Bijzondere mensen,
bijzondere gerechten

Visio kookt!

Visio kookt! is er ook in een spraak(gestuurde) versie

Het kookboek van Visio is er ook als een Google Action. Dat is een spraakgestuurde versie voor je Google Home, Nest slimme speaker of telefoon. Met deze actie zoek je tijdens het koken hands free alle Visio kookt!-recepten op zonder te kijken. Zo kun je ook de verhalen beluisteren.

Scan de QR-code voor een uitleg over spraak gestuurd koken met een Google Action of ga naar visio.org/visiokookt.

Inhoudsopgave **verhalen**

08 **Voorwoord**

12 **Aperitief**
Margreeth Kasper de Kroon en Annelies Versteegden

22 **Koken zonder kijken, tips van een insider**
Marie-Louise Claase

28 **Spraak- en smaakgestuurd**
Mark Lanting

34 **Naar buiten met een doel**
Jody van de Graaf

42 **Een echte Visio-familie**
Merel van der Wiel

48 **Zelfstandig in de keuken**
Ralf Habets

54 **Unieke positie Philips Chef**
Martin Senders

60 **Ik wilde mijn wiebelogen omarmen**
Ayşegül Karaca

78 **Koken met sterren bij Visio**
Stefan Remmelzwaal

84 **Kennis over gezond en lekker eten**
Hanneke van der Velde

90 **Orthoptisten staan elkaar terzijde**
Mirjam van de Veerdonk

96 **Koken met liefde en aandacht smaakt beter**
André Vurens

104 **Kennis delen over de grenzen heen**
Els de Keijzer

110 **Koken doe je met liefde**
Trudy Nicolasen

116 **Visio speelt belangrijke rol in traject na de diagnose**
Arlette van Sorge

134 **Je moet iets hebben waar je je ziel in kunt leggen**
Peter Lugten en Anja van Gils

142 **Whiskydiner: sterke verhalen en doedelzakken**
Jan ter Harmsel

148 **Een meester om van te houden**
Wouter den Engelsman

154 **Inclusief design: mooie spullen voor iedereen**
Boey Wang

160 **Van-de-nood-een-deugd kerstbrunch**
René Kaak en Marina ter Smitten

168 **Mevrouw Wolfs aan het woord**

174 **Samen koken op de groep**
Laura van der Groep

194 **Nawoord**
Hugo de Jonge

Koken zonder kijken-tips

Ergotherapeut Marie-Louise Claase geeft in Visio kookt! ergo-tips bij ieder gerecht. Zij put hierbij uit ruim veertig jaar praktijkervaring. Goed om te weten dat je bij Visio Revalidatie & Advies altijd terechtkunt met vragen over koken als je niet of minder kunt zien.

Inhoudsopgave **recepten**

18 Tomatensoep
20 Rivierkreeftjes met roze saus
26 Vergeten groenteschotel (v)
32 Boeuf bourguignon
40 Andijviestampot
46 Surinaamse bami
58 Gehaktballen met rode kool
64 Bulgursalade Kisir (v)
68 Drie kleuren paprikasoep (v)
70 Carpaccio rode biet met groentetuintje (v)
72 Witte mousse van tomaat met gedroogde tomaat
74 Spaghettini carbonara van courgette en winterpeen
76 Zwarte bapao met curry van rode kool
82 Pompoenrisotto met gepofte knoflook (v)
88 Shakshuka met champignonballetjes (v)
94 Brabantse hachee
102 Aardappel-knoflooksoep
108 Libanese kafta
114 Meneer omelet (v)
120 Arretje nof cake
124 Taco met chili sin carne (v)
126 Pangsit met sweet chilisaus
128 Jerky van watermeloen (v)
130 Samosa met champignons (v)
132 Arlette met chocolademousse
140 Aardappelpizza
146 Lamsrack met pastinaakpuree
152 Pannenkoeken speciaal
158 Misosoep met shiitake (v)
166 Stoofperen Het Loo Erf (v)
172 Snijbonenstamppot met prei en tartaar
178 Mama's pannenkoeken (v)
182 Aubergine met yoghurt, aardnoten en koriander (v)
184 Mousse van kruidenolie met gepofte quinoa
186 Kroepoek van Nasi goreng met gel van Atjar
188 Rendang van witte kool met appelsorbet (v)
190 Kastanjepuree met specerijensiroop en room

Een nieuw recept voor het eindejaarsgeschenk

Het jaar 2021 loopt ten einde. Na zo'n ingewikkelde en ingrijpende tijd zochten wij naar een mooi en verbindend eindejaarsgeschenk. Iets persoonlijks, om onze waardering uit te spreken voor al jullie inzet en doorzettingsvermogen. En ook om de feestdagen wat extra elan te geven en nieuwe ontmoetingen mogelijk en feestelijker te maken.
Zo ontstond het idee voor een kookboek, van en voor medewerkers.
Een stukje Visio-vlijt dat ook nog langer van waarde kan zijn.

Als dit boek één ding duidelijk maakt, dan is het wel dat er op enorm veel plekken wordt gekookt bij Visio: tijdens kooklessen op scholen, bij de intensieve revalidatie op Visio Het Loo Erf, op alle woonlocaties, in de Living Experience-keukens en natuurlijk tijdens de kooktrainingen en kookclubs van Revalidatie & Advies. Al deze keukenexpertise - en meer - hebben we verzameld en gebundeld in Visio kookt! De liefde van Visio gaat door de maag.

Zoals je van een experticecentrum voor slechtziende en blinde mensen mag verwachten, verschijnt het kookboek ook in spraak. We hebben gekozen voor Google Voice. Zo loop je met spraakcommando's handig door de recepten heen en kun je je concentreren op de heerlijke maaltijd die je maakt. Dat is pas inclusief kookplezier!

Een kookboek van Visio staat natuurlijk ook vol tips en tricks voor alle koks die niet of minder goed kunnen zien. Leuk om al deze kennis en ervaring zo in te zetten en een kijkje in de Visio-keuken te kunnen geven. Genoeg gezegd, pak je schort en de pannen en aan de slag!

Wij wensen je met Visio kookt! veel inspiratie, heerlijke maaltijden en vooral mooie momenten toe met iedereen die je dierbaar is.

Margreeth Kasper de Kroon
Annelies Versteegden

Bijzondere mensen,
bijzondere gerechten

Visio kookt!

Margreeth Kasper de Kroon en
Annelies Versteegden

Raad van Bestuur

Aperitief

Goed voorbeeld doet volgen, dus Margreeth en Annelies bijten de spits af van Visio kookt! Dat doen ze op de Visio-school in Amsterdam. Zorgvuldig gekozen, want het is de plek waar Visio sinds dit jaar ook een eigen Kind- & Jeugdcentrum heeft.

Met veel plezier, schort en pollepel op naar het kooklokaal om iets lekkers te koken voor de Visio-medewerkers. Amra, Alyssa, Doha, Syenna en Troy, de leerlingen van de VSO-groep, én hun kookleraar Stefan Remmelszwaal hielpen Margreeth en Annelies op weg.

Geen bouwstenen, maar ingrediënten dit keer. Samen koers zetten naar een heerlijke pompoenrisotto met gepofte knoflook. De heerlijke geur bij binnenkomst verraadt dat er al voorwerk was gedaan. En dan, aan de slag! Een kooksessie van anderhalf uur volgde; met eerst een stukje theorie en het voelen van ingrediënten. Daarna werden de pannen erbij gehaald en ging het vuur hoog. De prullenbak was dit keer niet nodig, want alle schillen gingen in de bouillon.

Annelies en Margreeth werden ook getest op koken zonder te kijken. Met een blinddoek om aubergines snijden en Parmezaanse kaas raspen, de pleisters bleven gelukkig in de verpakking

Het koken ging volgens het boekje. Lijkt het zo óf heeft leraar Stefan modelleerlingen in de klas? “Normaal dissen we elkaar hoor tijdens het koken”, vertrouwde Alyssa Annelies toe. Kort daarna werden Margreeth en Annelies nog even getest op koken zonder te kijken. Met een blinddoek om aubergines snijden en Parmezaanse kaas raspen, de pleisters bleven gelukkig in de verpakking.

Het eindresultaat? Een heerlijke risotto en een paar trotse en glunderende leerlingen en bestuurders.

Margreeth over haar gerecht: Tomatensoep
“Ik kweek zelf veel groenten en fruit: zoals aubergines, pompoenen, tomaten en kiwi’s. Daar kook ik graag mee. In deze heerlijke tomatensoep verwerk ik versproducten uit mijn eigen tuin en kas.”

Annelies over haar gerecht: rivierkreeftjes met roze saus
“Tja, ik ben niet zo’n kok. Ik heb het geluk dat er vaak wel iemand anders kookt. Meestal is dat mijn man. Ook mijn vader van bijna 80, die eens per week vanuit Brabant naar het midden van het land komt, kookt regelmatig voor mij en mijn gezin. En toen de kinderen nog wat kleiner waren, kookte onze oppas, onze steun en toeverlaat, twee dagen in de week en kon ik aanschuiven. Maar tijdens corona, met het vele thuiswerken, ontkwam ik er niet aan. Dit gerecht is favoriet, en kan bijna niet misgaan. Het is nog snel klaar ook!"

Wat doen jullie bij Visio?
Margreeth is voorzitter en Annelies is lid van de Raad van Bestuur van Visio.

Wat is je lievelingsgerecht?
Margreeth: “Een zelfgemaakte pizza uit onze eigen steenoven. En als toetje tiramisu. Heerlijk!”
Annelies: “Ik vind heel veel lekker, maar salades en gerechten met veel groenten zijn favoriet.”

Heb je een favoriet restaurant of culinaire tip?
Margreeth: “Le Mirage in Emmeloord. Met veel streekproducten uit de Noordoostpolder. Ook houd ik van strandtenten. Het is geweldig om aan zee te eten.”
Annelies: “The Green House in Utrecht, vlakbij het station. Niet alleen kun je er heerlijk eten, het concept is ook heel mooi. Een circulair restaurant waar alleen maar ingrediënten uit de regio of zelf gekweekte ingrediënten worden gebruikt.”

Het recept van **Margreeth Kasper de Kroon**

Tomatensoep van verse tomaten

Ingrediënten

- 1 kilo verse tomaten
- 2 uien
- 1 kleine aardappel
- 3 teentjes knoflook
- 1 winterpeen
- 1 prei
- 1/4 witte kool
- 1 liter water
- 1 bouillonblokje
- 50 gram rundergehakt-balletjes
- verse peterselie
- zout en peper
- bakolie

Bereidingswijze

1. Schil en snipper de uien. Maak de knoflook schoon. Snijd de tomaten in kwarten en verwijder de witte harde stukjes. Schil de aardappel en snijd in grove stukken.
2. Schraap de peen en snijd heel fijn. Maak de prei schoon en snijd in fijne ringen. Verwijder het buitenste blad van de kool en snijd daarna in dunne reepjes.
3. Verwarm wat olie in de grote soeppan en fruit de ui. Pers de knoflook uit boven de pan en bak kort mee. Doe daarna de verse tomaten en de aardappel in de pan, schep goed om en laat zo'n 2 à 3 minuten zachtjes meebakken.
4. Schenk 1 liter water in de pan en voeg het bouillonblokje toe. Breng aan de kook en laat zo'n 15-20 minuten pruttelen.
5. Pureer het geheel tot een gladde soep met een staafmixer. In dit recept heb ik niet eerst de tomaten ontveld. Haal de tomaten door een zeef voor een gladde soep.
6. Zet de pan weer op het vuur en voeg de fijngesneden wortel, prei en kool toe.
7. Voeg de rundergehaktballetjes toe. Breng de soep zachtjes aan de kook en laat 10 minuten zachtjes pruttelen.
8. Breng de verse tomatensoep op smaak met peper, zout en verse peterselie.

TIP

Als je geen zin hebt in veel snijwerk, kies dan voor een zakje voorgesneden soepgroenten.

Het recept van **Annelies Versteegden**

Rivierkreeftjes met roze saus*

Dit is het lievelingsgerecht van Nina, onze jongste dochter van 14. Ik ben benieuwd of de kinderen op onze scholen er ook dol op zijn.

Ingrediënten

- 400 gr ontvelde tomaten uit blik
- 250 gr verse tagliatelle
- 1 el bakboter
- 200 gr zalmsnippers
- 100 gr rivierkreeftjes
- 200 gr crème fraîche
- zout en peper
- 150 gr rucola
- eventueel handje verse dille of groene olijven

Bereidingswijze

1. Ontdoe de tomaten van de harde stukjes.
2. Verwarm de boter in de pan en voeg 150 gram zalmsnippers (houdt 50 gram apart voor stap 4) en de tomaten toe, wat prakken en laten pruttelen.
3. Kook de tagliatelle volgens de verpakking.
4. Doe de rivierkreeftjes en de rest van de zalmsnippers bij de saus.
5. Doe net voordat de pasta klaar is de crème fraîche bij de saus, even roeren en verwarmen.
6. Voeg zout en peper naar smaak toe.
7. Pasta afgieten.
8. Leg een handje rucola op het bord, dan een schep pasta en daaroverheen de saus. Voeg desgewenst nog wat verse dille toe, maar ik geef de voorkeur aan een paar groene olijven.

TIP

Koken zonder kijken
Doe de ontvelde tomaten apart in een schaal en knijp ze met je schone handen lekker kapot. Dan voel je ook direct de harde kern van de tomaten. Die kun je vervolgens verwijderen.

Marie-Louise Claase
Gepensioneerd ergotherapeut

Koken zonder kijken, tips van een insider

“Die veertig jaar bij Visio heb ik zoveel gedaan. Stoklopen, braille, automobiliteit, verlichtings-advies, vrijetijdsbesteding, communicatiehulp-middelen, huishoudelijke vaardigheden en uiteraard koken.” Als iemand weet hoe je kookt zonder zicht, is het Marie-Louise wel. Daarom zijn we ook erg blij dat zij voor Visio Kookt! de moeite heeft genomen om ergo-tips te geven bij ieder gerecht.
In dit verhaal blikt ze onder meer terug op haar tijd bij Visio en - het bloed kruipt waar het niet gaan kan – geeft ze goede kookadviezen.

"In al die jaren is enorm veel veranderd", blikt Marie-Louise terug. "Vroeger werkten we met cassettebandjes, memorecorders en stiften. Nu heb je beeldschermloepen met spraak en iPhones met allerlei handige functies. Apparaten zoals de Airfryer en inductiekookplaten zijn de laatste jaren uitgegroeid tot onmisbare keukenassistenten voor slechtziende en blinde mensen. Als ergotherapeut moet je de technologische ontwikkelingen altijd blijven volgen." Al die nieuwe technologie is mooi, maar – zoals Marie-Louise het verwoord – "als je met je vieze takken steeds je iPhone moet pakken om te "kijken" bij welke stap je bent, zijn ouderwetse braillestickers op kruidenpotjes en afwasbaar folie met braille om het recept te lezen echt wel makkelijker en hygiënischer." In de revalidatie verandert dus ook heel veel níet.

"De huisvrouw die al haar hele leven aardappelen schilt, kan dat echt nog wel"

Marie-Louise pleit voor ruimte en een goede voorbereiding: "Je moet genoeg werkruimte op je aanrecht hebben om te koken. En geef al je spullen een vaste plek, zorg voor structuur. Dat zijn dingen die je echt stap voor stap met de mensen door moet nemen."

De laatste 1,5 jaar van haar werkzame bestaan waren, we hebben het hier over de coronapandemie uiteraard, nogal onwerkelijk: "Bijna alle trainingen waren stopgezet. Toen ik in september met pensioen ging, waren de trainingen gelukkig weer opgestart. En dat is maar goed ook, want basisvaardigheden aanleren en vertrouwen krijgen in eigen kunnen, leer je door te doen. Iemand is slechtziend geworden, plotsklaps of gaandeweg, en diegene wordt enorm onzeker over iets wat hij of zij al jaren dagelijks doet. De huisvrouw die al haar hele leven aardappelen schilt, kan dat echt nog wel. Alleen, je hebt het gevoel dat je de controle kwijt bent. Door een paar keer zonder zicht af te gieten en ingrediënten af te wegen en samen te oefenen, krijgen ze ook weer vertrouwen om te gaan koken. Naast de nieuwe technieken die ze daarvoor natuurlijk aan moeten leren om het ook veilig te kunnen doen."

Marie-Louise grijpt iedere gelegenheid aan om te koken: "We hebben net een nieuwe keuken en mijn eis was: grote keuken, veel kastjes. En twee ovens, waarvan een op stoom. Nou dat was een goede investering hoor. Toen ik met pensioen ging, heb ik mijn twaalf ergo-collega's getrakteerd op een complete Indonesische rijsttafel met tien gerechten. Er zit Indonesisch bloed in onze familie en ik heb daardoor een goede leerschool gehad om de gerechten goed te bereiden. Onze twijfel is altijd "Als het maar genoeg is" haha."

Over het gerecht: ovenschotel met vergeten groenten
Voor Visio Kookt! gaat Marie-Louise voor gezond, gemakkelijk en hartstikke lekker: een bakplaat met allerlei soorten wortelen, bieten en vergeten groenten zoals pastinaak en zoete aardappel. Lekker gekruid met ras el hanout.

Wat voor werk doe je?
"Ik ben net met pensioen. Ik heb van 1981 tot september 2021 bij Visio gewerkt als ergotherapeut."

Wat is je lievelingsgerecht?
"De traditionele appeltaart is altijd heerlijk.
Op mijn verjaardag zette ik zelfgebakken taarten neer in de "kantine", die waren altijd zo weg.
Ja, het zijn vreetzakken hoor bij Visio, hahaha.
Een kwetsentaart (soort pruim) is ook erg lekker.
Die maak ik dan als plaattaart van kruimeldeeg."

Heb je een favoriet restaurant of culinaire tip?
"Café Samabe. Dat is een Indonesisch Restaurant in Haarlem met een verfijnde smaak. Ik woon in IJmuiden, dus ik ben er zo."

Het recept van **Marie-Louise Claase**

Vergeten groente ovenschotel (vega)

Ingrediënten
- 2 winterwortelen of andere kleur wortel
- 2 pastinaken
- 2 ongekookte bietjes
- 2 kleine of 1 grote zoete aardappel
- 1 appel, in 8 partjes zonder klokhuis, met schil
- 50 gr pijnboompitjes
- 100-150 gr feta of geitenkaas met honing
- 6 el olijfolie
- 3 el ras el hanout
- peper en zout naar smaak

Bereidingswijze
1. Oven voorverwarmen op 180 °C hetelucht.
2. Alle groente schillen en in plakjes of blokjes snijden. Ongeveer in gelijke grootte zodat ze gelijktijdig garen. Snijd de bietjes niet te grof zodat ze goed kunnen garen.
3. De groente snel afspoelen en laten uitlekken in een vergiet. Het vocht is goed bij het garen.
4. Alle groente, kruiden en de olie door elkaar mengen in een ruime schaal of direct in de ovenschaal. Tip: Doe dit lekker met je handen. Of meng alles in een grote pedaalemmerzak door de afgesloten zak heen en weer te bewegen, zo houd je schonere handen.
5. Zet de schaal met groente 30 minuten in de oven.
6. 1x omscheppen en de pijnboompitten toevoegen. Ook de appelpartjes erbovenop leggen en nog 10-15 minuten verder bakken.
7. Haal de schaal uit de oven en verkruimel de feta of geitenkaas over het gerecht.

Eet smakelijk!

Serveertip: lekker met boerenbrood en hummus.
Dit gerecht is ook lekker met gebraden kippendijen.

TIP

Koken zonder kijken
Zet een afvalbakje op het aanrecht om al het afval meteen weg te gooien. Dat ruimt lekker op.

