kookschriften die gebruikt werden

Mariette begon een studie HBO SPH en ging bij SSO (Stichting Samenlevingsopbouw Oud-Beijerland) een aantal activiteiten uitvoeren, waaronder ook kookcursussen. De meeste deelnemers hiervan hadden vroeger het speciaal onderwijs gevolgd en vonden het moeilijk uit gewone kookboeken te koken. Er waren toen al wel kookboeken voor mensen met een beperking, maar we vonden die eigenlijk niet geschikt.

We besloten toen om zelf een aantal recepten op papier te zetten en zo ontstonden ineens de eerste 2 kookschriften. Deze gebruikte Mariette in de kookcursus voor deze groepen.

Onze zoon Wietse die in die tijd de opleiding tot verpleegkundige volgde en in een zusterhuis woonde, heeft de 2 kookschriften meegenomen voor de verpleegsters die daar woonden. Een van de oma's zei tegen hem, dat het toch wel makkelijk voor hem was, wat betreft koken met alleen maar meisjes in de zusterflat. Waarop hij zei dat hij alleen kon koken en al die anderen niet. Voor hen had hij de kookschriften van Mariette maar meegenomen.

In 1996 begon Mariette als begeleidster bij het activiteitscentrum De Laning voor mensen met een beperking van Gemiva. Ze begeleidde daarbij ook cliënten in de keuken. Ook cliënten met een meervoudige beperking konden iedere week bezig zijn in de keuken.

Eind 2000 begon Mariette als zelfstandige dagbesteding te bieden in de thuissituatie. Ze begeleidde 2 jonge vrouwen (later 1) bij diverse activiteiten. Een van de activiteiten die iedere week werd gedaan was samen bakken en koken. Ook nu bleek dat bestaande kookboeken niet geschikt waren. Kinderkookboeken wilden we niet gebruiken en andere kookboeken bevatten teveel tekst of juist te weinig tekst.

We waren lid van de bibliotheek en de bibliotheek had toen een uitgebreide afdeling met kookboeken. Heel veel plaatjes hebben we in die tijd gekopieerd uit de kookboeken van de bibliotheek .


Ook hadden we zelf al zoveel kookboeken, dat we uit deze boeken ook plaatjes gebruikten. Dus al snel ontstonden de eerste recepten met plaatjes en teksten op 1 bladzijde.

Gezien onze ervaringen met hoe mensen iets leren of aan de hand van een handleiding werken, vonden we uiteindelijk de vorm voor onze recepten.



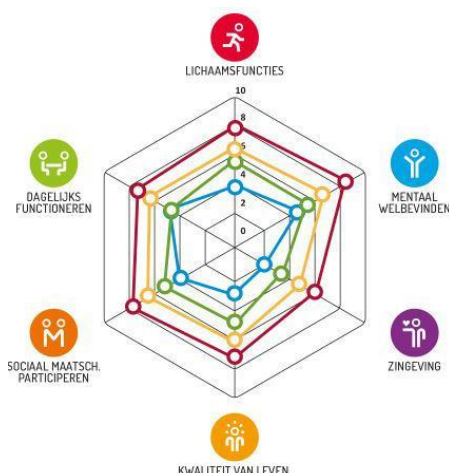
Recept van vroeger

Cavent

 In 2001 ging ik werken bij Stichting Hoeksche Waard (nu [Cavent](#)). Gezien de functies die ik er bekleedde, had ik slechts indirect te maken met het gebeuren in de keuken. Als leidinggevende, moest ik onder andere de voorwaarden scheppen voor gezonde voeding voor de bewoners van de woonvoorzieningen en later ook de dagbesteding.

In 2014 ben ik bij Cavent gaan nadenken over gezondheid t.a.v. de bewoners van onze woonlocaties. Ook kwam ik in aanraking met een andere kijk op gezondheid namelijk van dr Machteld Huber, grondlegger van het gedachtegoed: [Positieve Gezondheid](#) en Prof. dr. Jany Rademakers. Ik heb Machteld Huber later nog persoonlijk ontmoet en haar kunnen spreken.

