

Moeilijk recept? Friet halen!

De Kook app gelanceerd voor mensen met een licht verstandelijke beperking

Een recept voor vier personen veranderen in een recept voor jou alleen. Het lijkt eenvoudig, maar als je niet kan rekenen, is dat een ramp

Uit de krant van 16 september 2017



Jeannet Nijhuis (links) en Willem van Baaren (tweede van rechts) koken met hulp van de Kook app. ©Popova Fotografie

Jeannet Nijhuis (33) woont met Willem van Baaren (38) in een woongroep van zeventien mensen in Ede. „We doen meestal groente, aardappels en vlees. En soms een Knorr wereldmaaltijd. Maar ik heb nu de groene curry ontdekt in de app”, aldus Nijhuis. Van Baaren is vooral blij met de app omdat hij terug kan kijken hoe het ook al weer moest. „Het is stap voor stap uitgelegd. In een recept zijn het maar allemaal zinnen.” Het overkwam hem dan ook wel eens dat het vlees al klaar was en hij de aardappels nog moest schillen. Of dat de combinaties wel heel bijzonder waren.

„Mensen met een beperking hebben vaak schulden”, weet Marijke Harder (47), die zelf een lichte beperking heeft. „Dan hebben ze weinig huishoudgeld en kopen maar een goedkope pizza.” Zij kookte ongezond uit onwetendheid, zegt ze zelf. „Ik deed over alles heel veel kaas, omdat ik dat lekker vond. Maar ik werd heel dik.”

De recepten in de app gaan uit van het budget van 4,20 euro per maaltijd. De app is donderdag gelanceerd in het restaurant van Papendal waar mensen uit een woongroep in Ede een diner voor het Nederlands Dames Volleybalteam kookten. Iedereen kan de app downloaden in de Play Store van Android.

Culinaire apps zijn er genoeg, maar een digitaal hulpmiddel dat mensen met een licht verstandelijke beperking helpt, was er tot deze week nog niet. En dat is wel nodig, want mensen met een beperking eten echt te vaak ongezonde kant-en-klaar maaltijden, vindt Zorgverlener [Humanitas](#) DMH.

Humanitas DMH, die 60 woongroepen in Nederland heeft, heeft daarom de Kook app bedacht. Het is een applicatie op de smartphone, die mensen met een licht verstandelijke beperking ondersteunt bij het boodschappen doen en vervolgens zelf bereiden van gezonde maaltijden. In de Kook app worden recepten in heldere, eenvoudige stappen met veel pictogramma en instructievideo's uitgelegd.

„Een gesnipperde ui kan voor veel mensen een logische handeling inhouden, maar dat geldt niet voor iedereen. Dus in de app zit een video waarop iemand een ui snippert”, licht Frenk van der Zanden van Humanitas toe. Hij is zelf kok op een locatie van de zorginstelling en maakt zich zorgen over de slechte eetgewoonten van klanten. „Mensen hebben een klein budget om boodschappen te doen. Gezond koken met weinig geld is al lastig. Als je dan ook nog de recepten in kookboeken niet begrijpt omdat je niet goed kunt lezen of rekenen, grijp je vaak naar ongezonde opwarmmaaltijden.”