Mark Lanting
Coördinator OTC

Spraak- en smaakgestuurd

Bijna alles wat Mark Lanting doet heeft te maken met innovatie en toegankelijkheid. Zo is hij een van de drijvende krachten achter de Living Experience en het Visio Kennisportaal. Van huis uit ergotherapeut, is de coördinator OTC (Ondersteunende Technologie en Communicatie) sinds kort ook docent ergotherapie bij de Hanzehogeschool. Zo brengt hij zijn kennis van zorgtechnologie en innovatie over op de nieuwe generatie én maakt hij studenten warm voor het werken bij Visio.

Mark is ook een van de drijvende krachten om Visio kookt! via Google Voice aan te bieden. "Daarmee kun je het kookboek beluisteren en spraakgestuurd "doorbladeren", vertelt hij enthousiast. “Spraak maakt het dagelijks leven zoveel makkelijker, zeker als je blind of slechtziend bent. Het is de toekomst. De “smart-speaker” Google Home kent vooral de gangbare commando’s. Dus wil je iets nieuws, zoals met Visio kookt!, dan moet je dat zelf maken. Dat we het kookboek ook sprekend aanbieden vind ik zowel bijzonder als vanzelfsprekend. Wij hebben als Visio een voortrekkersrol.”

We staan volgens Mark pas aan het begin van de mogelijkheden met spraakassistentie: “Je ziet dat early adapters als Albert Heijn hun app alweer ontdoen van de receptenschil omdat te weinig mensen het gebruiken. Dan valt de ontwikkeling even stil en is het nog wachten op de echte grote doorbraak. Dat was bij tablets net zo, tot de iPad de boel openbrak.”

Overigens kookt Mark zelf niet spraakgestuurd. Wel zet hij de spraakassistent in voor de timer.

"Dat we het kookboek ook sprekend aanbieden vind ik zowel bijzonder als vanzelfsprekend. Wij hebben als Visio een voortrekkersrol"

Naast alle spraakgestuurde ontwikkelingen is Mark ook betrokken bij een toegankelijke kookplaat. “Als je op gas kookt, hoor je dat altijd. Bij elektrisch koken is dat niet het geval. Een fornuis met veel contrast en grote knoppen maakt het koken dan eenvoudiger en veiliger.”

“We staan pas aan het begin van de mogelijkheden met spraakassistentie”

Over het gerecht: boeuf bourguignon
Mark is een echte Bourgondiër. Behalve van lekker eten houdt hij ook van het bereiden ervan. “Voor koken moet je wel de tijd nemen. Bij uitgebreid en lekker tafelen moet je proeven dat je een tijd in de keuken hebt gestaan.” Zijn Visio-collega’s gunt hij een klassieke Franse boeuf bourguignon in wijn/cognacsaus. “Gewoon, omdat het hartstikke lekker is én omdat het past bij de herfst en winter. Al mag je mij er in de zomer ook voor wakker maken.”

Wat doe je bij Visio?
“Als coördinator OTC houd ik me bezig met preventieve zorg, de helpdesk, het Visio Kennisportaal en online bijeenkomsten.”

Wat is je lievelingsgerecht?
“Van een zelfgemaakte pizza met vers deeg, gebakken in een echte pizzaoven, word ik heel gelukkig. En het is ook nog eens snel klaar.”

Heb je een favoriet restaurant of culinaire tip?
“Het Zusje van André Dokter in Groningen. Naast een geweldige menukaart hebben ze ook een fantastische bierkaart. Probeer het Elvis Juice-biertje eens.”

Het recept van **Mark Lanting**

Boeuf bourguignon in wijn/cognacsaus

Ingrediënten

- 1 kg magere riblappen, in blokken
- 250 gr. zilveruitjes
- 4 teentjes knoflook, fijn
- 250 gr. gerookte magere spekreepjes
- 1 grote winterwortel in stukken
- 400 gr champignons in plakjes
- 4 stengels bleekselderij in partjes
- bosje peterselie, gesnipperd
- 3 el bloem
- 3 plakjes ontbijtkoek, in stukken gescheurd
- 4 dl rode wijn*
- 2 flinke scheuten cognac**
- 4 dl runderbouillon
- 2 takjes verse tijm
- 3 laurierblaadjes
- 50 gr roomboter
- zeezout en zwarte peper

* Het is van belang dat je goede wijn gebruikt zoals bijvoorbeeld Merlot, rode Macon of een Bourgogne. Dit is krachtige rode wijn en geeft dus veel smaak af

**De cognac geeft de saus een extra lekkere twist

Bereidingswijze

1. Doe de boter in een grote pan en verhit deze. Fruit hierin de zilveruitjes, de knoflook en spekblokjes. Uit de pan halen en bewaren.
2. Braad het vlees rondom bruin, voeg dan de selderij en de wortel toe en bak 3 minuten mee. Voeg royaal zout en peper toe. Strooi de bloem erover en bak nog even goed.
3. Voeg de bouillon, cognac, wijn, de helft van de peterselie, de tijm en laurier toe. Laat nu 1,5 uur lekker sudderen.
4. Bak de champignons lichtbruin, haal de laurierblaadjes en de takjes tijm uit de pan (die hebben hun smaken afgegeven) en doe de zilveruitjes, spekblokjes, stukken ontbijtkoek en de knoflook bij het vlees. Laat het nog 30 minuten lekker doorsudderen.
5. Het is nu wat ingekookt en je hebt een heerlijke haute cuisine stoofpot met een heerlijke dikke saus. Na 2 uur sudderen is de alcohol voor 90 procent verdampt. Wil je dat nagenoeg alle alcohol verdampt? Laat het gerecht dan minstens 2,5 uur sudderen.
6. Garneer de stoofschotel met het restant van de gesnipperde peterselieblaadjes. Smullen maar want dit is vreselijk lekker!

Serveertip:
lekker met stoofpeertjes.
Zie het recept daarvoor op pagina 166.

Jody van de Graaf
Activiteitenbegeleider

Naar buiten met een doel

Visio De Vlasborch is een woonzorgcentrum voor slechtziende en blinde ouderen. In het centrum en in de appartementen in Vught biedt Visio zorg, begeleiding en dagbesteding aan ouderen met een visuele beperking.

“Ik verzorg nu ongeveer een jaar de groene dagbesteding op De Vlasborch”, vertelt Jody. “We vroegen de deelnemers waar ze behoefte aan hadden. Het antwoord was: naar buiten, maar dan wel met een doel. De keuze was snel gemaakt. Op ons eigen terrein hebben we namelijk een moestuin en een kas. Daar verbouwen we allerlei kruiden, zoals basilicum, oregano, bieslook, tijm en munt maar ook andijvie, rode kool en spruiten. Keus genoeg dus.”

“Op ons eigen terrein hebben we een moestuin en een kas. Daar verbouwen we allerlei groenten en kruiden”

De keuken in Vught is in de living experience-ruimte. “Dat is een gezellige ontmoetingsplek waar we ook oefenen met spraakgestuurde (keuken)apparatuur en sociale technologie. Dat zijn moderne technologische hulpmiddelen die kunnen helpen om het contact te versterken. Bij het koken gebruiken we dus de aangepaste apparatuur. Er is dan een collega bij die een meer coachende rol heeft.”

Laatst was het zover: de groep ging voor het eerst koken. Omdat de “R” weer in de maand zit (tijdens het gesprek is het oktober) is de keuze snel gemaakt: het wordt andijvie-stamppot met spekjes. Een groot deel van de dag is voor het koken (én eten) gereserveerd. Ze gaan namelijk een heus driegangenmenu maken: met soep, andijviestamppot en een lekker dessert. “Het is nu echt de tijd voor andijvie. En binnenkort volgen ook de rode kool en spruiten uit eigen tuin. Zelf vind ik spruitjesstamppot trouwens ook erg lekker. Dat gaat veel ouderen echter te ver”, lacht Jody. “Bij hen is dan toch meer animo voor gekookte aardappels met spruitjes, en een stukje vlees erbij natuurlijk.”

De kost is overigens niet altijd zo oer-Hollands hoor, verzekert Jody. “Er zijn ook twee cliënten met een buitenlandse achtergrond. Een volgende keer gaan we misschien wel aan de slag met roti of nasi.”

“Een volgende keer gaan we misschien wel aan de slag met roti of nasi”

Over het gerecht: Andijviestamppot
“We hebben het voor Visio Kookt! lekker simpel gehouden. Gewoon, het basisrecept met aardappelen, andijvie, boter en melk, gegarneerd met geraspte kaas en spekjes.”

Wat voor werk doe je?
“Ik ben nu zo’n anderhalf jaar activiteitenbegeleider bij Visio De Vlasborch. Een van die activiteiten is de kookworkshop.”

Wat is je lievelingsgerecht?
“Lasagne. Daar kun je van alles ingooien en het is eigenlijk altijd lekker."

Heb je een favoriet restaurant of culinaire tip?
“Het is lang geleden dat ik uit eten ben geweest, maar ik kom graag bij ‘t Zusje in Vlijmen.”

Het recept van **Jody van de Graaf**

Klassieke **andijviestamppot**

TIP

Geen zin in stress? Begin met al het snijwerk en zet alles in volgorde op het aanrecht klaar.

Ingrediënten

- 1 kilo kruimige aardappels
- 200 g spekjes *
- 500 g andijvie
- 2 scheuten melk
- 2 scheuten azijn
- 2 el mosterd
- zout en peper

* Eet je geen vlees? Vervang de spekjes dan door zongedroogde tomaatjes of vegetarische spekjes

Bereidingswijze

1. Schil de aardappels, snijd ze in vieren en doe ze in een pan met een laag water. Kook de aardappels in 15-20 gaar en zacht.
2. Bak ondertussen de spekjes uit.
3. Giet het water van de aardappels af en zet de pan weer op het fornuis op laag vuur.
4. Prak de aardappels fijn. Voeg vervolgens een paar handen andijvie toe, gevolgd door een snuf peper en zout, de melk, de azijn en de mosterd. Roer alles goed door elkaar en voeg hierna de overige andijvie toe en laat ook dit slinken.
4. Verdeel de stamppot over 4 borden en maak af met de spekjes!

Serveertip: Lekker met mosterd en wat zuur erbij, bijvoorbeeld Amsterdamse uitjes, augurk of piccalilly.

Merel van der Wiel
AFAS beheerspecialist

Een echte **Visio-familie**

Merel is een bijzondere collega omdat zij echt een “Visio-baby” is. De vonk sloeg in 1976 over op de werkvloer bij Visio. Haar ouders werkten allebei jarenlang in het oude Elizabeth Kalishuis-gebouw - achter het hoofdkantoor in Huizen - maar wel op verschillende groepen. Merel’s moeder Marian heeft, tot haar pensioen in 2019, 44 jaar voor Visio gewerkt. Haar vader Marius ging in 1992 uit dienst.

“Toen ik kind was, wisselden mijn ouders elkaar af. Soms reed mijn moeder met 3 kinderen en een hond naar het werk en kwam mijn vader net uit de slaapdienst. Dan nam mijn moeder de fiets over en ging aan het werk en reed mijn vader met ons terug naar huis. Dat werkte eigenlijk altijd heel goed.”

Merel ging op haar 19de aan het werk als oproepkracht bij de receptie op het Elizabeth Kalishuis aan de Bovenweg in Huizen. “Eigenlijk gewoon als bijbaantje, maar dat werd toch iets langer, haha. Ik werkte samen met mijn moeder op dezelfde locatie. Heel leuk was dat.” Al snel werd Merel gevraagd om bij de HR-administratie te komen werken. Dat zag ze wel zitten. “Vanaf 2015 werkte ik bij Informatisering op het Bestuurs- en Bedrijfsbureau in Huizen. In 2018 was ik na bijna 12,5 jaar Visio toe aan een nieuwe uitdaging buiten de deur. Ik heb wel altijd contact gehouden met mijn Visio-collega’s. Toen ik hoorde van de functie van AFAS beheerspecialist ben ik weer in dienst gekomen bij Visio. Ik doe mijn werk nog altijd met veel plezier.”

“Het begon eigenlijk gewoon als bijbaantje, maar dat werd toch iets langer, haha”

Merel houdt van koken en eten. “Ik kook zelf veel met Hello Fresh. Gezonde recepten en je krijgt precies wat je nodig hebt. Ik probeer ook zoveel mogelijk koolhydraatarm te koken.” Merel vindt het vooral leuk om te koken voor gezelschap. “Ik krijg regelmatig eters over de vloer en ik vind het leuk om borrelhapjes te maken. Ik zal nooit iets kant-en-klaar kopen. Zelf maken heeft echt mijn voorkeur.”

Merel is niet anders gewend dan dat er Visio-mensen over de vloer komen. “Mijn ouders hebben een hele hechte vriendengroep opgebouwd gedurende hun tijd bij Visio.

Dat zijn mensen die nu nog regelmatig bij ons thuis komen, bijvoorbeeld met verjaardagen of andere bijzondere dagen.” Zelf heeft Merel ook meerdere (oud-)collega’s die vrienden zijn geworden waar ze regelmatig mee uit eten gaat. “Dat zijn vaak hele gezellige avonden.”

“Merel is niet anders gewend dan dat er Visio-mensen over de vloer komen”

Over het gerecht: Surinaamse bami
Merel hoeft niet lang na te denken over welk recept ze wil delen: “Surinaamse bami, naar het recept van mijn vader. Deze bami is bekend bij mijn hele familie- en vriendenkring. Op elk feestje en elke verjaardag eten we bami. Ik weet zeker dat oud-collega’s van mijn ouders de bami allemaal kennen. Ook mijn kinderen, neefjes en nichtjes mag ik ervoor wakker maken.”

Wat doe je bij Visio?
“Ik werk op de HR-administratie als AFAS beheerspecialist. De inrichting van AFAS InSite is mijn pakkie-an.”

Wat is je lievelingsgerecht?
“Surinaamse Bami, naar mijn vaders recept.”

Heb je een favoriet restaurant?
“Mout in Hilversum. Hip, met een groot terras en veel keuze.”

Het recept van **Merel van der Wiel**

Surinaamse **bami**

Ingrediënten
- 500 gr mie
- 300 gr hamlappen, in blokjes gesneden
- 3 eieren
- zout en peper
- 8 el olie
- 1 grote ui
- 1 teen knoflook
- 1 bouillonblokje
- 1 el sambal oelek
- 1 vingerkootje gember
- 300 gr spitskool
- 1 prei
- 3 el gehakte selderie
- 3 el ketjap (zout)
- vers rood pepertje

Bereidingswijze
1. Kook de mie zoals op het pak staat aangegeven in ruim kokend water. Trek tijdens het koken de mie met twee vorken los.
2. Doe de mie als hij klaar is in een vergiet en spoel onder koud stromend water af. Vermeng daarna met 2 eetlepels olie om kleven te voorkomen.
3. Klop de eieren los met zout en peper.
4. Verhit in een wadjan of braadpan 4 eetlepels olie en giet het eiermengsel hierbij. Laat het geheel even stollen en schep vervolgens flink om zodat er stukjes ontstaan. Haal de stukjes ei uit de pan.
5. Verhit 4 eetlepels olie en bak de blokjes gesneden hamlappen goudbruin, samen met de gember.
6. Voeg de gesneden ui, de uitgeperste knoflook, het bouillonblokje en de sambal oelek toe. Blijf omscheppen. Haal de gember er na een tijdje uit.
7. Voeg de ketjap toe en bak hierin de grof gesneden kool en prei, circa 2 minuten.
8. Draai het vuur laag, voeg de mie toe en blijf steeds omscheppen totdat alles zich goed heeft vermengd.
9. Voeg tot slot de stukjes ei en de gehakte selderie toe en dien het warm op.

Serveertip: als je van pittig houdt kun je er nog een paar plakjes rode peper overheen strooien

TIP

Koken zonder kijken
Knijp de mienestjes of mie eerst in de handen stuk zodat de slierten wat korter zijn. Dan kun je straks alles beter mengen en het eet ook makkelijker.

Ralf Habets

Adviesmedewerker

Zelfstandig in de keuken

Ralf werkt fulltime bij Visio Sittard-Geleen. Hij is blind en heeft de ziekte van Leber. Deze erfelijke oogzenuwaandoening zorgt ervoor dat Ralf sinds 13 jaar volledig blind is. “Ik heb een groot deel van mijn jeugd bij Visio geleefd. Ik leerde al heel vroeg zelfstandig in de keuken te staan. Zo kon ik op mijn veertiende al gehaktballen bakken.”

Ralf woont alleen en kookt graag. Dit vergt wel enige voorbereiding, omdat hij fulltime werkt en soms ook laat thuis is. Sinds kort laat hij zijn boodschappen thuisbezorgen. “Op vrijdag kijk ik in de AH-app. Ik maak online een boodschappenlijst en zoek alle ingrediënten bij elkaar.”

Ralf geniet van het koken en ontdekken. “Ik kook heel veel uit mijn hoofd. Ik was 4 en zat al bij opa in de moestuin erwtjes te keveren. Ik raadpleeg zelden een recept. Natuurlijk moet ik er wel de tijd voor nemen. Haasten kun je niet als je volledig blind bent. Om tijd en energie te besparen, koopt Ralf vaak gesneden en gewassen producten. “Ik eet eigenlijk nooit een magnetronmaaltijd. Het is net zo makkelijk om zelf iets klaar te maken.”

“Als het niet te druk is, hoor ik of mijn kopje koffie vol is”

Ralf’s grootste geheim is zijn passie voor eten en drinken. Een kopje koffie schenkt hij puur op zijn gehoor en gevoel in. “Als het niet te druk is, hoor ik of mijn kopje vol is. Met een verjaardag zet ik de kan koffie wel gewoon op tafel hoor. Dan is het selfservice!”

Ralf kookt bijna dagelijks met de Airfryer. Die gebruikt hij voor aardappelgerechten, vlees of om een broodje af te bakken. “Roeren of schudden hoeft niet met de Airfryer. Zo houd ik mijn handen vrij om andere dingen te doen in de keuken.”

Om zijn producten geordend te houden, gebruikt Ralf in de koelkast het fifo-principe: first in, first out. Zo weet hij zeker dat hij steeds met verse producten werkt.

Om zijn producten geordend te houden, gebruikt Ralf het fifo-principe

“Eens in de zoveel tijd komt mijn moeder langs en lopen we samen nog even de keukenkastjes na om zeker te weten dat alles nog houdbaar is.” Verder gebruikt Ralf ook elastiekjes om bijvoorbeeld onderscheid te maken tussen de yoghurt en vanillevla. Voor vaste kruidenpotjes gebruikt hij braillestickers. Ralf maakt ook veel gebruik van zijn sprekende keukenweegschaal.

Ralf heeft een bijzondere vriendschap met Martin Senders, ook wel bekend als de Philips Chef (zie ook het verhaal op pagina 54). Ze leerden elkaar kennen via een kennis in een elektrozaak. Ralf denkt met Martin mee op het gebied van inclusive design en intussen koken ze geregeld samen en leren ze van elkaar. “Martin houdt van eten en ik ook, dat is onze gedeelde passie”.

Wat doe je bij Visio?
“Ik ben adviesmedewerker bij Revalidatie & Advies in Sittard-Geleen.”

Wat is je lievelingsgerecht?
“Ik houd erg van oud-Limburgse gerechten.”

Heb je een favoriet restaurant?
“De Vief Heringe in Sittard.”

Martin Senders
Philips Chef

Unieke positie **Philips Chef**

Martin wilde altijd al kok worden. De koksschool was dus een logische keuze. Na zijn opleiding werkte hij in verschillende ziekenhuizen als dieetkok. Toen er steeds meer kant-en-klaar maaltijden kwamen in de ziekenhuizen besloot hij zich om te scholen. Hij verdiepte zich in de marketing en sales. Kort daarna kreeg hij een baan in de Philips personeelswinkel. “Dat deed ik met plezier, maar het koken bleef trekken. Ik kreeg de kans om door te groeien naar de Benelux-organisatie van Philips. Daar ontstond een geheel nieuwe en unieke positie binnen het bedrijf: de Philips Chef.”

“Als Philips Chef houd ik me onder andere bezig met recepten die je kunt bereiden met Philips keukenapparatuur. Ik maak eigenlijk de vertaalslag van apparatuur naar consument. Dat doe ik met recepten, kookboeken, ik sta op evenementen en ik ben heel actief op social media. Binnenkort start ik zelfs met Tik Tok!