Mensen zijn niet hun aandoening. Toch focussen we daar in de zorg doorgaans wel op. Alle aandacht gaat uit naar hun klachten en gezondheidsproblemen, en hoe we die kunnen oplossen. Positieve Gezondheid kiest een andere invalshoek. Het accent ligt niet op ziekte. Maar op mensen zelf, op hun veerkracht en op wat hun leven betekenisvol maakt.



Spinnenweb waarmee iemands gezondheid in kaart kan worden gebracht.

Zie ook <https://mijnpositievegezondheid.nl>



Met een groepje bewoners zijn we in 2015 een gezondheidsproject gestart, genaamd **Vet Leven**. Het ging daarbij om gezondheid op verschillende gebieden. Van je prettig voelen, voldoende bewegen, gezond eten en genieten van de leuke en lekkere dingen van het leven.

Verschillende locaties van Cavent zijn met het onderwerp aan de slag gegaan. Voorlichting door een diëtiste, meer bewegen binnen en buiten de locatie en met elkaar als bewoners praten over het onderwerp, vonden plaats.

Ook kwam aan de orde dat als je zelf kon koken (met of zonder hulp), je meer kon bepalen wat je at. Dus meer eigen regie had.

Tijdens de bijeenkomsten bespraken we wat gezond leven inhield. Het bleek dat cliënten het leuk vonden zelf eten klaar te maken. Sommigen deden dat ook als ze in de gelegenheid waren. Maar wonen in een woonvoorziening betekende soms ook, dat je niet de mogelijkheden had om zelf te koken.



Voorlichtingsposter van Ramona

We zijn met de groep ook voorlichtingsmateriaal gaan maken, waaronder diverse posters.



Voorlichtingsavond locatie Numansdorp

Van 2018 tot 2020 zijn we langs de diverse woonlocaties van Cavent gegaan, om met cliënten over het onderwerp gezondheid te praten. We hebben laten zien, wat we de afgelopen jaren in de werkgroep allemaal hadden gedaan.



De kookcursus

Een aantal bewoners van Cavent gaf aan dat ze wilden leren koken. Met collega Jolanda Pollemans maakte ik een kookboek voor deze cursus. Het waren recepten waarin werd uitgelegd hoe je bijvoorbeeld een paprika of bloemkool schoonmaakte. En daarnaast hoe je bloemkool moest koken.

Door een aantal recepten te combineren, had je een menu (groente, aardappelen, vlees).

In dit kookboek werkte ik nog veel met plaatjes uit kookboeken met af en toe een zelfgemaakte foto.

Paprika schoonmaken

Wat heb je nodig:

Snijplank Mes Schaaltje	Paprika
-------------------------------	---------

Was de paprika met koud water

Lig de paprika op de snijplank.
Snij de paprika in twee stukken

Snij het wit met de zaadjes uit de binnenkant van de paprika

Snij de paprika in reepjes
Snij de reepjes paprika in blokjes

Door de blokjes paprika in een schaalje

26

Recept uit het kookboek van de cursus

In het verlengde van deze kookcursus werden we met de kookgroep gevraagd een entente te verzorgen voor de Raad van Toezicht van Cavent.

Met Mariette heb ik de recepten bedacht en op dezelfde wijze in beeld gebracht. Elk recept teruggebracht tot 1 bladzijde.

Dat leverde een uitgebreid meer-gangen diner op, wat niet zou misstaan in een professioneel restaurant.

Ook hierbij bleek weer hoeveel plezier en interesse mensen hebben in het bereiden van eten. En dan zeker als het ook nog eens mooie en lekkere producten zijn geworden.