Ik werk sinds corona veel vanuit huis en dus vanuit mijn eigen keuken. Er was maar heel weinig mogelijk en alle internationale evenementen waar ik normaal sta, werden afgelast. Ik hoop dat het langzamerhand allemaal weer kan. Ik kook natuurlijk graag en ook voor mijn gasten doe ik dat regelmatig. Mensen eten nu weer meer buiten de deur, maar echt druk is het nog niet. Veel mensen zijn toch meer zelf gaan koken of ze bestellen eten. Ik denk dat de echte klap voor veel restaurants nog gaat komen.”

Ralf denkt met Martin mee op het gebied van inclusive design en intussen koken ze samen en leren ze van elkaar

Martin heeft regelmatig contact met Ralf Habets (zie het verhaal op pagina 48), adviesmedewerker bij Visio Sittard-Geleen. Ze hebben het vaak over “inclusive design”. Ralf, zelf blind, denkt mee over slimme oplossingen die Martin vervolgens meeneemt in gesprekken met zijn marketingcollega’s van Philips. “Zo hebben we er met één simpele knop voor gezorgd dat de Airfryer toegankelijker is voor mensen met een visuele beperking.” Ook brengen ze samen tijd door in de keuken. Soms bij Ralf in de keuken en nu bij Martin. Samen bereiden ze het lievelingsrecept van Ralf. En uiteraard gaan ze daarna gezellig samen eten.

Over wat er op de planning staat op het gebied van nieuwe keukenapparatuur mag Martin niet veel zeggen, maar dit kan hij wel kwijt: “We werken nu aan een apparaat waarin je een maaltijd in één keer kunt maken, een soort mealmaker. Denk aan aardappels, vlees en groente in één pan. Dat zou een hele uitkomst zijn voor verschillende doelgroepen.”

Martin heeft een zus die zeer slechtziend is geworden. Zij is ook cliënt bij Visio. “Ik zie de omstandigheden veranderen waarin mijn zus en haar gezin leven. Het vraagt veel energie, tijd en positiviteit om haar leven daar continu op aan te passen.”

Wat voor werk doe je?
“Ik ben de Philips Chef, van oorsprong Eindhovenaar, en ik heb een grote passie voor koken. Ik ontwikkel allerlei recepten die je kunt bereiden met Philips-keukenapparatuur zoals de Airfryer, SoupMaker, pastamachine, slowjuicer of blender.”

Wat is je lievelingsgerecht?
“Ik heb er twee: “Boeuf bourguignon en runder stoofschotel met aardappelpuree en verse groente.”

Heb je een favoriet restaurant?
“Orshof in Neerglabbeek, België.”

Het recept van **Ralf Habets en Martin Senders**

Gehaktballen met rode kool en appeltjes

Ingrediënten

- 500 gram half-om-half gehakt
- 1 ei
- 1 el paneermeel
- 700 gram gesneden rode kool
- 2 grote appels
- 1 tl kaneel
- arachideolie
- 400 gr kruimige aardappels
- 15 gr boter
- 2 el grove mosterd
- 4 plakjes ontbijtspek
- 2 boterhammen
- zout en peper

TIP

Ook hele maaltijden gaan prima in de Airfryer. Hij neemt veel kooktaken over en zo maak je deze maaltijd in slechts 2 stappen.

Bereidingswijze

1. Kook de aardappels gaar in water, met een beetje zout. Giet af en knijp er puree van met een pureeknijper. Voeg de boter en mosterd toe en meng tot een glad geheel.
2. Steek uit 2 boterhammen met een glas of ronde steker 4 rondjes uit van 7 cm. Knijp met een ijsknijper van hetzelfde formaat of vorm met de hand 4 halve ballen en druk deze op de broodrondjes zodat je torentjes krijgt.
3. Rol het ontbijtspek op tot een rolletje en druk dit op de bal en zet deze ballen apart.
4. Meng het gehakt met het ei en 1 lepel paneermeel en breng op smaak met peper en zout. Draai hier 4 gelijkmatige gehaktballen van en zet deze weer apart.
5. Ontdoe de appel van het klokhuis en snijd deze in kleine blokjes. Doe de gesneden appel, rode kool, en kaneel in een grote bak en meng dit met 1 lepel arachideolie.
6. Zet de grillpan in de airfryermand en vul de mand helemaal vol met rode kool en bereid dit 15 minuten op 170 °C met 1 keer omscheppen. Omdat je de rode kool poft en niet kookt, is die nog lekker knapperig en vol van smaak.
7. Leg dan de gehaktballen en de aardappelrozetten op de rode kool en bereid dit samen 5 minuten op 200 °C.
8. Draai na 5 minuten de gehaktballen om en bereid het nog een keer 10 minuten op 200 °C.
9. Schep de rode kool op met de mosterdballen en de gehaktballen.

Ayşegül Karaca
Actrice en theatermaker

Ik wilde mijn **wiebelogen omarmen**

Ayşegül is geboren met congenitale nystagmus, ook wel wiebelogen genoemd. Ze gaat door het leven met een zicht van ongeveer 20%: “Misschien net iets minder, maar 20% klinkt beter dus daar houden we het op, haha.” Ayşegül heeft een ongekend doorzettingsvermogen en dat ging heel lang goed.

"Ik heb alles regulier gedaan. Ik ging naar een gewone school in de wijk, maar was wel altijd uniek. Ik had een Ambulante Onderwijs Begeleider vanuit Visio en ik had extra voorzieningen op school, zoals een plek vooraan in de klas."

Vooral haar karakter hield haar op de been, ze was altijd heel sociaal. Dat had zo zijn voordelen: "Als er iets veranderde in het rooster kon ik dat niet lezen op het bord. Maar mijn vrienden riepen dan door de gang: "Het 4de uur valt uit he Ays!" Zo hield ik me staande. Als je jong bent, ben je heel flexibel. Als mijn emmer gevuld was, ging ik een potje janken op mijn kamer. Ik deelde mijn verdriet niet met anderen, ik wilde niet de zwakste schakel zijn."

"Tijdens mijn revalidatietraject heb ik gewerkt aan een documentaire 'Dit is hoe ik het zie', die in 2022 in première gaat"

Op haar 26ste gaat Ayşegül uit huis om op zichzelf te wonen in Amsterdam. Maar fietsend door de stad met Google Maps in haar hand dacht ze: waarom ben ik ooit weggegaan? Ze durfde haar huis niet meer uit. "Ik was bang om de weg niet te kunnen vinden, bang voor alle drukte in deze grote stad." Ayşegül zoekt hulp en krijgt therapie vanuit de GGZ. Dat werkt, ze voelt zich beter. Maar het is niet genoeg. "Ik wilde mijn visuele beperking omarmen. Toen belde ik Visio."

Inmiddels is Ayşegül aan het einde gekomen van een intensief revalidatietraject van acht maanden bij Visio het Loo Erf. In die tijd is ze meerdere keren gevolgd voor haar documentaire "Dit is hoe ik het zie", die in 2022 in première gaat. "Vanaf december ga ik touren langs verschillende theaters in Nederland met mijn tweede onewomanshow OOGENTROOST. Ook speel ik in een nieuwe bioscoopfilm en een nieuwe televisieserie."

"Als ik kook, is het altijd teveel. Dat heb ik van huis uit meegekregen. Het idee dat er altijd iemand kan mee-eten"

Ayşegül is dol op eten en kookt ook graag. "Als ik kook, is het altijd teveel. Dat heb ik ook van huis uit meegekregen. Het idee dat er altijd iemand kan mee-eten. Natuurlijk eet ik ook vaak samen met collega's. Voor mezelf koken vind ik saai, dus dan haal ik ook weleens wat af. In Amsterdam is er zoveel keus om buiten lekker te eten."

Over het gerecht: kisir
Ayşegül deelt het recept van "kisir" met ons, een frisse bulgursalade die je koud kunt eten. "Dit is een makkelijke en gezonde salade die iedereen in een handomdraai kan maken. Ik maak hem zelf extra pittig, dat past bij mij!"

Wat voor werk doe je?
"Ik ben actrice en theatermaker en ik ben net klaar met mijn revalidatie bij Visio Het Loo Erf."

Wat is je lievelingsgerecht?
"Sushi en nog wel 100 andere gerechten."

Heb je een favoriet restaurant?
"Voor koffie of lunch ga ik vaak naar Bagels & Beans. Die cappuccino is daar echt lekker.
Als restaurant tip ik graag Bir Tat in Amsterdam, om toch in Turkse sferen te blijven."

Het recept van **Ayşegül Karaca**

Kisir frisse bulgursalade (vega)

Ingrediënten
- 250 gram kisirlik bulgur
- 1 el tomatenpuree
- 1 el peperpuree pittig (biber salça)
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 2 el isot* (gedroogde peper)
- 1 el granaatappelzuur (nar eksisi)
- 3 bosuitjes
- 4 steeltjes bladpeterselie
- 2 steeltjes munt
- 4 el olijfolie
- 1 tl peper
- 1 tl zout

* Gebruik als je het iets minder pittig wil 1 eetlepel

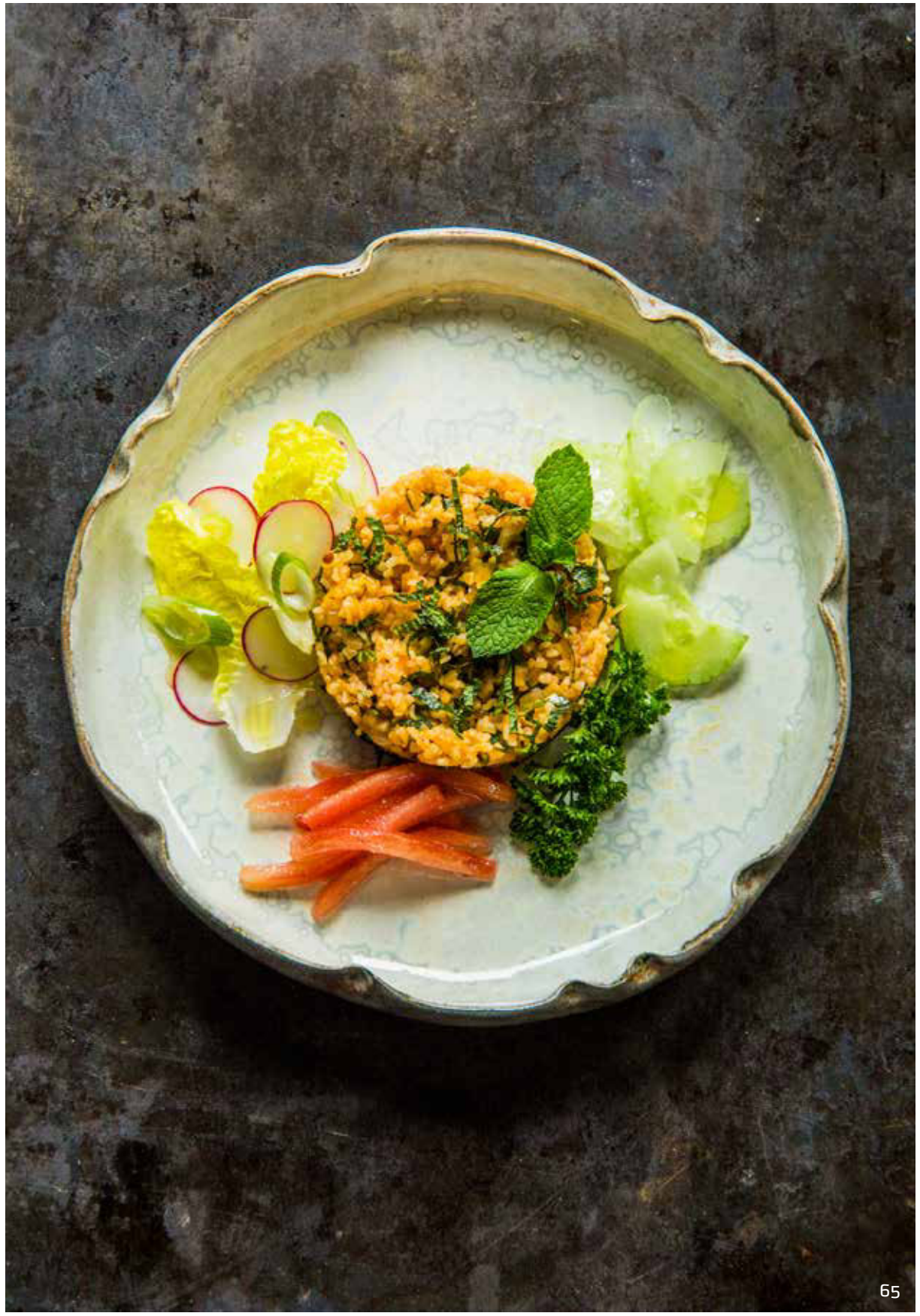
Bereidingswijze
1. Breng water aan de kook. Doe de bulgur in een kom en voeg hier gekookt water aan toe totdat de bulgur net onderstaat. Dek af met een deksel.
2. Snipper de ui en snijd de knoflook heel fijn. Snijd ook de peterselie en munt fijn en de bosui in kleine ringen en zet deze apart in een kommetje.
3. Fruit de uien en knoflook met de olijfolie en voeg de tomatenpuree, peperpuree en isot eraan toe. De bulgur moet wel afgekoeld zijn voordat je het erbij doet. Meng het geheel goed met een lepel.
4. Voeg vervolgens alle kruiden naar smaak toe. Doe er ook de granaatappelzuur doorheen. Meng weer alles door elkaar en voeg tot slot de bosui, peterselie en munt eraan toe.

Je kunt er altijd nog meer kruiden/tomatenpuree bij doen, net wat jij lekker vindt. Granaatappelzuur geeft een lekkere zure smaak aan de kisir.

Serveertip: serveer met sla, tomaat en komkommer. Eet smakelijk!

TIP

Koken zonder kijken
Meet water af in een kopje, 3 of 4 kopjes gekookt water bij 250 gram bulgur.



Sterrenchef Pascal Jalhay van kookstudio Bij de Molen Laren heeft alle recepten van de Visio-medewerkers gekookt. Daarnaast heeft de meesterkok exclusief voor Visio kookt! drie series van vijf gerechten bedacht met een extra beleving als je niet of weinig kunt zien: “Kleurrijk koken”, “Lekker met je handen eten” en “Pure mondbeleving”. Het zijn recepten met een sterk contrast in kleur en in structuur en om makkelijk te eten.

Van Pascal Jalhay voor Visio kookt!

Kleurrijk koken

Drie kleuren **paprikasoep** (vega)

Ingrediënten
- 3 paprika's
- 500 ml water
- 1 teentje knoflook
- 1 ui
- 1 tl oregano
- 1 takje basilicum

Bereidingswijze
1. Snijd de paprika's, ui en knoflook in stukjes.
2. Giet een scheutje olie in een soeppan en bak de ui en knoflook. Voeg na een paar minuten de paprika toe en bak nog 2 à 3 minuten mee. Daarna kan de rest van de ingrediënten erbij.
3. Breng de soep aan de kook en laat ongeveer 20 minuten koken.
4. Pureer de soep met een staafmixer.

Serveertip: maak 3 keer het recept met steeds een andere kleur paprika; geel, rood en groen.

Carpaccio rode biet met groentetuintje (vega)

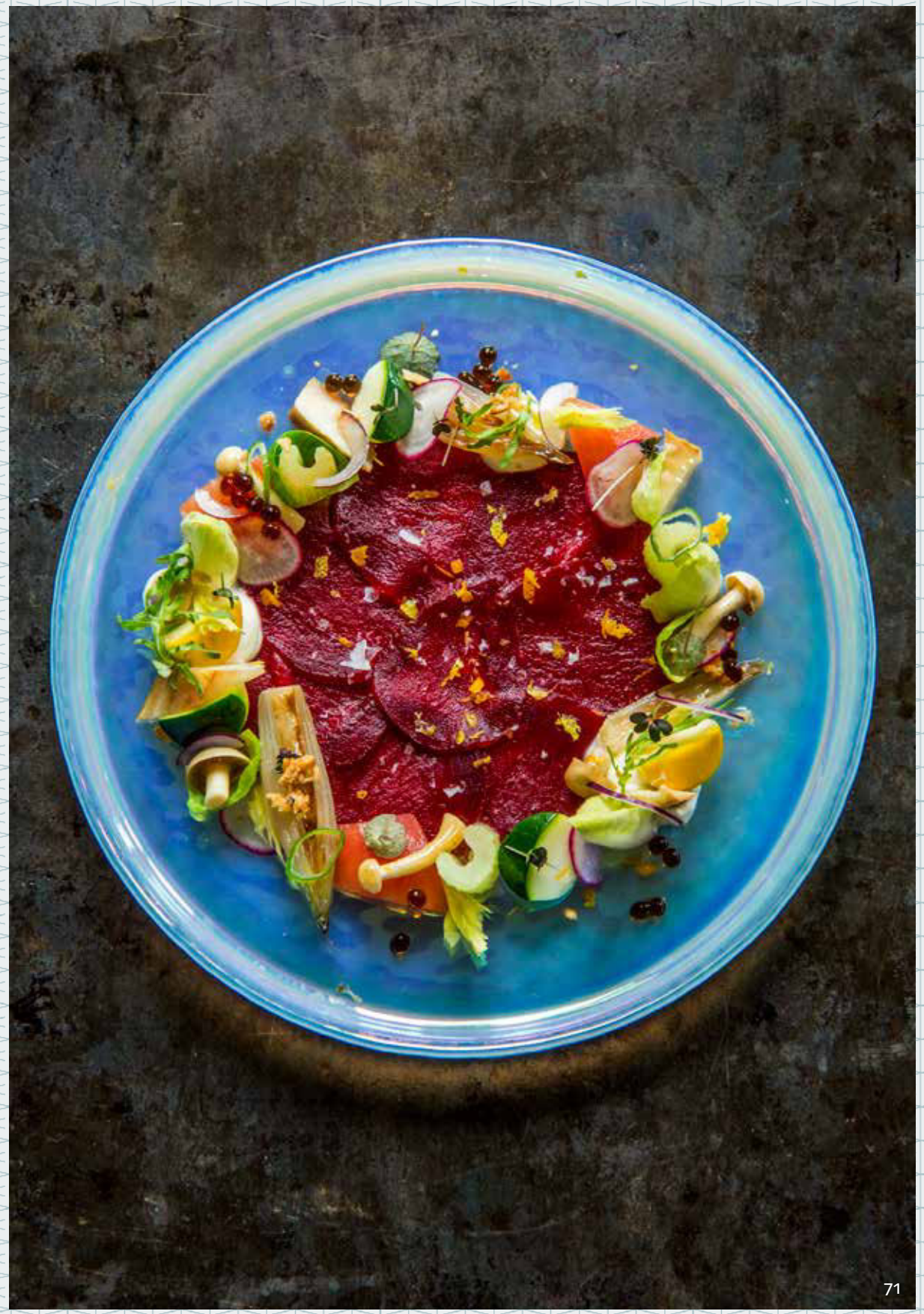
Ingrediënten
- 1 grote rode biet, rauw
- takjes kruiden: tijm, rozemarijn en oregano

GROENTENTUINTJE*
- sjalotjes
- tomaat, ontveld in stukjes
- courgette
- lente-ui, dungesneden
- radijsjes, dungesneden
- spruitjes
- knolselderij
- bleekselderij
- sojacaviaar
- paddenstoeltjes

* Laat je inspireren door wat nog in je koelkast ligt. Zie ook de tip die onder de bereidingswijze staat.

Bereidingswijze
1. Smeer de rode biet licht in met olijfolie en zeezout.
2. Pak een flink stuk aluminiumfolie en leg de biet erop. Leg hier nog wat takjes tijm, rozemarijn en oregano bij. Vouw de folie dicht en zorg dat de biet goed ingepakt is.
3. Leg de rode biet in een ovenschaal en leg hem in een oven van 180 °C gedurende 2 uur, zodat deze mooi gaar wordt.
4. Laat afkoelen tot "handwarm"en pak de rode biet uit. Snijd deze in flinterdunne plakken van nog geen millimeter dik en verdeel deze plakken over 4 borden.
5. Garneer de rand van de carpaccio met zoveel mogelijk ingrediënten.

Tip: kijk goed in je koelkast wat je allemaal hebt liggen en bouw je eigen "moestuintje "naar eigen inzicht en fantasie. Let op de kleurschakering, daarmee maak je indruk op je gasten!



Witte mousse van tomaat met gedroogde tomaat

Ingrediënten

TOMAAT BASIS
- 100 gr bleekselderij
- 1 banaan sjalot
- 1 ui
- 2 takjes tijm
- 2 laurierblaadjes
- 1 kg trostomaatjes
- 1 lt groentebouillon
- zout en peper

MOUSSE
- 2 dl tomaat basis
- 2,5 dl gelatine
- 4 dl slagroom, lobbig geklopt

GEDROOGDE TOMAAT
- 1 grote stevige tomaat
- beetje poedersuiker
- verse bieslook

Bereidingswijze

1. Maak eerst de tomatenbouillon: snijd de bleekselderij, sjalot, ui en tomaat in kleine gelijkmatige blokjes.
2. Breng deze groenten in 1 liter groentebouillon aan de kook. Laat circa 35 minuten op laag vuur trekken als thee.
3. Zeef de bouillon en kook deze tot zeker de helft in.
4. Als laatste op smaak brengen met een beetje zout en witte peper. Zet apart.

MOUSSE

1. Week de gelatine in koud water.
2. Verwarm de helft van de bouillon. Los hierin de gelatine op en zeef deze.
2. Meng dit met de overige bouillon en zet koud tot deze licht gegeleerd is.
3. Spatel nu de lobbig geslagen room erdoorheen.

GEDROOGDE TOMAAT

1. Verwarm de oven voor op 80° C.
2. Snijd de tomaat in plakjes van circa 2 millimeter en leg deze op een met bakpapier of ovenmatje bedekte ovenplaat.
3. Bestrooi deze licht met poedersuiker en droog de tomaat circa 4 uur in een oven van 80° C.

Verdeel de mousse als bolletjes over de borden en leg hier de gedroogde schijfjes tomaat op. Strooi er wat fijngeknipte bieslook overheen.

Spaghettini carbonara van courgette en winterpeen

Ingrediënten
- 1 gele courgette
- 1 groene courgette
- ½ winterpeen, geschild
- 1,5 dl room
- 2 eieren
- 80 gr Parmezaanse kaas
- 5 takjes platte peterselie, fijngesneden
- 2 teentjes knoflook
- 2 sjalotjes, schoon

Eventueel
- 150 gr spekreepjes, biologisch
- ½ citroen, sap

Bereidingswijze
1. Schil de courgette in zo lang mogelijke banen en snijd deze schillen vervolgens in dunne reepjes Vind je dat lastig? In de toko verkopen ze hiervoor handmachines.
2. Snijd de winterwortel in flinterdunne plakken en snijd ze daarna ook in dunne reepjes.
3. Snipper de knoflook en sjalotjes en fruit deze in een ruime pan met weinig olie. Je kunt ook eerst de spekjes uitbakken en het vet hiervan gebruiken.
4. Voeg als eerste de reepjes winterpeen toe. De peen moet langer garen.
5. Meng intussen de room en de eieren.
6. Voeg de courgette toe en stoof deze kort mee.
7. Voeg al roerend het room-eimengsel toe en blijf roeren tot de saus licht begint te binden (dus wat dikker wordt).
8. Voeg als laatste de kaas toe en breng op smaak met zout en peper.

Serveertip: direct serveren. Eventueel frisser maken met wat citroensap en garneren met verse peterselie.

Pascal Jalhay
Kleurrijk koken

Zwarte bapao met curry van rode kool

Ingrediënten

- 3 sjalotjes
- 3 teentjes knoflook
- 2 rode pepers
- 3 cm gemberwortel
- ½ el kurkuma poeder
- 3 cm laos, geschild
- 2 tl korianderzaad
- 1 tl komijnzaad
- 2 kruidnagels
- 500 gr rode kool, rauw en fijngesneden
- 200 gr kokosroom

BAPAO

- 250 gr patentbloem
- 1 dl melk
- ½ dl water
- 1 st inktvisinkt, zakje (bestellen bij de visboer)
- 25 gr suiker
- 5 gr zeezout
- 15 gr gist

Bereidingswijze

1. Houd de rode kool en kokosroom apart en snijd de rest van de ingrediënten in gelijkmatige stukken.
2. Pureer alles bij voorkeur in een vleesmolen, middelfijne plaat: dit geeft de meest authentieke structuur en smaak. Je mag mag ook een cobek (vijzel) gebruiken, maar dit is zeer intensief. Het kan ook in de keukenmachine, maar dan heel kort!
3. Stoof dit mengsel (boemboe) in weinig kokosolie bijna gaar, gedurende 10 minuten op laag vuur. Voeg dan de rode kool toe en stoof deze 5 minuten mee.
4. Voeg nu de kokosroom – en eventueel water – toe, tot de rode kool onder staat. Stoof de rode kool gaar gedurende 40 minuten op laag vuur. Roer regelmatig. Zorg ervoor dat de rode kool bijna droog is als deze gaar is.
5. Gebruik zo droog mogelijke rode kool om de bapao's te vullen.

BAPAO

1. Alle ingrediënten goed kneden en 10 minuten laten rijzen.
2. Plat drukken en bolletjes maken van circa 20 gram, deze vullen en goed sluiten.
3. Nogmaals 30 minuten laten rijzen.
4. Stomen in een stoompan of in een stoomoven gedurende 8 minuten.

Stefan Remmelzwaal

Leraar kooktraining en geschiedenis

Koken met sterren nu bij Visio

Stefan Remmelzwaal was kok in gerenommeerde restaurants als Huize Molenaar in Utrecht en De Nonnerie in Maarssen. En nu is hij kookleraar bij de Visio-school in Amsterdam. Hoe dan?!

“Kok is een prachtig beroep, maar het sloopt je fysiek. Het is, vooral in de top, een harde wereld. Ik ging ooit koken om mijn studie geschiedenis te financieren. Dus toen ik geschiedenisdocent bij Visio Onderwijs kon worden, twijfelde ik geen seconde, ondanks mijn carrière als kok.”

Omdat het bloed kruipt waar het niet gaan kan, reageerde Stefan na enkele jaren op de interne vacature voor kooktrainer in Amsterdam en Huizen. Zo kwam het dat Stefan kooktraining (én geschiedenis) geeft op de Visio-school in Amsterdam.

“Een paar keer per week zelfstandig een maaltijd op tafel zetten, dat is wat ik mijn leerlingen uiteindelijk wil leren”

Lesgeven bij Visio is ook improviseren. Hoe weet je bijvoorbeeld wanneer de aardappeltjes goudbruin gebakken zijn? En hoe spuit je muffins in een cupcakevorm?

“Zelfstandig een maaltijd op tafel zetten. En dat een paar keer per week. Dat is wat ik mijn leerlingen uiteindelijk wil leren. Maar er is méér. Ik ben een enorme fan van gezonde maaltijden. Daarom leer ik de kinderen zout te vervangen door kruiden en te koken met groenten uit verschillende keukens. Het draait in de lessen om het doen, het koken op de juiste manier organiseren. Verder is er aandacht voor motoriek en natuurlijk voor veilig koken. Eigenlijk heb ik de meeste pleisters nodig bij het raspen en schillen. Over veiligheid gesproken: wij koken met inductie, dat is veiliger dan gas. En de steel van de pan staat altijd in een vaste positie. Verder leren de leerlingen de klauwtechniek voor het snijden en hoe kokend water af te gieten.

“Hoe weet je als je niet ziet wanneer de aardappeltjes goudbruin gebakken zijn?”

Koken zonder kijken start met orde: structureren met bakjes en snijtechniek toepassen. Ook een open geest is belangrijk als kok. “Lust ik niet” en “kan ik niet” zie ik als een uitdaging. Mijn vaste stelregel is: proef minimaal één lepel van wat je kookt. Daar moeten de nieuwe leerlingen altijd aan wennen. Soms staan de leerlingen 10 minuten met de lepel voor de prullenbak te dralen. Maar de meesten nemen na afloop vol trots hun eten in een bakje mee naar huis.”

Over het gerecht: pompoenrisotto met gepofte knoflook
Voor Visio Kookt! heeft Stefan een pompoenrisotto met gepofte knoflook in petto: “Dit gerecht maak ik graag voor familie en vrienden. Die scoort hoog op alle vlakken: heerlijke smaken, een prachtige kleurencombinatie, verschillende structuren en natuurlijk lekker veel knoflook.”

Wat voor werk doe je?
“Leraar Kooktraining en Geschiedenis bij Visio Onderwijs Amsterdam."

Wat is je lievelingsgerecht?
“Wat een moeilijke vraag voor een kok! Er zijn zoveel heerlijke gerechten, het is moeilijk om daar één favoriet in aan te wijzen. Nou vooruit, je kunt me altijd wakker maken voor een krokant gebakken kalfszwezerik.”

Heb je een favoriet restaurant?
“Restaurant Umami aan de Oudegracht in Utrecht. Daar kom ik nooit ontevreden uit. Probeer de sushi met langoustine eens.”

Het recept van **Stefan Remmelzwaal**

Pompoenrisotto met gepofte knoflook (vega)

Ingrediënten
- 1 pompoen
- 3 bollen knoflook
- 1 wortel
- 1 sjalot of ui
- 1 bleekselderij
- doperwten
- parmezaanse kaas
- room

Bereidingswijze
1. Verwarm de oven voor op 150 °C.
2. Wikkel 2 bollen knoflook met een beetje olie in aluminiumfolie. Snijd de pompoen in de lengte doormidden en plaats de helften pompoen met schilkant naar boven op een bakpapier.
3. Doe de knoflook en pompoen in de oven en gaar deze gedurende 1,5 - 2 uur.
4. Snipper de ui en snijd de wortel plus bleekselderij in kleine blokjes (brunoise). Maak een groentebouillon van de schillen, plus extra wortel, bleekselderij, ui en knoflook. Laat dit aan de kook komen. Giet de bouillon na een halfuurtje sudderen door een fijne zeef. Houd de bouillon in een aparte pan.
5. Blancheer de doperwten in de groentebouillon.
6. Haal de pompoen uit de oven. Laat dit afkoelen. Lepel de pompoen uit de schil en pureer deze (keukenmachine of met de hand). Haal de knoflooktenen uit hun schil.
7. Fruit sjalot, wortel en bleekselderij in een laag olijfolie. Voeg de risotto toe en bak deze minstens een minuut mee.
8. Voeg de groentebouillon in kleine hoeveelheden toe, zodat de risotto het kan opnemen. Voeg als laatste de room toe, totdat de rijst net niet gaar is.
9. Verhit de pompoenpuree, doperwten en gepofte knoflook mee in de pan.

Serveertip: maak het gerecht af met Parmezaanse kaas en serveer het eventueel met vers gehakte groene kruiden.

TIP

Koken zonder kijken
Gebruik een kookwekker. Helemaal ronddraaien is 1 uur. Met de 0-punt naar beneden op 6 uur is 30 minuten.

Hanneke van der Velde
Programmamanager

Kennis over **gezond en lekker eten**

In Kennis Over Zien delen Koninklijke Visio, Bartiméus, Robert Coppes Stichting, de Oogvereniging en de MaculaVereniging kennis over visuele beperkingen. Een van de programmalijnen daarvan is “Goed in je vel”. Een programma rondom voeding, leefstijl en bewegen waarbij de mentale en fysieke kant van het leven onlosmakelijk met elkaar zijn verbonden. Een goede balans hierin helpt te dealen met een visuele beperking.

Natuurlijk moet “Goed in je vel” een plek krijgen in Visio kookt!, was de reactie van programmamanager Hanneke van der Velde toen zij gevraagd werd om mee te werken.

Gezonde voeding en leefstijl en genoeg beweging zijn volgens Hanneke extra belangrijk voor slechtziende en blinde mensen. “Zij zijn vaak ook minder fit dan goedziende mensen. Uit nieuw wetenschappelijk onderzoek blijkt dat leefstijl een grotere invloed heeft op de ooggezondheid dan we tot nu toe wisten. Zorg dus goed voor jezelf: niet roken, geen of weinig alcohol, je ogen beschermen tegen de zon én genoeg bewegen. Daarnaast is het belangrijk om veel groene groenten, tomaten, eieren en zink (graan, vis en vlees) te eten. Wat mij betreft onmisbaar is het kookboek “Gezond eten voor je ogen” van Karlijn de Winter. Daarin staat veel basiskennis. Volg daarbij de richtlijnen van het voedingscentrum: 200 gram groenten, twee stuks fruit en twee keer per week vette vis.

“Uit nieuw wetenschappelijk onderzoek blijkt dat leefstijl een grotere invloed heeft op de ooggezondheid dan we tot nu toe wisten”

Dat is natuurlijk makkelijker gezegd dan gedaan. “Het gaat uiteindelijk om de mentale kracht om goed om te gaan met een visuele beperking”, zegt Hanneke. “Ik ben daarom erg blij met Kennis Over Zien. Door kennis te bundelen in dit samenwerkingsverband maken we veel grotere stappen en bereiken we de hele doelgroep. De uitdaging van dit programma is dat voeding en bewegen vaak gezien worden als verantwoordelijkheid van de cliënt zelf. Het is niet vanzelfsprekend om daarin te ondersteunen. Terwijl met een beetje begeleiding zoveel te winnen is.”

“Eten is leuk, lekker, vanzelfsprekend gezond en verbindend. Teammeetings wil ik het liefst combineren met samen lekker eten. Gezellig”

Ook voor Hanneke zelf is eten enorm belangrijk: “Het is leuk, lekker, vanzelfsprekend gezond en verbindend. Zo houd ik, als het even kan, de teammeetings bij mij thuis. Dan kunnen we het combineren met lekker eten. Gezellig!”

Over het gerecht: shakshuka met champignonballetjes
Voor Visio kookt! heeft Hanneke een gezond en lekker gerecht met paprika en eieren. Ik eet deze heerlijke shakshuka met paprika, tomaat, ui en knoflook regelmatig. Ik maak er champignonballetjes bij met walnoten, kaas, knoflook en peterselie.

Wat voor werk doe je?
“Ik ben programmamanager “Goed in mijn vel” bij Kennis over Zien.”

Wat is je lievelingsgerecht?
“Latkes van Yotam Ottolenghi, hartige koekjes van een mengsel van geraspte aardappels en pastinaak met peterselie of bieslook.”

Heb je een favoriet restaurant?
“Japans restaurant en Sushibar Ichi-E aan de Johan Cruijff Boulevard in Amsterdam Zuid-Oost. Probeer daar eens de geschroeide tonijn.”

Het recept van **Hanneke van der Velde**

Shakshuka met champignonballetjes (vega)

Ingrediënten

- 2 rode paprika's
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 400 gr tomatenblokjes uit blik
- 70 gr kruidenpasta Tunesische shakshuka, van Fairtrade Original
- 4 eieren
- 40 gr feta
- takje verse peterselie
- zout en peper
- olijfolie

CHAMPIGNONBALLETJES

- 400 gr champignons
- 2 teentjes knoflook
- 40 gr walnoten
- 1 ei
- takje verse peterselie
- 50 gr paneermeel + 20 gr
- 40 gr geraspte kaas
- peper en zout
- klein scheutje olijfolie

Bereidingswijze

1. Pel en snipper de ui en hak de knoflook fijn. Fruit dit in een pan met wat olijfolie.
2. Snijd de paprika's in dunne reepjes en bak deze mee totdat ze iets zacht geworden zijn. Voeg de kruidenpasta voor shakshuka toe en bak deze mee.
3. Voeg de champignonballetjes bij de tomatenblokjes en de paprika. Roer even om.
4. Maak 4 kuiltjes in het pannetje en breek in ieder kuiltje een ei. Zet het deksel op de pan en pocheer de eieren in 5 minuten gaar.
5. Breng de vegetarische shakshuka verder op smaak met peper en zout. Garneer met feta en versgehakte peterselie. Serveer met pitabrood.

CHAMPIGNONBALLETJES

1. Snijd de champignons en knoflook in plakjes. Verhit de olie in de pan en bak de knoflook met de champignons circa 7 minuten totdat het vocht grotendeels verdampt is. Breng ze op smaak met een beetje peper en zout.
2. Laat de champignons uitlekken op een stuk keukenpapier en doe daarna in een keukenmachine. Voeg de walnoten en peterselie toe en maal fijn. Voeg het ei, de geraspte kaas en 50 gr paneermeel toe en schep erdoor. Laat het mengsel 30 minuten opstijven in de koelkast. Bestrooi een bord met de resterende 20 gr paneermeel.
3. Draai balletjes van het champignonmengsel. Het mengsel is wat minder stevig dan gewoon gehakt. Rol de balletjes door het paneermeel op het bord. Bak de balletjes in een koekenpan in circa 5 minuten rondom bruin en voeg ze toe aan de Shakshuka.

Serveertip: lekker met Pitabrood.

TIP

Koken zonder kijken
Vind je het lastig om meerdere eieren te breken? Gebruik dan even 4 kopjes en breek boven ieder kopje 1 ei. Doe het daarna pas in het gerecht.

Mirjam van de Veerdonk
Orthoptist

Orthoptisten **staan elkaar terzijde**

Een in het oog springende gebeurtenis in 2021 was de actie van drie orthoptisten uit Breda om hun collega's in Leeuwarden te helpen om de wachtlijsten weg te werken. Orthoptisten Mirjam van de Veerdonk, Janicke Deurloo en Hilde Kokke gingen er een week aan de slag. Een prachtig voorbeeld van samenwerking, wendbaarheid en elkaar helpen bij Visio. Vlak voor hun vertrek naar Friesland spraken we met Mirjam. Zij is degene die rechts op de foto staat.

Voor Mirjam is invallen op een andere plek binnen Visio niet zo bijzonder: “Dat doen we in de regio Zuid regelmatig. Normaal werk ik in Breda, maar soms in Eindhoven, dan weer spring ik bij in Goes of Sittard. Je kunt ons in principe overal inzetten. Dat kan gelukkig ook redelijk eenvoudig, omdat we overal met hetzelfde systeem werken. Dan is ONS (het cliëntvolgsysteem van Visio) zo gek nog niet.”

“Een kijkje in elkaars keuken is leerzaam en verrijkend”

Vakinhoudelijk vindt Mirjam het dus heel normaal dat ze haar werkzaamheden voor Visio aan de andere kant van het land doet: “Het is een logische stap. In Leeuwarden hebben ze momenteel te weinig personeel en te veel cliënten. En omdat de ergotherapeuten en ICT-medewerkers de gegevens van het visueel functioneren van de cliënt nodig hebben van de orthoptisten en optometristen voordat ze verder kunnen, staat de boel daarom opeens stil. Als wij in Zuid wat ruimte hebben, dan springen we graag bij. En daarnaast is het kijkje in elkaars keuken ook leerzaam en verrijkend.”

Wat doen een optometrist en orthoptist bij Visio?
Bij Visio onderzoeken zowel de orthoptist als de optometrist de visuele functies van de cliënten.
In de reguliere oogzorg is er een groter verschil in taken: Een optometrist onderzoekt ogen en kan eventuele problemen tijdig signaleren. De optometrist onderscheidt hierbij tussen pluis/niet pluis. Een orthoptist diagnosticeert en behandelt stoornissen in de samenwerking en ontwikkeling van de ogen zoals scheelzien, een lui oog, dubbelzien, leesklachten, slechtziendheid en evenwichtsklachten.