Tomatentulpjes



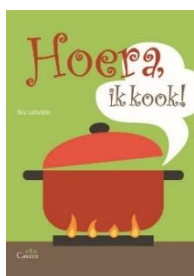
Trifle



Avocadomousse maken



Mexicaanse salade maken

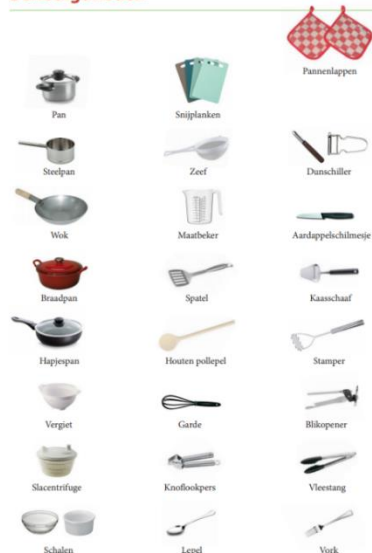


Kookboek Hoera ik Kook!

Kort daarna vroeg de toenmalige directeur bestuurder van Cavent, Jan Windey aan mij, of ik iets met de recepten zou willen doen. Of ik de recepten wilde bundelen en uitbrengen als boek. Dat zou dan ook een mooi afscheidscadeau van Nico aan Cavent kunnen worden.

Harrie Remie, die ook als vormgever bij Cavent is betrokken, werd gevraagd mee te denken over het ontwerp van dit kookboek. Een van de voorwaarden van Nico en Mariette was dat de eenvoud en vorm waarin ze de recepten maakten, behouden moesten blijven. Harrie heeft er uiteindelijk een prachtig boek van gemaakt dat in december 2018 verscheen.

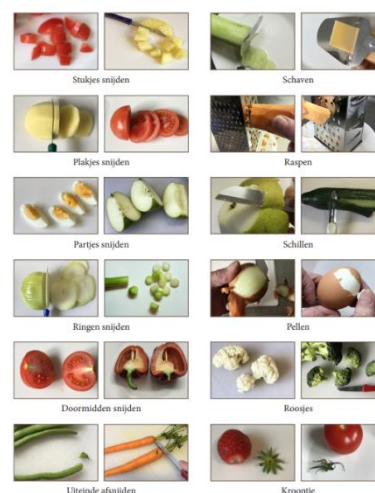
Benodigdheden



Het boek bevat 74 recepten en is losbladig, waardoor je nieuwe recepten later nog kunt toevoegen.

Het boek is nog steeds voor € 19,95 te koop bij Cavent, tel. 0186636100 te Oud-Beijerland.

Handig om te weten



In april 2019 werd het nieuwe Kookboek overhandigd aan wethouder Joanne Blaak en werd er tegelijk een lunch verzorgd voor een vergadering van Burgemeester en Wethouders van de nieuwe gemeente Hoeksche waard.



B&W bijeen in een ruimte van Woonvoorziening Numansdorp



Wethouder Joanna Blaak ontvangt het Kookboek

Uitgangspunten van het maken van de recepten

Het achterliggende idee bij het op deze wijze in beeld brengen van recepten is dus in de loop van jaren ontstaan. Uitgangspunten zijn voor ons:

Amandelspijkoekjes

Wat heb je nodig
250 gram amandelspijs
1 ei
35 gram poedersuiker
10 Franse vruchtjes



		Leg een vel bakpapier op de bakplaat. Rasp de amandelspijs op de fijne rasp. Snijd de Franse vruchtjes doormidden.
		Zet een zeef op een beslagkom. Doe de poedersuiker erin en roer het door de zeef. Schud het en met de sierschuifer. Zet de oven op 175 graden.
		Maak een beslagkom schoon met keukenpapier met azijn. Doe het eiwit in de nu vetvrije beslagkom. Klop het eiwit stijf met de mixer (niet te stijf).
		Doe de geraspte amandelspijs in een beslagkom. Doe de gezeefde poedersuiker erbij. Doe het geklopte eiwit er ook bij.
		Schep alles voorzichtig door elkaar. Blijf scheppen tot je een glad deeg hebt. Vorm er een bal van en leg het op een bord.
		Vendeel het deeg in ± 20 stukjes. Rol hier balletjes van. Leg de balletjes op de bakplaat.
		Druk de balletjes een beetje plat met een vork. Leg op ieder koekje een half Frans vruchtje. Zet de bakplaat in de oven en bak ze 15 minuten. Laat de koekjes afkoelen op een taartrooster.