De orthoptisten uit Zuid-Nederland worden door hun collega’s in Leeuwarden ook erg goed geholpen: "Ze regelen van alles voor ons: hotel, lunch, virtuele rondleiding en ruim de tijd om ons in te werken. We komen in een warm bad terecht. We worden “in Noord” ingezet voor volwassenen, kinderen en de doelgroep verstandelijk en visueel beperkt (VVB). Ieder van ons heeft een eigen aandachtsgebied."

Of deze samenwerking naar meer smaakt weet Mirjam nog niet. Met een glimlach zegt ze: “Misschien gaan we straks wel over de grens, bij Visio International! Maar zonder gekheid, eerst dit avontuur maar eens aangaan.”

Over het gerecht: Brabantse hachee met vleugje Friesland
Met Mirjam hebben we een liefhebber getroffen. Zij verrast met een Brabantse hachee met een vleugje Friesland: “Los van het feit dat het bij ons thuis een favoriet is (“Mam, maak je weer eens draadjesvlees?”) staat het ook symbool voor revalidatie. Dat is echt ander werk dan diagnostiek in het ziekenhuis. Het heeft, net als draadjesvlees, tijd nodig. Maar dan heb je uiteindelijk wel iets heel bijzonders op je bord.”

Wat voor werk doe je?
“Ik werk sinds 2019 als orthoptist bij Visio Breda.”

Wat is je lievelingsgerecht?
“Tapas. Dat eten we met Kerst, lekker ongedwongen en iedereen neemt wat mee.”

Heb je een favoriet restaurant?
“Danny’s Eeterij & Tapas in Vinkel. Een heel leuk tapasrestaurantje. Hier had ik mijn eerste Tapaservaring. Wel reserveren hoor!”

Het recept van **Mirjam van de Veerdonk**

Brabantse hachee met een vleugje Friesland

Ingrediënten
voor 4 personen
- 1 kg runderriblap
- 2 el vloeibare bakboter
- 8 middelgrote uien
- 1 teen knoflook
- 2 laurierblaadjes
- 5 kruidnagels
- 3 el (rode wijn) azijn
- 2 plakken peperkoek (boven de rivieren is de benaming ontbijtkoek)
- 1 flesje 33 cl Us Heit bokbier
- 1 runderbouillontablet
- 500 ml kokend water
- peper en zout

Bereidingswijze
1. Verwarm de oven voor op 140 °C. Snijd het vlees in stukken van 3 cm en bestrooi met peper en zout naar smaak.
2. Snijd de uien in halve ringen en de knoflook fijn. Laat het bouillontablet oplossen in 500 ml kokend water.
3. Neem een ovenvaste braadpan, verhit de bakboter en bak het vlees rondom goed aan in ongeveer 15 minuten.
4. Voeg de uien en de knoflook toe en laat even meebakken.
5. Voeg nu de bouillon, laurierblaadjes, kruidnagels, azijn en het bier toe. Verkruimel de peperkoek erboven en roer voorzichtig door.
6. Doe het deksel erop en zet de pan in het midden van de oven. Laat het circa 5 à 6 uur stoven. Schep elk uur even om.

Serveertip: lekker met frietjes uit de airfryer en rodekool.

TIP

Koken zonder kijken
Gebruik een Airfryer met draaiknoppen om de juiste temperatuur in te stellen. De instellingen kunnen gemerkt worden met “bump-ons”. Dat zijn voelbare markeringen.

André Vurens
Leraar Voortgezet Speciaal Onderwijs

Koken met liefde en aandacht smaakt beter – zo is het ook met onderwijs

Kom je rond een uur of twaalf de school van Grave binnen, dan stuit je op een lange rij leerlingen, leraren en ander personeel voor de uitgiftebalie van de keuken. Die lange rij staat er niet voor niets. Kort daarvoor heeft kookdocent André Vurens de ramen van het keukenlokaal opengezet, met de afzuiger op standje opstijgend vliegtuig. In de hele school hangt de geur van warme broodjes of zelfgemaakte soep, afhankelijk van wat er op het menu staat.

Het keukenlokaal van Visio Onderwijs Grave vormt het hart van de school. Altijd zijn er mensen, is er reuring en wordt er gekookt. De lunch- en hoofdgerechten zijn een belangrijk onderdeel van het reilen en zeilen op school. ‘s Ochtends klaargemaakt in de les, ‘s middags geconsumeerd. Staan er hoofdgerechten op de planning? Dan worden ze klaargemaakt als avondmaaltijd voor de buren, het Kind & Jeugdcentrum van Visio Grave.

“Wat ik leerlingen met koken wil meegeven is zelfstandigheid, vertrouwen en vooral plezier”

Het favoriete lunchgerecht in Grave? “Ik zou graag soep of broodje gezond zeggen, maar bij de broodjes hamburger of frikandel is het toch een stuk drukker” zegt André. “Ook de zelfgemaakte worstenbroodjes doen het goed trouwens.”

“Wat ik leerlingen met het koken wil meegeven is zelfstandigheid, vertrouwen en vooral plezier. Het klinkt cliché, maar we kijken écht naar wat wel kan bij slecht of geen zicht. En als het daardoor wat langer duurt, nou, dan is dat maar zo. Uiteindelijk zorgen we ervoor dat de leerlingen weten hoe je kookt als je niet of minder ziet. De leerlingen moeten, naast alle extra uitdagingen, immers gewoon voldoen aan alle reguliere exameneisen voor hun vmbo-diploma.”

Mooi voorbeeld? Afgelopen jaar hebben drie leerlingen een eigen cateringbedrijf op school gedraaid. Zij verzorgden de lunch. Dat bedrijfje moesten ze winstgevend maken. Dat is gelukt en van de winst zijn ze aan het einde van het jaar met de hele klas gaan eten.

André verwacht voor de toekomst veel van de eigen moestuin; zelf groenten kweken en daarmee koken, met de seizoenen mee

André verwacht voor de toekomst veel van de eigen moestuin. “Die zijn we dit jaar gestart. Zelf groenten kweken en daarmee koken, met de seizoenen mee. Hoe leuk is dat? Dat doe ik thuis ook!”

Over het gerecht: Aardappel-knoflooksoep
Voor Visio kookt! koos André voor een aardappel-knoflooksoep. “Een soep die de leerlingen leren koken ter voorbereiding van hun eindexamen. De soep heeft veel smaak, zonder liflafjesen en er komen verschillende kooktechnieken aan bod.”

Wat doe je bij Visio?
“Ik ben leraar VSO bij Visio Onderwijs Grave en geef diverse vakken. Ik ben hier gestart als stagiair en nooit meer weggegaan.”

Wat is je lievelingsgerecht?
“Comfort food. Gewoon het eten waar je blij van wordt. Denk aan een mooie huisgemaakte lasagne. Of aardappelen, groente en vlees. Dat wordt veel te weinig gegeten.”

Heb je een favoriet restaurant of culinaire tip?
“Hotel-Restaurant De Kroon aan de historische Markt in Gennep. Bestaat al heel lang, met nieuw elan door nieuwe eigenaren. Karakteristiek en eigentijds met producten uit de streek.”

Het recept van **André Vurens**

Aardappel-knoflooksoep

Ingrediënten

- 500 gr vastkokende aardappelen
- 2 kleine uien
- 2 à 3 tenen knoflook
- 6 wortels (bospeen)
- 2 lente-uitjes
- 150 gr gerookte kipfilet
- roomboter (om in te bakken)
- 2 bouillonblokjes (kip)*
- 1 flinke el mosterd
- 125 gram diepvries-doperwten
- 2,5 el zure room
- 8 dl water
- 1 gekookt ei
- peper en zout

* vegetarische variant: laat de kipfilet eruit en gebruik groentebouillonblokjes

Bereidingswijze

1. Schil de aardappelen en snijd in blokjes van 1x1 cm.
2. Maak de worteltjes schoon en snijd in dunne plakjes.
3. Snijd de kipfilet in reepjes.
4. Snijd de lente-ui in ringetjes.
5. Pel en snipper de uien en de knoflook.
6. Verhit de boter en fruit de uien en knoflook.
7. Voeg de aardappelblokjes toe en bak kort mee.
8. Voeg water, mosterd en bouillonblokjes toe.
9. Kook het geheel op zacht vuur tot de aardappel-blokjes gaar zijn en haal dan de soep van het vuur.
10. Pureer de soep met een staafmixer.
11. Voeg de wortel en doperwtjes toe aan de soep en breng het weer aan de kook tot de groenten beetgaar zijn (± 10 minuten).
12. Voeg de gerookte kipfilet en de lente-ui toe.
13. Voeg de zure room toe en proef het geheel.
14. Breng op smaak met (flink wat) gemalen peper en een beetje zout.

TIP

Koken zonder kijken
Gebruik een pan die groot genoeg is. Ingrediënten slinken vaak wel, maar de pan moet niet direct tot aan de rand gevuld zijn: dan kun je niet veilig roeren of omscheppen.

Els de Keijzer
Programmamanager

Kennis delen over de grenzen heen

Er is binnen Visio ontzettend veel kennis over het werken met mensen met een visuele beperking. Daar kan in andere delen van de wereld dankbaar gebruik van worden gemaakt. Tegelijkertijd is er in die wereld heel veel kennis en ervaring waar wij op onze beurt in Nederland profijt van kunnen hebben. Els werkt voor en met dit bijzondere team als programmamanager binnen Visio International. Een aantal keer per jaar reist zij naar Egypte en Zuid-Afrika om te delen, te inspireren, samen te werken en te groeien. Haar missie: zorgen dat mensen met een visuele beperking, overal ter wereld, meedoen aan het leven.

Els voert regelmatig gesprekken over inclusie en zelf-standigheid met lokale collega's, mensen met een visuele beperking en inwoners. "Meedoen, deelnemen aan de samenleving, zo zelfstandig en onafhankelijk mogelijk kunnen leven. Dat kan op verschillende manieren geïnterpreteerd worden. In de praktijk betekent meedoen in Egypte voor iemand met een visuele beperking misschien wel iets heel anders dan voor iemand in Nederland. Om goed aan te kunnen sluiten bij de cultuur en gebruiken van een land of persoon, moeten we in gesprek. Uiteindelijk trainen we de lokale trainers daar, zodat zij de kennis verder kunnen delen en overbrengen."

"Het eetmoment is ideaal om bij te praten met collega's, organisaties en trainers"

Het zal je niet verbazen dat Els van allerlei keukens houdt. Aan haar vroegere reizen door India en Pakistan heeft zij een liefde voor curry's overgehouden. Als ze op reis is voor haar werk eet ze veel buiten de deur. "Het eetmoment is ideaal om bij te praten met collega's, organisaties en trainers. Voor veel mensen in Egypte is dat bijvoorbeeld tijdens de late lunch. Voor mij is dat gewoon het avondeten rond een uur of half zes. Daarna dineren ze daar nog rond 22.00 maar dat is voor mij echt te veel, haha."

Els verblijft in Zuid-Afrika soms ook in een groot Airbnb-huis samen met collega's, veelal trainers. "In een huis hebben we de mogelijkheid om samen te ontbijten en koken, soms ook met lokale collega's. Het is fijn om na een dag werken in een huiselijke omgeving te zijn met elkaar en de plannen voor de volgende dag door te nemen."

"Ik zou graag een keer willen koken met de club ervarings-deskundigen uit Breda. Dat zijn mensen die het Oogcafé daar hebben opgezet. Het Oogcafé is een plek waar mensen met een oogaandoening elkaar kunnen ontmoeten en ervaringen uitwisselen. Als je samen kookt en eet raak je weer aan de praat. Ik ben vooral benieuwd hoe het nu met ze gaat."

Over het gerecht: Libanese kafta met yoghurtdip
Els deelt voor Visio Kookt! graag een Arabisch recept: "Ik zou het leuk vinden als mensen dit gaan maken. Het is heel lekker en helemaal niet moeilijk."

Wat voor werk doe je?
"Ik ben programmamanager bij Visio International."

Wat is je lievelingsgerecht?
"Appeltaart van mijn tante Nellie uit Limburg."

Heb je een favoriet restaurant of culinaire tip?
"De Jongens van Zand en Klei in Breda."

Het recept van **Els de Keijzer**

Libanese kafta

Ingrediënten
Voor 4 personen
- 600 gr gehakt, fijn gemalen. Liefst een combinatie van rund en lamsgehakt
- 1 grote ui, gesnipperd
- 4 el fijngehakte peterselie
- 1 el zevenkruidenmengsel*
- 1 tl kaneel
- snufje zout

Yoghurtdip
- 200 gr Griekse yoghurt
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- zout en peper
- 1 tl tijm
- paar takjes verse munt
- kneepje citroensap
- 100 gr granaatappelpitjes

* zevenkruidenmengsel is een Libanees kruidenmengsel van gember, zwarte peper, kaneel, nootmuskaat, koriander, kruidnagel en piment

TIP

Heb je een tosti-ijzer met grillplaat? Die is heel goed bruikbaar voor dit recept!

Bereidingswijze
1. Meng de beide gehaktsoorten en meng er dan achtereenvolgens de ui, peterselie, het kruidenmengsel, de kaneel en wat zout door.
2. Kneed het mengsel heel goed door elkaar of meng het met de foodprocessor.
   Nu kun je twee dingen doen:
   - Vorm porties ter grootte van een ei rond houten vochtige satéstokjes. Rooster ze 15 minuten op de BBQ of op een grillplaat.
   - Smeer een laagje gehakt op de helft van een Libanees plat brood, klap deze dubbel en rooster op laag vuur op de barbecue (kan ook in de oven). Je krijgt dan een knapperig broodje met kafta ertussen.
3. Meng voor de yoghurtdip de Griekse yoghurt met de knoflook, tijm, munt, snufje zout en peper en een kneepje citroensap.
4. Garneer de dip met de granaatappelpitjes.

Trudy Nicolasen
Huismeester

Koken doe je met liefde

“Als huismeester ben ik de vliegende keep. Ik doe ’s ochtends de lichten aan, zet koffie voor de collega’s, ben contactpersoon voor facilitair en ik houd de algemene ruimtes aan kant.”

Ook koken behoort tot het takenpakket van Trudy.

“Wij hebben een grote oefen- en lunchkeuken. Dit is ook de plek waar cliënten kookles en -begeleiding krijgen van onze ergotherapeuten. Maar niet op donderdagochtend, want dan maak ik er gebruik van. Ik verzorg de warme maaltijd voor de peuters van kinderdagverblijf De Vlinder.” Dat is een specialistische peuteropvang die ook in het pand zit. “Ik kook dan een niet al te ingewikkelde maaltijd voor zes kindjes en de begeleiding.”

"Dit recept zorgt voor een mooie smaakervaring bij de kinderen"

Trudy krijgt om de drie weken een nieuw recept van de collega’s van De Vlinder. “Maar het recept voor dit boek heb ik zelf bedacht. Je klutst eieren en in de pan doe je een tomaatje. Daarna bak je een banaan en vervolgens doe je er de geklutste eieren overheen. Dan voeg ik een vleugje kaneel toe zodat het zoete en hartige mooi gecombineerd wordt. Een mooie smaakervaring voor de kinderen.” Het recept op de volgende pagina is een variant hierop.

Bij slechtziende en blinde kinderen komen smaken volgens Trudy anders binnen dan bij hun goedziende leeftijds-genootjes: “Ik maak daarom altijd 3 weken achter elkaar hetzelfde recept. Zo krijgen de kleintjes de kans om te wennen aan de smaak. Vaak serveer ik er ook rauwkost bij. Dan snijd ik die kleine paprikaatjes, komkommertjes en tomaatjes in allerlei vormen. Zo geef ik de kinderen spelenderwijs mee dat een komkommer veel meer is dan alleen een komkommer. Het kan ook decoratief en speels zijn.”

Of je voor kinderen of voor volwassenen kookt maakt volgens Trudy niet zoveel uit: “Koken doe je met liefde.

Zorgen voor elkaar is heel belangrijk. Als het warm is, maak ik voor mijn collega’s een grote pan soep om het zoutgehalte een beetje op peil te houden.”

Trudy geniet van het sociale aspect: “Ik vind het gezellig om samen te eten of borrelen. Dan ontstaan de mooiste gesprekken. Ik organiseer eens in de zeven weken een borrel voor collega’s in mijn stamkroegje Sint Anneke in Nijmegen. Dan mail ik iedereen en zie ik wel wie er op komt dagen. Dat is vaak erg gezellig. In een café krijg je ook heel andere gesprekken dan op de werkvloer."

Trudy let goed op wat ze eet: "Gezonde voeding draagt, naast bewegen en positief in het leven staan, bij aan een goede gezondheid. Dat is een investering voor later. Je wordt wat je eet.”

Wat doe je bij Visio?
“Ik ben huismeester bij Visio Revalidatie & Advies in Nijmegen. Ik werk al ruim 31 jaar bij Visio.”

Wat is je lievelingsgerecht?
“Een lievelingsgerecht heb ik niet. Ik eet bewust en altijd vers. Ik hanteer 80-20. Heel veel groenten en twee keer per week kleine porties vis of vlees.”

Heb je een favoriet restaurant of culinaire tip?
“Ik heb er drie: Puur Sanh in Berg en Dal, ‘t Zotte Lemke in Nijmegen en Plein 1 in Plasmolen.”

Het recept van **Trudy Nicolasen**

Meneer omelet (vega)

Ingrediënten
- 1 el olie
- 1 tomaat, door de helft
- 3 eieren
- scheutje melk
- zout en peper
- 50 gr kaas, gemalen
- 1 schijf banaan
- eventueel wat boontjes en alfalfa voor de versiering

Bereidingswijze
1. Breek de eieren in een kommetje en voeg een scheutje melk toe. Roer goed door met een vork.
2. Voeg een klein beetje peper en zout toe.
3. Snijd de kerstomaatjes door de helft.
4. Verhit de olie in een koekenpan en giet het geklopte eimengsel hier voorzichtig in. Laat het op zacht vuur bakken tot de bodem vast begint te worden.
5. Leg nu de schijfjes tomaat op het ei, maak er 2 ogen van en maak met het schijfje wortel een neus.
6. Laat de omelet rustig verder bakken. Als ook de bovenkant droog is, is je omelet klaar!
7. Je kunt het eitje nu nog verder versieren met bijvoorbeeld wat alfalfa voor haar en 2 boontjes voor de mond.

TIP

Koken zonder kijken
Doe de olie in een leeg jampotje en doseer dit door er schepjes met een maatlepeltje uit te halen. Dat is beter te doseren dan schenken op een lepel.

Arlette van Sorge
Oogarts

Visio speelt een belangrijke rol in het **traject na de diagnose**

“Ik werk naast Visio ook voor het Amsterdam UMC. Mijn werk verschilt wezenlijk van oogartsen die enkel in een ziekenhuis werken. In een ziekenhuis behandel je de ziekte en is er vaak minder ruimte voor de mens achter de aandoening. Dat is er bij Visio wel en ik zie veel meer de impact die dat heeft. Ik vorm een team met orthoptisten, optometristen, (neuro-)psychologen, ontwikkelingsbegeleiders en ergotherapeuten waardoor je het hele systeem in kaart brengt en niet alleen de oogaandoening. Dit maakt het een ontzettend leuke en uitdagende baan."

"In de vier jaar dat ik nu bij Visio werk, merk ik dat ik mijn kennis die ik bij Visio opdoe in kan zetten bij mijn werk in het ziekenhuis. Ook gebruik ik het bij het opleiden van arts-assistenten als ze bij mij hun kinderoogheelkunde-stage lopen. Ik neem ze mee in het observeren van het hele kind om zo beter te begrijpen wat er aan de hand is. Vraag bijvoorbeeld naar de situatie thuis of school en naar hobby's en of dit allemaal nog goed lukt. Ik vind het belangrijk dat de arts-assistenten zich bewust zijn dat bij het stellen van een diagnose de impact pas duidelijk wordt buiten de spreekkamer, namelijk in het dagelijks leven van een patiënt en ouders. Dan komen vaak de (hulp)vragen naar boven. Tijdens het ziekenhuisbezoek zijn mensen vaak gespannen en hierdoor vergeten ze soms te vragen naar hoe het zit met autorijden, studeren, werken, koken, etc. Het is belangrijk dat je als arts zelf naar deze onderwerpen vraagt en aangeeft dat er ook hulp en advies te krijgen is buiten het ziekenhuis, namelijk bij Visio.

"Je wilt de zorgketen liefst zo dicht mogelijk bij elkaar hebben om de drempel te verlagen om naar Visio te gaan"

Het traject na de diagnose vind ik belangrijk. We werken er daarom ook actief aan om de meerwaarde van Visio op dit gebied op de kaart te zetten. Met mijn collega van Advies & Voorlichting Rosalie de Mol hebben we bijvoorbeeld een Visio-spreekuur in het ziekenhuis opgezet dat gekoppeld is aan het ophthalmogenetica- en orbitaspreekuur in het Amsterdam UMC. Je wilt de zorgketen zo dicht mogelijk bij elkaar hebben, er is direct overleg tussen de oogarts en Rosalie en voor patiënten is de drempel verlaagt om naar Visio te gaan. Ze kunnen namelijk aansluitend aan het bezoek aan de oogarts bij Rosalie terecht met hun hulpvragen. Zo wordt de oogheelkundige zorg veel completer.

Over het recept: arretje nof
Voor dit boek heb ik een recept gekozen dat van simpelheid in elkaar hangt. Deze cake is al jaren vaste prik in onze familie. De arretje nof is het stralende middelpunt van kinderverjaardagen uit mijn jeugd. Ieder filmpje start met de deur die opengaat en mijn moeder die met de cake binnenkomt. Het is dan ook een echte "price winner", want er zit heel veel suiker en cacao in. Vroeger versierden we 'm ook nog met van die suikerbolletjes, heerlijk. Ik heb het recept van mijn moeder en die heeft het ook weer gekregen, zo gaat het recept al een tijdje mee."

Wat doe je bij Visio?
"Oogarts bij Visio voor volwassenen met NAH (Niet Aangeboren Hersenletsel), VVB (Visueel en Verstandelijk Beperkt), Kind en Jeugd en kinderoogkunde in het Amsterdam UMC."

Wat is je lievelingsgerecht?
"Ik ben een enorme zoetekauw. In een restaurant kijk ik altijd als eerst bij de nagerechten."

Heb je een favoriet restaurant of culinaire tip?
"Restaurant Bij Qunis in het oude stoomgemaal van Lijnden (bij Amsterdam) is altijd een feestje. Ik woon in Zwanenburg, dus dat is om de hoek."

Het recept van **Arlette van Sorge**

Arretje nof **cake**

Ingrediënten
- 1 à 2 eieren
- 200 gram suiker
- 40 gram cacao
- 200 gram margarine
- 200 gram lange vingers

Bereidingswijze
1. Roer de eieren met de suiker glad.
2. Voeg onder goed roeren lepel voor lepel de cacao toe.
3. Laat de margarine zachtjes smelten.
4. Voeg dit onder goed roeren met een dunne straal bij het mengsel.
5. Breek de lange vingers en meng die erdoor.
6. Doe het mengsel in een cakevorm (ingevet of met bakpapier bekleed).
7. Laat de cake in de koelkast opstijven.

TIP

Koken zonder kijken
Gebruik een sprekende weegschaal voor het afwegen van de ingrediënten OF zoek een maatbeker die overeenkomt met het gewenste gewicht dat nodig is. Handig zijn kleine wegwerpbekertjes van room en crème fraiche of een setje maatschepjes of lepels.

Sterrenchef Pascal Jalhay van kookstudio Bij de Molen Laren heeft alle recepten van de Visio-medewerkers gekookt. Daarnaast heeft de meesterkok exclusief voor Visio kookt! drie series van vijf gerechten bedacht met een extra beleving als je niet of weinig kunt zien: “Kleurrijk koken”, “Lekker met je handen eten” en “Pure mondbeleving”. Het zijn recepten met een sterk contrast in kleur en in structuur en om makkelijk te eten.

Van Pascal Jalhay voor Visio kookt!

Lekker met je handen

Taco met chili sin carne (vega)

Ingrediënten

- 4 taco's
- 2 teentjes knoflook
- 1 rode ui
- 1 rode paprika
- 2 el tomatenpuree
- 200 gram gepelde tomaten uit blik
- ½ tl gerookte paprikapoeder
- ¼ tl chilipoeder
- 1 tl gemalen komijn
- 200 gr linzen*, gaar

GARNERING

- koriander, gesneden
- crème fraîche
- barbecuesaus
- geraspte kaas

* Wij hebben oranje linzen gebruikt, maar je kunt natuurlijk ook voor een andere kleur kiezen

Bereidingswijze

1. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Fruit ze in een koekenpan met weinig olie glazig.
2. Snijd intussen de paprika in kleine blokjes en voeg deze toe.
3. Doe de tomatenpuree erbij en stoof op laag vuur 2 minuten door. Nu mag de gerookte paprikapoeder, chilipoeder en komijn erbij.
4. Voeg de gepelde tomaten toe en breng het geheel aan de kook.
5. Voeg de linzen toe en stoof deze kort mee. Breng op smaak.
6. Vul de taco's.
7. Garneer de warme taco's tot slot met koriander, barbecuesaus, crème fraîche en geraspte kaas.

Pangsit
met sweet chilisaus

Ingrediënten

- 12 wontonvelletjes. Deze zijn te koop bij de toko

VULLING

- 1 sjalotje, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, gesnipperd
- 1 cm gember, gesnipperd
- 2 cm laos, gesnipperd
- 1 lente uitje, fijngesneden
- 1 ei
- 10 gr assem
- 50 gr gamba's, gehakt
- 1 el olie
- 200 gr kip, gehakt

CHILISAUS*

- ½ rode peper, ragfijn gesneden
- ½ sjalotje, ragfijn gesneden
- 1 dl water
- 4 el suiker
- 1 limoen, sap
- 1 teentje knoflook, gesnipperd
- 2 el verse koriander, ragfijn gesneden

* phrik nam pla (pittig)

Bereidingswijze

1. Meng de sjalot, knoflook, gember en laos en vijzel ze tot een pasta. Dat kan ook in een vleesmolen of keukenmachine.
2. Bak deze pasta zachtjes in de olie tot het glazig is.
3. Laat afkoelen tot handwarm en voeg de overige ingrediënten toe.
4. Leg in het midden van elk wontonvelletje een volle eetlepel van de vulling en smeer de randjes zorgvuldig in met weinig water.
5. Vouw de velletjes dicht als een driehoekje en druk de randjes goed op elkaar.
6. Pak nu de uiterste puntjes van de lange zijde en vouw deze naar elkaar toe. Druk ze goed vast (evt nog klein beetje extra water gebruiken).
7. Frituur de pangsit in olie op ca 180 °C, tot ze mooi bruin zijn.

CHILISAUS

1. Leg de koriander en het halve sjalotje apart en doe de rest van de ingrediënten in een steelpannetje.
2. Breng dit aan de kook en laat het "indampen" op laag vuur tot een stroop.
3. Doe de saus in een serveerkommetje en laat het afkoelen.
4. Voeg tot slot het halve sjalotje en de koriander toe.

Jerky van watermeloen (vega)

Ingrediënt

- 1 watermeloen

Bereidingswijze

1. Schil de watermeloen en gril deze aan beide zijden op een grillplaat of barbecue tot deze goed donker is gekleurd.
2. Laat het een half uurtje rusten en ontdoe de meloen van de zwarte korst.
3. Snijd plakken van 2 cm en droog deze circa 6 uur in een oven van 80° C.

Samosa met champignons (vega)

Ingrediënten

- 1 pak filodeeg uit het vriesvak
- 30 gr boter
- 50 gr sjalotje, gesnipperd
- 25 gr knoflook, gesnipperd
- 300 gr champignons, fijngesneden
- 1 el peterselie, fijngesneden

Bereidingswijze

1. Laat de boter smelten in een pan en fruit hierin de sjalot en knoflook glazig. Voeg de champignons toe en stoof op hoger vuur tot het vocht is verdampt.
2. Voeg de peterselie toe en breng op smaak. Gebruik hiervoor ook eens kruidenmixen zoals ras el hanout, garam masala of baharat.
3. Laat de champignons afkoelen.
4. Laat het filodeeg ontdooien onder een vochtige theedoek.
5. Snijd van de filo lange stroken van circa 7 cm breed.
6. Leg een eetlepel champignons op het uiteinde van de strook en vouw vervolgens 1 hoekje hier schuin overheen. Druk de randjes goed vast. Sla dan het gedeelte met de vulling een kwartslag over de strook heen zodat er een driehoekje ontstaat. Blijf dit vouwen een paar keer herhalen over de hele lengte van het filodeeg tot er een gesloten driehoekige envelop overblijft.
7. Smeer ze licht in met olijfolie en bak in een oven op 180 °C tot ze lekker knapperig zijn.

Serveertip: een frisse yoghurtdip met rode ui en kruidenolie smaakt heerlijk bij deze samosa's.

Arlette met chocolademousse

Ingrediënten

- 125 gr chocolade
- 50 gr suiker
- het eiwit van 3 eieren
- 250 gr slagroom

ARLETTE

- rol bladerdeeg uit het versschap van de supermarkt. Gebruik niet de kleine diepvriesplakjes
- 1 ei
- 4 el ras el hanout
- poedersuiker

Bereidingswijze

1. Doe de chocolade in een ruime kom. Zet de kom in een andere met water gevulde pan. Zet deze pan op het vuur en breng het water aan de kook.
2. Haal de pan direct van het vuur zodra het water kookt. Roer voorzichtig met een pannenlikker tot de chocolade helemaal is gesmolten.
3. Sla de eiwitten met de suiker stijf.
4. Klop de slagroom tot yoghurtdikte.
5. Meng voorzichtig de gesmolten chocolade met de room en vervolgens met de opgeslagen eiwitten tot een egale massa ontstaat. Laat dit circa 2 uur in de koelkast opstijven.

ARLETTE

1. Rol het bladerdeeg uit en smeer deze met het losgeslagen ei gelijkmatig in.
2. Bestrooi de plak bladerdeeg met ras el hanout en rol hem vervolgens heel strak en zorgvuldig op.
3. Dek de rol af met plasticfolie en laat deze licht aanvriezen in de vriezer.
4. Snijd er daarna stukken van circa 2 cm van en zet deze rechtop. Strooi wat bloem op je aanrecht en rol met een deegroller de rolletjes in één richting uit, zodat er langwerpige plakken onstaan. Gebruik voldoende bloem om kleven te voorkomen.
5. Leg deze plakjes nu tussen 2 vellen bakpapier en bak ze in een oven op 180 °C gedurende 8 minuten. Om ze nog strakker en dunner te krijgen kan je er een zwaar bakplateau opleggen.
6. Serveer een bolletje chocolademousse met een Arlette en bestrooi met wat poedersuiker.

Anja van Gils en Peter Lugten
Vrijwilligers

Je moet iets hebben **waar je je ziel in kunt leggen**

Cliënten kunnen huifbedrijden bij Visio De Blauwe Kamer. Dat is een manier van paardrijden voor mensen met een ernstige verstandelijke en/of lichamelijke beperking voor wie gewoon op een paard zitten niet mogelijk is. Het huifbed wordt voortgetrokken door twee Shetlandpony's. Door de beweging en warmte van de pony's wordt het lichaam van de passagier op een natuurlijke manier gemasseerd.

Huifbedrijden heeft een therapeutisch doel, het vermindert klachten en beperkingen door de driedimensionale beweging van de twee paarden. Ook de belevingservaring is groot. Cliënten voelen, ruiken en horen de pony's. Huifbedrijden is heel populair bij de bewoners van De Blauwe Kamer. Vrijwilligers zijn hier onmisbaar voor. Zij begeleiden de cliënt en zorgen voor een vertrouwde omgeving.

"De sfeer bij Visio is fijn en het werk wat we doen voegt zoveel toe aan het leven van de cliënten"

Peter en Anja zijn vrijwilliger en rijden samen op het huifbed. Peter: "Ik werkte voor de coronaperiode als logistiek manager bij een transportbedrijf. Het werk werd minder en ik moest met vervroegd pensioen. Op aanraden van een vriend, ook vrijwilliger bij Visio, die weet dat ik van paarden houd, ben ik gaan kijken bij De Blauwe Kamer. In eerste instantie voor het paardrijden. Nu is dat bijzaak en staat het huifbedrijden centraal. Cliënten vinden het leuk en je krijgt een band met ze. Het is echt dankbaar werk."

Anja was al bekend met vrijwilligerswerk. Anja: "De sfeer bij Visio is fijn en het werk dat we doen is nodig voor de cliënten. Het voegt zoveel toe aan hun leven." Anja runt samen met haar man een autobedrijf. Ze heeft dus allesbehalve tijd over, maar juist vrijwilligerswerk brengt meer balans in haar leven. Anja: "Ik vind het bijzonder om zo intens en dicht bij deze groep mensen te zijn."

Peter en Anja kennen elkaar nog niet lang, maar doen dit werk graag samen. Peter: "Je moet iets hebben waar je je ziel in kunt leggen. Anja en ik houden allebei van paarden."

Inmiddels zijn ze een bekend duo op De Blauwe Kamer. Cliënten herkennen hen aan hun stem. Anja: “Het kan mij erg ontroeren als iemand mijn stem herkent. Soms is een cliënt te laat, dan loopt er iets uit. Geen probleem. Dan gaan we de cliënt zelf even binnen halen.”

Over het recept: aardappelpizza
Peter was tot zijn 25ste banketbakker. Toen hij een gezin kreeg, stapte hij over naar de logistieke wereld. Peter: “Daarna heb ik nooit meer in de keuken gestaan. Mijn echtgenote zorgt goed voor me, haha.” Anja is thuis de chef-kok, maar gaat ook graag buiten de deur eten. Zij deelt haar recept voor een makkelijke pizza die iedereen kan maken.

Wat doen jullie bij Visio?
Peter: “Ik ben vrijwilliger bij Visio De Blauwe Kamer. Sinds 2020 ben ik met vervroegd pensioen. Hiervoor was ik logistiek manager bij een internationaal transportbedrijf.”
Anja: “Ik ben sinds 2019 vrijwilliger bij Visio De Blauwe Kamer. Ook run ik samen met mijn man Auto Boeimeer Breda.”

Wat is je lievelingsgerecht?
Peter: “Entrecôte met gorgonzola.”
Anja: “Italiaans eten.”

Heb je een favoriet restaurant of culinaire tip?
Peter: “Brasserie De Rithse Hoeve in Breda."
Anja: “Restaurant de Boschwachter in 't Mastbos in Breda."

Het recept van **Peter Lugten en Anja van Gils**

Aardappelpizza

Ingrediënten

- 750 gr aardappelschijfjes
- 500 gr vlezige tomaten, in plakken gesneden
- 300 gr wat dikker gesneden ontbijtspek, in blokjes
- peterselie, gehakt
- bosje oregano
- 1 teentje knoflook
- verse basilicum
- 200 gr emmentaler, gemalen
- 150 gr parmezaanse kaas, gemalen

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Smeer een bakblik met opstaande rand in met olijfolie en het teentje knoflook.
3. Dep de aardappelschijfjes droog en bak ze goud-bruin in olijfolie. Voeg de plakjes tomaten toe, schep om en bak ze een paar minuten mee.
4. Bak de blokjes spek in een aparte koekenpan. Laat niet te bruin worden.
5. Verdeel de aardappelschijfjes met de tomaten, zonder het vocht, gelijkmatig over de bodem van het bakblik.
6. Schep daar de spekblokjes op.
7. Pers het teentje knoflook fijn en voeg dit samen met de peterselie, oregano, peper en basilicum toe.
8. Strooi de kaas gelijkmatig over de pizza: dit geeft na het bakken stevigheid aan het geheel.
9. Zet de schaal in de oven en bak in 20 à 25 minuten goudbruin.
10. Snijd de pizza in stukken en serveer direct.

Serveertip: eet bij de pizza een lekkere salade van plakjes mozzarella, tomaat en verse blaadjes basilicum met een blanke balsamicodressing.

Jan ter Harmsel
Online communicatieadviseur

Whiskydiner: sterke verhalen en doedelzakken

Als je bedenkt dat Jan tot zijn 21ste geen druppel alcohol dronk, is de geuzennaam “Jan de Whisky-man” een opmerkelijke. Maar ja, Schotland hè. Op vakantie daar raakte hij als begin twintiger verknocht aan het goudbruine goedje: “Iedereen die naar Schotland gaat en denkt dat ‘ie niet zo van whisky houdt, adviseer ik: probeer het.”

Dat advies hebben verschillende mensen in Jans omgeving ter harte genomen: “Ja, ik ken nogal wat whiskydrinkers. Maar ze kenden elkaar niet. Dus een jaar geleden dacht ik: ik breng ze bij elkaar. Tijdens onze eerste whiskyavond maakten we de beginnersfout om per gerecht een volledig glas whisky te drinken. Het werd toen een stuk later dan gepland. Door schade en schande wijs geworden, gebruiken we nu kleinere proefglazen.”

Braaf op het volgende glas whisky wachten is het echter allerminst: “Een oud-studiegenoot van mij nam een keer zijn doedelzak mee. Ik zal je zeggen, dat maakt een herrie hoor in een appartement midden in Den Haag. Gelukkig hebben de buren niet geklaagd.”

"Ik vind het leuk als mijn gasten zelf ook research doen en met een verrassende whiskyvondst komen"

“Ik ben de kok en iedereen neemt zijn eigen fles whisky mee”, vertelt Jan over de avondjes. Het koken en de mise-en-place begint al op zaterdagochtend zodat Jan ’s avonds alle aandacht voor zijn gasten heeft. “Ik vind het leuk als ze zelf ook research doen en met een verrassende whiskyvondst komen. Daaromheen bedenk ik enkele gangen. Er zijn erbij die verknocht zijn aan de klassieke, rokerige whisky, maar we hebben ook “exotische soorten” uit Zweden en India gehad.” Een paar dagen van tevoren ga ik op zoek naar de juiste ingrediënten bij de smaakprofielen. Een lichte whisky is lekker met witvis en een zwaardere whisky kun je combineren met lam. Soms neem ik ook via social media contact op met de distilleerderij met de vraag welke gerechten volgens hen passen.”

Net toen de whiskyavondjes een stevige traditie begonnen te worden, zette corona een dikke streep door de 2020- en 2021-editie. Maar Jan laat zich niet tegenhouden door een wereldwijde pandemie, hij organiseerde een proeverij via Zoom. “Ik kocht 3 mooie flessen en voor iedereen proefglazen. Die deed ik in een doos en verzond ik naar het vaste clubje. Ze moesten wel zelf hun kaas/borrelplankje regelen, hoewel ik daar wel suggesties voor heb gedaan. Zo waren we toch in verbinding met elkaar. Voor 2022 hoop ik het gewoon weer lekker bij mij thuis te doen. Je zit bij elkaar en je kunt de whisky en gerechten echt ruiken. Dat is veel beter. Dan komen ook de sterke verhalen (en doedelzakken).”

Wat doe je bij Visio?
“Ik ben online communicatieadviseur en projectleider van het nieuwe intranet SoVisio.”

Wat is je lievelingsgerecht?
“Ik varieer en maak iedere keer weer wat anders.”

Heb je een favoriet restaurant of culinaire tip?
“Mijn tip: neem overal de tijd voor als je uit eten gaat. Laat die telefoon in je jas en richt je op degene met wie je uit eten bent.”