Huidig uiterlijk van een recept

Elk recept, hoe ingewikkeld ook, staat op 1 bladzijde.

Links de plaatjes en rechts de tekst.

De zinnen niet te lang, helder geformuleerd.

De toon is vaak in de 'gebiedende' wijs.

De recepten niet teveel versieren met allerlei dingen die de aandacht afleiden.

Recepten voor iedereen. Zowel voor kinderen als voor volwassenen.

Voor mensen die zelfstandig koken, mensen die hulp krijgen bij het koken en mensen die het willen leren.

Zelf koken alleen of met de ander, geeft plezier en draagt bij aan een gezond leven.

Wat wij horen en zien:

- Dat ingewikkelde recept op 1 bladzijde uitgewerkt, nodigt mensen eerder uit om het te maken
- Opa of oma die de recepten gebruiken om met hun kleinkind te gaan koken of bakken
- Mensen die gebaat zijn bij structuur, vinden de recepten prettig om mee te werken
- Mijn man kookt nooit, maar met sommige van deze recepten, wil hij het wel proberen

Alle foto's van de recepten, worden gemaakt met mijn iPhone tijdens het koken.

Kookboek EMB*



**Kanjers
in de
keuken**
Participatie van jongeren met
ernstige motorische of meervoudige
beperkingen in de keuken



In juli 2019 kwam het kookboek Kanjers in de Keuken uit. Bestemd voor jongeren met een motorische en/of meervoudige beperking. Het initiatief kwam van Nicole van den Dries Luitwieler, een dochter van ons. Ook voor dit kookboek hebben wij de basis van de meeste recepten bedacht en in beeld gebracht. Vanuit Stichting in Actie is een

werkgroep van Rijndam Kinderrevalidatie en Schakelspeelgoed.nl dit boek verder gaan ontwikkelen. Het is ook aangevuld met informatie over hulpmiddelen en methodieken die gebruikt worden.

Op de Facebookpagina Ik ga [EMB](#) en de Website [Kanjers in de Keuken](#) vind je meer informatie.

* EMB staat voor Ernstig Meervoudig Beperkt. Het project heeft hiervan gemaakt: Elke Mogelijkheid Benutten.

Website **KookMij**

Voordat er een idee over een kookboek was, had ik zelf al ideeën om een website te maken, waarop alle recepten beschikbaar zouden komen. We hadden thuis al veel recepten gemaakt en deze wilde ik graag via een website met anderen delen.

In 2019 ben ik op zoek gegaan naar iemand die me hierbij zou kunnen helpen. Dit werd Jonathan van Rij van BLIJNDER.



In juni van dat jaar stonden de eerste recepten op de website Kookmij.com

Ik vond het belangrijk dat er een mix van recepten op de website zouden moeten staan. Voor zowel ouderen, kinderen, mensen met of zonder een beperking. Gewone recepten zoals aardappelen, rijst of groentes koken. Maar ook hoe maak je zelf tzatziki, guacamole of shoarmakruiden. Recepten waarbij je broodmix kunt gebruiken, nodigen ook de minder ervaren mensen uit om eens brood te bakken.

Om het gebruik van de website gemakkelijker te maken, heb ik in de loop van 2020 in samenwerking met de ontwikkelaar van de website deze nog gebruiksvriendelijker gemaakt. Makkelijk te bedienen met knoppen (tegel icoontjes) en plaatjes.

De website wordt regelmatig aangevuld met nieuwe recepten en ook het onderdeel Kooktips wordt waar nodig aangevuld

Buurthuis Parel groen

In 2019 en 2020 hebben we in het buurthuis Parel groen te Oud-Beijerland naast knutselen, ook met koken en bakken voor kinderen van 6 t/m 12 jaar bezig geweest.



Hier konden we met de kinderen ook diverse recepten in de oven maken. Omdat we met kinderen ook met dezelfde opzet van de recepten werkten, besloten we deze recepten ook op onze website Kookmij (zie bij Kinderen) te zetten.



Kaaslolly's met de kinderen gemaakt

Activiteiten

Op diverse bijeenkomsten hebben we al mensen kennis laten maken met onze recepten. Soms ook konden ze bepaalde recepten zelf uitproberen.



Gruttmarkt

Op de Gruttmarkt in Strijen in mei 2019, konden bezoekers zelf hun lievelings-pannenkoek ontwerpen. Dit leverde een groot aantal creatieve pannenkoeken op. Deze hebben we allemaal in beeld gebracht. En bij de winnaar thuis hebben we de winnende pannenkoek gebakken.

Ook konden bezoekers zelf wraphapjes maken of smeersels voor op het brood, zoals selleriesalade of eiersalade.

Bij weer andere gelegenheden, hebben we met enkele mensen van de werkgroepen Vet Leven, diverse kleine hapjes voor bij de borrel gemaakt.



Dozen met hapjes tgv van het afscheid van directeur Jan Windey



Zelfgemaakte hapjes uitdelen tijdens vrijwilligersbijeenkomst

Activiteiten 2019 tot heden

Vanaf 2019 hebben we op enkele locaties van Cavent met de mensen van de dagbesteding een lunch gemaakt en samen opgegeten.



Lunch maken in de Grutto

We werkten ook hier weer met dezelfde indeling/opmaak van recepten.



Lunch maken in de Vlashof

Door het hebben van de website werden we ook benaderd door mensen uit



Nederland en België om aangepaste recepten te maken. Soms was het voor iemand die voor een groep van 8 personen moest koken. Of iemand die koolhydraatarm of vetarm moest eten.



Onze website bevat vaak al van dit soort recepten, maar we hebben voor deze personen een aantal

nieuwe recepten gemaakt. Daarna alles gebundeld in een mapje en aan hen toegezonden.

De website zelf wordt elke week of maand nog aangevuld met nieuwe recepten. Op de Facebook pagina van Kookmij, wordt dit regelmatig gemeld.



In de buurt mogen sommige kinderen koekjes e.d. komen bakken. Dat vinden ze heel leuk, vooral als ze het gemaakte ook mee naar huis mogen nemen.

Korte historie van de keuken in Nederland

De Nederlandse keuken week in de 17^e eeuw niet veel af van de Noord-Duitse en de Vlaamse keuken. In de 18e en de 19e eeuw ging de Franse keuken in deze gebieden een toonaangevende rol spelen. Frans eten werd slijk, hoewel de Engelse keuken ook wel wat invloed had.

Vroegere kenmerken van de Nederlandse keuken:

1. Zuinigheid

Hollanders vonden plezier in eten niet zo belangrijk.

2. Matigheid

Want gulzigheid van eten en drinken was de oorzaak van alle ziekten.

3. Vooroordelen

Men had vooroordelen tegen voedingsmiddelen die ze niet kenden.

‘Wat de boer niet kent, dat eet íe niet’.

4. Vers voedsel

Veel van het voedsel zoals groente, vlees en vis was vers te verkrijgen.



Aardappelen, groente en vlees als maaltijd, was de standaard in Nederland.

Vanaf de jaren 60 kenmerken van de Nederlandse keuken:

1. Gezondheid

Denk aan de Schijf van Vijf, Brooddieet, Linksdraaiende yoghurt of Melk de witte motor, Vegan.

2. Gemak

Veel vrouwen werken eerst nog binnenshuis, maar langzamerhand wordt dit minder vanzelfsprekend. Vrouwen gaan ook buitenshuis werken. Zowel de man als de vrouw bereiden de maaltijden. De noodzaak van maaltijden die je snel klaar kunt maken, wordt groter.

3. Buitenlands eten

Mensen gaan meer buiten de deur eten. De Chinese restaurants en daarna restaurants met een buitenlandse menukaart, zie je steeds meer in Nederland. Doordat mensen steeds meer op vakantie in het buitenland gaan, maken ze ook meer kennis met andere soorten eten.