Het recept van **Jan ter Harmsel**

Lamsrack met pastinaakpuree

Ingrediënten
- 3 à 4 ribbetjes per persoon*
- olijfolie
- rozemarijn
- verse of gedroogde tijm
- zout en peper

Portsaus
- 250 gr sjalotjes
- 4 el olijfolie
- 1 teentje knoflook
- verse rozemarijn
- 5 el balsamicoazijn
- 400 ml port
- 400 ml runderbouillon
- klont boter

Pastinaakpuree
- 600 gr pastinaak
- Flinke scheut melk of crème fraiche
- 500 ml (groente)bouillon

* Laat de slager het schoonmaakwerk doen, dat scheelt je veel tijd

Bereidingswijze
1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Snijd de vetlaag kruiselings in. Voor extra smaak kun je de lam vooraf marineren in olijfolie, tijm en rozemarijn in bijvoorbeeld een diepvries- of vacuümzak. Wrijf anders in met deze ingrediënten.
3. Zet 10 minuten in de oven op 200 °C in een braadschaal. Het lam wordt bruin. Verlaag nu de temperatuur tot 150 °C en laat nog 10 minuten staan.
4. Haal het lam uit de oven. Dek af met aluminiumfolie en laat 10-15 minuten rusten. Gebruik vocht uit de braadschaal voor je saus.

Portsaus:
1. Snijd de sjalotjes en knoflook fijn. Verhit de sjalotjes in een sauspan met de olijfolie tot ze glazig zijn. Roer goed. Voeg fijngesneden knoflook en 1 of 2 takjes rozemarijn toe.
2. Voeg vervolgens de balsamicoazijn toe en verhit tot het een siroopdikte heeft. Voeg dan de rode wijn toe. Dit mengsel kook je in tot het met ⅔de verminderd is.
3. Voeg de bouillon toe. Kook op laag vuur tot ook hier ⅓de overblijft.
4. Verwijder de rozemarijn. Voeg vlak voor serveren een klontje boter én het sap van de lamsrack toe.

Pastinaakpuree:
1. Schil de pastinaak en kook het ongeveer 10 minuten in de bouillon tot ze zacht zijn. Giet af en bewaar het kookvocht.
2. Pureer de pastinaken met een stamper. Voeg een scheut melk of 1 à 2 eetlepels crème fraiche toe. Meng goed en voeg wat bouillon toe als de puree nog te dik is.

TIP

Koken zonder kijken
Gebruik een schuimspaan als een soort visnet die in de pan past om het takje tijm eruit te halen. Ga niet met je handen in de hete saus zoeken!

Wouter den Engelsman

Leraar speciaal onderwijs

Een meester **om van te houden**

Als iemand in 2021 niet mag ontbreken in Visio kookt! is dat Meester Wouter wel. Wouter den Engelsman is genomineerd voor Leraar van het jaar in het speciaal onderwijs. Hij was te zien op diverse podia, in televisieprogramma's, in een filmpje met Ali B., is medeauteur van het boek Deaucent en hij is het gezicht van een wervingscampagne. Maar bovenal is hij gewoon leraar van Visio Onderwijs Rotterdam. Een duizendpoot, maar kan hij ook koken?

Meester Wouter is net terug van schoolkamp. We treffen hem in zijn lokaal kort voor de les begint. Om zijn pols draagt hij een witte sok, een ludieke actie om aandacht te vragen voor de Witte Stokken-dag. Een leerling komt binnen en schrikt: “Meester, heeft u zich bezeerd?!” Geduldig stelt Wouter de leerling gerust.

Zijn nominatie voor leraar van het jaar gebruikt Wouter om aandacht te vragen voor een betere regelgeving en meer menselijke maat rondom het speciaal onderwijs

Meester Wouter is het boegbeeld geworden van het onderwijs bij Visio en van het speciaal onderwijs in het algemeen. Zijn nominatie voor leraar van het jaar gebruikt Wouter om aandacht te vragen voor een betere regelgeving en een meer menselijke maat rondom het speciaal onderwijs. Hij vertelt zijn verhaal overal en hij daagt instanties uit om samen op te trekken.

Het boek Deaucent, met Wouter als coauteur, is een weloverwogen liefdesverklaring aan het leraarschap. Na de nominatie en de finaleplek in de verkiezing Leraar van het Jaar 2021 bedacht de enthousiaste groep genomineerden dat het tijd is om Nederland kennis te laten maken met de dagelijkse onderwijspraktijk. “We wilden een levensechte en liefdevolle schets van ons mooie vak maken en zo een kijkje bieden in de klaslokalen.” Een heus boek van Meester Wouter. Wat zijn daar de reacties op? “Nou, vooral mijn moeder is heel trots! Ze promoot het bij iedereen.”

Het boek is een weloverwogen liefdesverklaring aan het leraarschap

Over het gerecht: pannenkoeken, maar dan heel speciaal
En dan de hamvraag. Hoe zit het met de kookkunsten van Meester Wouter? Wouter begint te lachen. “Ha, koken doe ik écht nooit! Dat komt ook omdat mijn vrouw koken heel leuk vindt en het goed kan! Daarom doe ik altijd de was. Maar pannenkoeken bakken is wél mijn ding. Op kamp kwam ik er niet aan toe, maar hierbij geef ik dan alsnog mijn speciale recept prijs.

Wat doe je bij Visio?
“Ik ben leraar op de afdeling Meervoudig Beperkt bij Visio Onderwijs Rotterdam.”

Wat is je lievelingsgerecht?
“Tjauw min met Moksi Meti.”

Heb je een favoriet restaurant of culinaire tip?
“Een drankje in strandtent Sand and Pepper in Burgh Haamstede, of lekker eten bij Grieks restaurant Olympia in Rotterdam.”

Het recept van **Wouter den Engelsman**

Pannenkoeken
maar dan heel speciaal

Ingrediënten
- 30 g roomboter
- 2 eieren
- 500 ml melk
- 300 gr bloem
- 1 tl zout

Bereidingswijze
1. Breek de eieren en doe ze in een beslagkom.
2. Strooi de bloem op de eieren.
3. Schenk de melk in je beslagkom. Pannenkoeken bakken is een kunst, geen exacte wetenschap! De precieze verhoudingen moet je aanvoelen, dat is echt fingerspitzengefühl!
4. Voeg een snuffie zout toe.
5. Roer het geheel tot een mooi glad beslag.
6. Zet je koekenpan op je warmtebron. Niet mauwen, gewoon hoogste stand. Klontje boter erin, wachten tot de boter bruin is en over de hele pan is verspreid.
7. Giet wat van je beslag in de koekenpan. Net geen volle soeplepel doet vaak prachtig de truc. Verspreid het beslag evenredig over de bodem van je koekenpan (niet met de spatel oelewapper, gewoon door de pan te bewegen). Let wel effe op: glijdt het beslag als stroop op schuurpapier door je pan? Dan was er iets mis met je fingerspitzengefühl en moet er wat melk bij. Klotst je beslag als kraanwater op een lepel uit je pan? Dan is je beslag te dun en moet er wat bloem bij. In beide gevallen dus even een tikkie achteruit en terug naar stap 5.
8. Wacht tot heel de bovenzijde van je evenredig verspreide beslag droog is. Draai dan de pannenkoek om. Gewoon gooien is altijd de beste optie. Amateurs kunnen nu wel de spatel gebruiken.
9. Gooi je pannenkoek met een salto op het bord dat je hebt klaar gezet. Zo kun je gelijk controleren of de onderzijde wel echt bruin genoeg is.
10. Serveer je pannenkoek met stroop, jam, Nutella, kipsaté, wat jij lekker vindt! Het is jouw feestje!

Boey Wang
Productdesigner

Inclusief design: **mooie spullen voor iedereen**

Productdesigner Boey Wang heeft een missie: blinde en zeer slechtziende mensen een “design user experience” bieden om zo hun levenskwaliteit te verbeteren. “Mensen met een beperking staan op zoveel vlakken met 1 – 0 achter. Helaas zie je dat ook vaak bij producten die speciaal zijn ontwikkeld voor mensen met een visuele beperking. Design komt dan op de tweede plek. Daarmee doe je een grote groep mensen tekort. Je moet slechtziende en blinde mensen serieus nemen. Zij willen ook gewoon mooie spullen.”

En mooi zijn ze, de keukenapparaten van “Haptics of Cooking” die Boey heeft ontworpen en zijn getest in samenwerking met Visio. Voor goedziende mensen lijken deze prachtige snijplanken, maatbekers en messen misschien minder functioneel, maar niets is minder waar. Ze zijn ontworpen vanuit het startpunt van aanraking en niet van zicht. Deze intuïtieve ontwerpbenadering maakt juist dat ze beter bruikbaar zijn voor slechtziende en blinde mensen.

Een etentje bij een blinde vriendin zette Boey op het juiste spoor: "Koken als je niets ziet, ik dacht, hoe doe je dat?"

Een etentje bij een blinde vriendin zette Boey op het juiste spoor. “Koken als je niets ziet, ik dacht, hoe doe je dat? Ze vertelde hoe ze haar keuken had ingericht, hoe ze etenswaren labelt in de koelkast. Ik zag hoe ze op een bord met een schilmesje groenten sneed, hoe ze navigeerde boven het fornuis, voelde of het eten gaar was en hoeveelheden afmat met een vinger in de maatbeker. Blind koken levert een interessante kruisbestuiving in ontwerpen op. Voor mensen met een visuele beperking moeten het handzame producten zijn en tegelijkertijd wil ik ook ziende mensen bewust maken van voelen.”

Boey focuste zich op drie handelingen in de keuken: meten, snijden en koken. Daarvoor ontwierp hij logische voor iedereen bruikbare producten die ook nog eens mooi zijn om te zien. Een voorbeeld is de pannendeksel van hout: “Je staat er niet bij stil maar een pannendeksel geeft al een risico op verbranden als je niets ziet. Deksels zijn van glas of metaal en je moet met je vingers de knop zoeken. Daarom heb ik een lichte, houten deksel gemaakt met opstaande rand. Hij past overal op en is bestand tegen vocht en hitte. Deze houtsoort wordt ook gebruikt voor saunawanden.”

Boey is enkele jaren geleden vanuit China naar Nederland gekomen om te studeren aan de Design Academy in Eindhoven. Nu heeft hij een eigen studio in diezelfde stad en geeft hij studenten les in industrieel ontwerp. “Ik wil dat mijn ideeën over inclusief design gemeengoed worden. Zo ga ik binnenkort naar een design biënnale in Seoul en werk ik samen met Visio, designopleidingen en musea.” Een andere samenwerking is die met de blinde designer Simon Dogger in het project Haptic Aesthetics: “Daarin verbinden we visuele en non-visuele werelden door middel van tastzin. Simon is een van de weinige blinde designers en dat maakt hem voor mij een erg interessante partner.”

Benieuwd geworden naar de producten van Boey Wang? Neem een kijkje op shop.boeyw.com.

Wat voor werk doe je?
“Als productdesigner maak ik zichtinclusief design vanuit het non-visuele perspectief.” Simpeler gesteld: hij maakt mooie spullen voor slechtziende en blinde mensen.

Wat is je lievelingsgerecht?
“Beef (rund) soup noodles”

Heb je een favoriet restaurant of culinaire tip?
“Yellow River Noodles in Rotterdam. En het restaurant Thai Anek in Eindhoven is ook erg goed.”

Het recept van **Boey Wang**

Misosoep
met shiitake (vega)

Ingrediënten
- 72 gr misosoeppoeder
- 4 bosuien
- 200 gr shiitake
- 375 gr tofu
- 400 gr spinazie
- 300 gr noedels
- 4 middelgrote eieren
- 2 el sesamzaad

Bereidingswijze
1. Snijd de tofu in blokjes en de shiitakes in plakjes. Hak de bosui in dunne ringetjes.
2. Doe 650 ml water in een pan. Voeg de misosoep-poeder toe en laat al roerende oplossen. Roer de spinazie en shiitake door de bouillon. Voeg de noedels toe en laat 4-5 minuten zachtjes koken.
3. Kook in een andere pan 4 eieren. Breng water aan de kook en doe de eieren in de pan – kook de eieren 5 minuten voor half zachte eitjes en 7 minuten voor harde eitjes. Haal de eieren uit de pan, pel en halveer ze.
4. Verdeel de bouillon en noedels over de kommen. Leg in elke kom wat tofublokjes en twee eihelften.
5. Garneer de misosoep met de bosuiringetjes en sesamzaadjes.

Dashibouillon
Je kunt een echte dashibouillon kopen in de toko. Breng de dashibouillon aan de kook en roer de misopasta erdoor tot alles mooi gemengd is.

TIP

Koken zonder kijken
Begin met het snijwerk en met de eitjes koken. Dan heb je daarna je handen vrij voor de bouillon.

René Kaak & Marina ter Smitten
Instellingskoks bij Visio Het Loo Erf

Van-de-nood -een-deugd **kerstbrunch**

Bij Visio Het Loo Erf volgen slechtziende en blinde mensen een intensieve revalidatie. Hier leren zij hun visuele beperking een plek te geven in hun leven, krijgen zij praktische handvatten hoe hier mee om te gaan en hun leven opnieuw in te richten. Cliënten zijn voor een langere tijd in Apeldoorn aanwezig en de meesten logeren er ook. Het restaurant op het terrein is meer dan een eetgelegenheid; het is een ontmoetingsplek waar cliënten tijdens en na hun werkdag lief en leed kunnen delen.

Door René Kaak en Marina ter Smitten

Onze meest memorabele herinnering komt uit 2012. Op een dinsdagmorgen in december gebeurde het. Tijdens de verbouwing van gebouw Alpha bij Het Loo Erf werd asbest gevonden. De toenmalige manager vertelde ons dat het was aangetroffen op de etages van de cliëntenkamers.

Wij, de koks van Het Loo Erf, waren al druk bezig met de voorbereidingen voor het kerstdiner toen ze ons vertelden dat we meteen moesten stoppen met koken. Wij moesten onze leverancier bellen om te kijken wat we nog konden afbestellen voor de rest van de week. Gelukkig kon in overleg het grootste gedeelte van de bestelling worden geannuleerd. Maar we zaten nog wel met de reeds gekochte boodschappen. En, nog belangrijker, hoe moest het nu verder met het jaarlijkse kerstdiner voor cliënten en personeel?

Om geen boodschappen te verspillen ontstond het idee om een kerstbrunch voor het personeel te organiseren

Die middag werd, na overleg met het crisisteam, tijdens de lunch aan de cliënten verteld dat Het Loo Erf diezelfde dag nog ging sluiten. Voor ieders veiligheid werden alle lessen voor de rest van de week afgezegd. De cliënten moesten hun koffers pakken en naar huis gaan.

Om geen boodschappen te verspillen ontstond het idee om een kerstbrunch voor het personeel te organiseren. De desserts waren al klaar, de jus en de bouillon ook zo goed als, het vlees was al gekruid en de kerstmenu's gedrukt en gevouwen. Na goedkeuring van hogerhand werd de "kerstbrunch" uit nood geboren.

We moesten hard doorwerken om alles op tijd af te krijgen, maar het lukte ons!

De volgende dag begonnen we vol goede moed aan de voorbereidingen voor de brunch. We moesten hard doorwerken om alles op tijd af te krijgen, maar het lukte ons! Het werd een feestelijke en smakelijke happening om nooit te vergeten.

Om jullie, lezers van dit Visio-kookboek, ook te laten genieten van deze van-de-nood-een-deugd brunch uit 2012 delen wij graag de recepten van toen.

Wat voor werk doen jullie?
René: "De liefde voor horeca zat er bij mij altijd al in. Ik begon in de spoelkeuken en ik ben sinds mijn 22ste kok. Sinds 2010 werk ik voor Visio als instellingskok."
Marina: "Ik kwam als 19-jarige binnen in '87 waar ik als afwashulp begon. Vanaf '90 werkte ik 10 jaar lang in de eetzaal van Visio Het Loo Erf, waar ik in 2001 de kans kreeg om kok te worden. Als echte allrounder stond ik toch al dagelijks in de keuken hier. Toen heb ik een opleiding tot zelfstandig instellingskok gevolgd."

Wat is je lievelingsgerecht?
René: "Mijn moeders zuurkoolschotel."
Marina: "Bruine bonensoep en Surinaamse bami."

Wat is je favoriete restaurant?
René: "Mijn vrouw en ik gaan graag naar het Italiaanse restaurant Roma in Apeldoorn."
Marina: "Wokrestaurant Orange in Apeldoorn."

Het recept van **René Kaak en Marina ter Smitten**

Stoofperen
Het Loo Erf (vega)

Ingrediënten
- 8 stoofperen
- 2 kaneelstokjes
- 2 à 3 steranijsjes
- 10 kruidnagels
- 1 sinaasappel
- 1 mandarijn, doormidden gesneden
- 700 cl rode wijn of port
- 100 gr suiker
- 2 el peren- of appelstroop

TIP

Koken zonder kijken
Leg alle kruiden alvast klaar in een schaaltje. Zet het water of de wijn afgemeten vast klaar voor gebruik. Goed plannen en voorbereiden. Wat eerder kan, doe je als eerste.

Bereidingswijze
1. Pak een pan waar 8 geschilde stoofperen in kunnen en zet deze op het vuur.
2. Doe de kaneelstokjes, kruidnagels, steranijsjes, sinaasappel, mandarijn, stroop en suiker in de pan en vul het aan met de rode wijn of rode port.
2. Breng dit aan de kook.
3. Schil ondertussen de stoofperen.
4. Leg de peren in het kookmengsel en vul aan met water, zodat de peren onder vocht liggen
5. Breng dit aan de kook.
6. Laat het mengsel 20 à 25 min koken voor vaste peren en circa 40 minuten voor zachte peren.
7. Laat de peertjes nagaren in het vocht.

Tijdens de kerstbrunch van 2012 werd uiteraard meer gegeten dan alleen stoofperen. Wil je ook de andere gerechten maken? Ga naar visio.org/kerstbrunch2012

Mevrouw Wolfs

Zelfstandig wonende oudere cliënt

Mevrouw Wolfs aan het woord

Mo Ahmadi, Sonja Jansen, Hans Gerrits, Delano Badal en mevrouw Wolfs zijn nauw betrokken bij Visio en de wendbare strategische koers. Een bijdrage van een van hen voor Visio kookt! mag dan ook niet ontbreken. De keuze voor mevrouw Wolfs, met een liefde voor bakken en braden, ligt voor de hand. Een gesprek aan de keukentafel.

“Inmiddels is mijn keuken ook aangepast aan mijn slechte zicht. Het ging op een gegeven moment echt niet meer. En met het advies van Visio heb ik eigenlijk redelijk eenvoudig de boel weer op orde gekregen. Er is nieuwe verlichting, ik heb gekleurde snijplanken, een groentenhakker en een nieuw fornuis met voelbare knoppen. Het was wel even wennen hoor, dat koken op inductie.

Sinds deze aanpassingen kan ik me thuis weer veel beter redden. Het koken en bakken stond lange tijd op een laag pitje. Ik had er gewoon de puf niet meer voor. Terwijl ik tot een paar jaar geleden altijd aan het kokkerellen was. Maar kijk me nu eens! Vorige week heb ik nog koekjes gebakken met mijn buurjongetje. Ook kookte ik laatst voor mijn dochter Eefje. Zij hoeft nu niet meer elke dag voor mij te koken. Ze komt nu weer voor de gezelligheid langs. Ik heb zuurkool met kaas en ananas voor haar gemaakt, haar lievelingsgerecht. Natuurlijk met een Gelderse gekookte worst erbij.

"Er is nieuwe verlichting, ik heb gekleurde snijplanken, een groentenhakker en een nieuw fornuis met voelbare knoppen"

De boodschappen haal ik meestal bij de kleine supermarkt hier in de buurt. Soms doe ik het ook online. Maar ja, dat is best wel duur hè? Als ik veel of zware dingen nodig heb, of als ik moe ben, is het via die boodschappen-app wel heel makkelijk. Dat kan ik nu, online bestellen! Dat doe ik met de iPad. Dankzij een cursus van Visio kan ik daar al aardig mee overweg. Wel makkelijk hoor, dat je de letters zo eenvoudig kan vergroten.

Een paar keer per week ga ik naar verzorgingscentrum de Woonkamer voor de dagbesteding. Daar kom ik graag en ik doe er allerlei activiteiten. Af en toe neem ik ook een versgebakken appeltaart mee. Daar maak ik iedereen blij mee, ook mijn Visio-adviseur.

Over het gerecht: snijbonenstamppot met prei en tartaar
Eigenlijk heb ik twee favorieten: Oudhollands draadjesvlees, sommige mensen noemen dat ook wel sudderlapjes, en een heerlijke stamppot. Ik ga toch voor de stamppot. Eentje die niet zo bekend is, maar heel lekker en bijzonder; met snijbonen, prei en een tartaartje. Succes gegarandeerd. Je zult nog aan mevrouw Wolfs denken.”

Wat doet u bij Visio?
“Ik ben 84 jaar, nog zelfstandig wonend en cliënt van Visio vanwege maculadegeneratie. Van Visio krijg ik ondersteuning thuis en ik volg er dagbesteding."

Wat is uw lievelingsgerecht?
“Voor een lekker gebakken visje ben ik altijd te porren.”

Wat is uw favoriete restaurant?
“Restaurant Vroeg in Bunnik, vanwege de heerlijke karaktervolle ambiance en de toegankelijkheid voor slechtziende en blinde mensen.”

Het recept van **Mevrouw Wolfs**

Snijbonenstamppot met prei en tartaar

Ingrediënten
Voor 4 personen
- 1 kg iets kruimige aardappel
- 2 preien
- 4 el milde olijfolie
- 400 gr verse gesneden snijbonen
- 1 el kerriepoeder
- 150 ml water
- 4 rundertartaartjes
- 100 gr geraspte kaas
- uit tuin van de Vlasborch; bieslook

TIP

Vervang de tartaar door 25 g geroosterde noten per persoon, zoals hazelnoten of pecannoten.

Bereidingswijze
1. Schil de aardappelen, snijd in gelijke stukken en kook in een grote pan met ruim water in 20 minuten gaar.
2. Halveer ondertussen de preien in de lengte, was en snijd in dunne halve ringen.
3. Verhit ¼de van de olie in een hapjespan en stoof de prei, snijbonen en kerriepoeder met het water en peper 10 minuten op laag vuur, met het deksel op de pan. Roer af en toe.
4. Verhit de helft van de rest van de olie in een koekenpan en bak de tartaartjes in 6 minuten gaar. Keer halverwege. Bestrooi met peper.
5. Giet de aardappelen af, maar vang een kopje kookvocht op. Stamp de aardappelen grof met de pureestamper. Meng de rest van de olie en eventueel wat kookvocht erdoor.
6. Voeg de geraspte kaas toe en verwarm 1 minuut al roerend op middelhoog vuur.
7. Roer de snijbonen en prei door de puree en breng op smaak met peper en eventueel zout. Verdeel de stamppot over borden en serveer met de tartaartjes en het bakvet.

Laura van der Groep
Coördinerend cliëntbegeleider

Samen koken op de groep

Laura is een van de gezichten van de campagne “Ben je ook Visio?”, waar zij samen met Wouter in schittert. Ze is als coördinerend cliëntbegeleider medeverantwoordelijk voor de kwaliteit van zorg. Ze coacht, stuurt het team aan en schrijft mee aan de plannen waarin de behoeftes van een cliënt in kaart worden gebracht. Alles om de bewoners zo zelfstandig mogelijk te kunnen laten leven. Eén van die bewoners is Wouter.

Wouter is een jongeman van 25 jaar. Hij woont sinds zijn tienerjaren bij Visio en heeft dagbesteding op het Elizabeth Kalishuis (EK). “Wouter is een vrolijke, enthousiaste, lieve jongen met een lichamelijke, verstandelijke en visuele beperking. Wouter houdt enorm van zwemmen. Elke dinsdag komen zijn ouders uit Amsterdam om samen met hem te zwemmen. Verder houdt Wouter van muziek luisteren, scheuren en kleuren. Hij heeft graag mensen om zich heen.

Wouter kan enkele woorden gebruiken. De vraag wat hij wil drinken, kan hij bijvoorbeeld beantwoorden. Ook kan hij ja en nee zeggen. Wouter communiceert soms ook via liedjes. Eigenlijk kun je aan Wouter altijd wel zien of hij het naar zijn zin heeft of niet.”

"Wouter gooit de schone aardappels in de pan. Zo draagt hij zijn steentje bij aan het koken"

Op de groep van Wouter wonen zeven cliënten, elke dag mag iemand anders bepalen wat er die avond op het menu staat. “Natuurlijk houden we er wel rekening mee dat we niet elke dag hetzelfde eten en dat het gezond is. Het eten wordt gemaakt door de medewerkers op de groep en de cliënten helpen waar mogelijk. Superleuk en een goede tijdsbesteding. De ene cliënt kan goed snijden en de ander helpt met roeren. Wouter gooit bijvoorbeeld de schone aardappels in de pan. Zo draagt ook hij zijn steentje bij aan het koken.”

Thuis vindt Laura het belangrijk dat haar kinderen gezond leren eten en daar ook van genieten. “Ik houd rekening met het soort groente waar ze van houden, maar ik verstop het niet in het eten. Ik wil graag dat ze allerlei soorten groentes leren eten. Eén keer in de week eten we wat ongezonder, zoals pizza of pannenkoeken. Dat is wel hun favoriete gerecht.”

"Ik houd rekening met de groentes waar de kinderen van houden, maar ik verstop het niet in het eten. Ik wil graag dat ze allerlei soorten groentes leren eten"

Laura heeft meer met eten dan met koken: “Ik vind het meer dan prima als anderen voor mij koken, zoals op zondag. Dan kookt mijn vriend vaak wat uitgebreider en daar genieten we van. Samen koekjes of een cake bakken met de kinderen vind ik wel erg leuk. Heerlijk die geuren in huis en gezellig samen in de keuken staan.”

Over het gerecht: pannenkoeken
Wouter gaat bijna ieder weekend naar huis. Laura deelt met ons het recept van het favoriete gerecht van Wouter: pannenkoeken zoals mama ze thuis maakt.

Wat voor werk doe je?
“Ik werk al twintig jaar bij Visio in verschillende functies. Nu ben ik coördinerend cliëntbegeleider bij Wonen & Dagbesteding in Huizen.”

Wat is je lievelingsgerecht?
“Sushi! Gelukkig houden mijn kinderen van 8 en 4 en mijn vriend Martin hier ook van.”

Wat is je favoriete restaurant?
“Sterrenrestaurant La Provence in Driebergen.”

Het lievelingsgerecht van **Wouter**

Mama's pannenkoeken (vega)

Ingrediënten
- 1 pak pannenkoekenmeel
- 850 ml melk
- 3 eieren
- bakboter of -olie
- 1 appel
- 1 peer
- 1 banaan
- 1 grote el koek- of speculaaskruiden
- 100 gr gedroogde kokosvlokken
- 250 gr rozijnen

Bereidingswijze
1. Doe de mix in een beslagkom en voeg de helft van de melk toe.
2. Roer het geheel met een garde of een mixer tot een glad beslag.
3. Voeg al roerend de rest van de melk en de eieren toe.
4. Rasp de appel, peer en banaan. Gebruik een grove rasp want dan verdeelt het beter in het beslag. Voeg dit toe aan het beslag.
5. Verhit een klontje boter of een scheutje olie in een koekenpan.
6. Giet wat beslag in de pan, laat het uitlopen over de bodem en bak de pannenkoeken aan beide zijden goudbruin.
7. Omdat het beslag wat dikker is, worden het iets dikkere pannenkoeken.

TIP

Je kunt de pannenkoeken in de oven op 120 °C warm houden.

Sterrenchef Pascal Jalhay van kookstudio Bij de Molen Laren heeft alle recepten van de Visio-medewerkers gekookt. Daarnaast heeft de meesterkok exclusief voor Visio kookt! drie series van vijf gerechten bedacht met een extra beleving als je niet of weinig kunt zien: “Kleurrijk koken”, “Lekker met je handen eten” en “Pure mondbeleving”. Het zijn recepten met een sterk contrast in kleur en in structuur en om makkelijk te eten.

Van Pascal Jalhay voor Visio kookt!

Pure mond-beleving

knapperig, romig, pittig, zacht, zoet en zuur

Pascal Jalhay
Pure mondbeleving

Krokante aubergine met yoghurt, noten en koriander (vega)

Ingrediënten
- 2 aubergines
- 100 gr tapioca*
- 100 gr maïzena
- 100 gr polenta
- 10 gr komijn

GARNERING
- 200 gr Griekse yoghurt
- 1 chilipeper
- 2 el verbrokkelde pinda's (40 gram)
- 2 el koriander

* tapioca is zetmeel van gedroogde cassavewortel

Bereidingswijze
1. Schil de aubergines en snijd in stukken van 2x2 cm, met zeezout insmeren en 1 uur laten staan.
2. Goed uitknijpen, droog deppen en mengen met de tapioca, maizena, polenta en komijn.
3. 2 à 3 uur marineren en tussentijds regelmatig husselen.
4. Frituren op 175° C.
5. Garneer met de Griekse yoghurt, chilipeper, pinda en koriander.

Pascal Jalhay
Pure mondbeleving

Mousse van kruidenolie met gepofte quinoa

Ingrediënten

- 60 gr verse kruiden, naar keuze
- 400 gr neutrale olie (bij voorkeur druivenpit)

SCHUIM

- 1 eierdooier
- 1 tl fijne mosterd
- 2 gr zout
- 10 gr sushiazijn
- 250 gr kruiden olie
- 1 gelatine, blad
- 200 ml melk

QUINOA

- 1 el quinoa per portie

Bereidingswijze

1. Mix de kruiden met de olie in een keukenmachine of blender.
2. Verwarm dit tot 80° C in een pannetje en zet 1 nacht in de koelkast.
3. Zeef de olie door een fijne zeef.

SCHUIM

1. Maak een mayonaise door het eigeel, mosterd, zout en sushiazijn te mengen. Blijf klutsen en voeg in een dun straaltje de olie toe. Je kunt ook een staafmixer gebruiken.
2. Week de gelatine in koud water.
3. Verwarm de melk en los de uitgeknepen gelatine hierin op.
4. Roer de melk door de mayonaise.
5. Vul een slagroom kidde (slagroomspuit) en laat volledig afkoelen.
6. Spuit wat mousse in een mooi schaaltje of diep bord en verdeel er wat van de kruidenolie over.

QUINOA

1. Kook de quinoa circa 20 minuten in ruim water gaar.
2. Spoel in een fijne zeef koud en laat goed uitlekken. Laat het verder drogen op bakpapier of siliconenmatje voor circa 8 uur.
3. Frituur het vervolgens kort in olie van 190° C.
4. Strooi de quinoa vlak voor het serveren over het gerecht.

Pascal Jalhay
Pure mondbeleving

Kroepoek van restjes Nasi goreng met gel van Atjar

Ingrediënten

- de overgebleven nasi van de dag ervoor

ATJAR

- 500 gram atjar campur
- 4 gram agar agar

Bereidingswijze

1. Breng de nasi in ruim kokend water aan de kook en laat circa 15 minuten op laag vuur doorkoken tot deze helemaal (veel te) gaar is! Giet af.
2. Breng op smaak en draai in de keukenmachine tot een gladde zalf (het zal dan een beetje taai worden).
3. Smeer deze pasta zeer dun uit op bakpapier en laat 1 nacht drogen op het aanrecht tot het helemaal droog en hard is.
4. Breek stukken hiervan en frituur ze kort in olie van circa 200° C.

ATJAR

1. Maal de atjar en agar agar in de blender fijn tot een gladde puree.
2. Doe dit in een steelpannetje, breng aan de kook en laat het circa 2 minuten zachtjes doorgaren.
3. Giet het dan over in een brede bak en laat afkoelen.
4. Blender nu weer tot een gladde massa.

Serveertip: Leuk én lekker om er een eetbaar bloemetje op te leggen.

Pascal Jalhay
Pure mondbeleving

Rendang van witte kool met appelsorbet (vega)

Ingrediënten

- 3 sjalotjes
- 3 teentjes knoflook
- 4 spaanse pepers
- 6 stukken rawit
- 3 cm gember
- 3 st kemirinoten
- 1 st koenjit (1 el poeder)
- 3 cm laos
- 2 tl korianderzaad
- 1 tl komijn
- 5 kruidnagels

RENDANG

- 1 kg witte kool, fijngesneden
- 1 stengel citroengras, gekneusd en met een knoopje erin
- 1 dl kokosolie
- 4 st djeroek
- 1 tl tamarinde
- 1 kaneelstokje
- 3 cm geelwortel / koenjit
- 500 ml kokosmelk

APPELSORBET

- 4 st granny smiths
- 100 gr suiker
- 100 gr appelsap
- 2 eiwit
- 1 vanille stokje, alleen het merg

Bereidingswijze

1. Rooster of pof de kemirinoten eerst! Rauwe kemirinoten zijn namelijk licht giftig.
2. Voeg nu de andere ingrediënten toe en wrijf of pulseer deze tot een pasta.
2. Fruit de boemboe ongeveer 5 minuten op laag vuur.
3. Voeg de ingrediënten onder "rendang" toe en stoof dit tot de witte kool gaar is; circa 30 minuten.

APPELSORBET

1. Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd in kleine stukjes.
2. Doe de appels met de suiker, appelspa en vanille in een pannetje en breng op laag vuur aan de kook tot de appels helemaal gaar zijn.
3. Maak er een fijne moes van met een pureestamper en laat deze in een afgedekt bakje in de vriezer licht aanvriezen. Roer regelmatig om met een vork zodat het los en luchtig wordt.
4. Klop na ongeveer 2 uur de eiwitten stijf en spatel deze door de bevroren appel en zet weer voor circa 1,5 uur in de vriezer.
5. Serveer wat rendang in een mooi schaaltje en schep er een bolletje appelsorbet op.

Pascal Jalhay
Pure mondbeleving

Kastanjepuree met specerijen-siroop en room

Ingrediënten
- 50 gr water
- 50 gr room
- 100 gr kastanjes

SIROOP
- 100 gr suiker
- 200 gr water
- mespuntje vanille
- 1 st steranijs
- 1 st kruidnagel
- 1 st poivre long
- 1 st kardamon peul

Bereidingswijze
MOUSSE DE MARRON
1. Breng de room en het water in een pannetje aan de kook.
2. Pureer de kastanjes in de blender.
3. Giet de kokende room erbij en mix tot een gladde massa.

SIROOP
1. Karamelliseer de suiker donker (niet verbranden!) en blus af met het water.
2. Voeg de overige ingrediënten toe.
3. Door laten koken tot het zo dik is als siroop.

Onderin het glas wordt als eerste de kastanjepuree gespoten, druk deze een beetje aan zodat de specerijensiroop er mooi bovenop blijft liggen. Giet als laatste de lobbige room erbij.

Serveertip: Koud serveren.
De opbouw van dit gerechtje is het belangrijkst! De lagen moeten in goede verhouding zijn en de room mag niet te dik zijn. Eet dit gerecht als een “lasagne” en steek je lepeltje tot de bodem, zodat je meteen alle smaken op je lepel hebt: van aardse “kastanjesmaak” tot de kruidige zoen van de siroop en het zalvige van de geslagen room.

Nawoord

Hugo de Jonge
Demissionair minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Beste leerlingen, cliënten en medewerkers van Koninklijke Visio

Lekker gekookt? Goed gegeten? Dan is het tijd om na te tafelen. En wat een eer dat ik daarbij even het woord tot jullie mag richten. Ik maak hiervan graag gebruik om mijn waardering en respect voor jullie allemaal uit te spreken.
Dit kookboek verschijnt in de nasleep van de coronacrisis. Die heeft van iedereen ongelooflijk veel gevraagd. Voor de één was het een tijd van ziekte en verlies, voor de ander een tijd van keihard werken om iedereen zorg en ondersteuning te bieden. Een tijd die bovendien door velen in eenzaamheid werd beleefd. Wat fijn dat we nu weer meer bij elkaar kunnen zijn.

Voor slechtziende en blinde mensen bracht deze crisis allerlei extra hindernissen met zich mee. Overschakelen van fysiek naar online bijvoorbeeld – ja, dat gaat dan dus niet zomaar. Gelukkig kijkt Visio altijd naar wat wél kan. Ik ben onder de indruk van de wijze waarop jullie bij Visio elkaar, jullie cliënten en leerlingen hebben ondersteund. Zo veranderde één van de Visio-terreinen zelfs razendsnel in een vaccinatielocatie waar velen hun langverwachte prik konden krijgen. Wat een mooi voorbeeld van wendbaarheid en doorzettingsvermogen!

Dit jaar werd ook extra duidelijk hoe belangrijk een goede gezondheid is. Niet alleen om beter bestand te zijn tegen ziekte, maar ook om gewoon lekker in je vel te zitten. Ik weet uit ervaring hoe belangrijk het is om daar aandacht voor te hebben. Juist als de druk oploopt, trek ik wat vaker mijn hardloop-schoenen aan of pak ik eerder de racefiets. Zo kan ik mijn hoofd even leegmaken en verschijn ik weer fris in Den Haag.

Voor koken maak ik helaas te weinig tijd. Maar ik probeer wel altijd een paar keer per week thuis te eten. Het is enorm belangrijk om deze momenten te hebben, om te ontspannen, op te laden en met elkaar de dag door te nemen. Dit kookboek is een mooie aanleiding om weer eens uitgebreid in de keuken te staan en samen aan tafel te gaan. Het staat bol van de lekkere recepten. En dankzij tal van slimmigheden kan iedereéén die recepten maken.

Ik wens jullie een prachtig jaar toe, met veel gezondheid, contact en lekker eten! En vergeet niet af te sluiten met een heerlijk "Haags bakkie".

Groet,
Hugo de Jonge

Colofon

Met dank aan:
André Vurens
Anja van Gils
Annelies Versteegden
Arlette van Sorge
Ayşegül Karaca
Boey Wang
Els de Keijzer
Hanneke van der Velde
Jody van de Graaf
Hugo de Jonge
Jan ter Harmsel
Laura van der Groep
Margreeth Kasper de Kroon
Marie-Louise Claase
Marina ter Smitten
Mark Lanting
Martin Senders
Merel van der Wiel
Mirjam van de Veerdonk
Peter Lugten
Ralf Habets
René Kaak
Stefan Remmelzwaal
Tiemke & Wouter
Trudy Nicolasen
Wouter den Engelsman

Spraakversie Visio kookt!
Internetbureau Q42
Timon van Hasselt

Redactie Spraakversie
Corien van Keulen
Michiel Bormans
Timon van Hasselt

Stemmen
Marjolein Jonk
Ferry Molenaar
Jan ter Harmsel

Koken zonder kijken-tips
Marie-Louise Claase

Ontwerp en art-direction
Studio BrandendZant,
Karlijne Brand en
Marieke Bokelman

Fotografie
Claudine Grin

Fotografie gerechten
Harold Pereira

Kookteam
Onder leiding van Pascal Jalhay

Servies
Maravillas Ceramics, Esther Been

Drukwerk
PNG Drukwerk

Redactie
Kim de Veer-Krijger
Mehtap Ersoy
Michiel Bormans
Michiel Tolsma

Logistiek
Kunst & Cadeau Visio
Winnubst Grafische Afwerking
Peggy van Stralen

Organisatie
Studio BrandendZant
Communicatie en HRM
Koninklijke Visio

Visio kookt! in opdracht van Koninklijke Visio © 2021

Restauranttip
Michiel Tolsma
Kaap en Tein op de Zeedijk in Amsterdam

Restauranttip
Michiel Bormans
Mario in Neck

Restauranttip
Marieke Bokelman
Vers Hoeksche Waard in Heinenoord

Restauranttip
Mehtap Ersoy
Popocatepetl in Rotterdam

Restauranttip
Karlijne Brand
Tosca in Rotterdam-Noord

Restauranttip
Claudine Grin
Sarinandé in Den Haag

Heb je vragen over koken met een visuele beperking?
Neem dan contact op met een van onze locaties via visio.org/adressen of kijk op visio.org/koken

Visio

Compressed by PDF24