Ergo Tips - Cake, taart of koekjes bakken

Anneloes Keesmaat en Marieke Haverkamp, Koninklijke Visio



Ben je slechtziend of blind en heb je nog nooit een cake, taart, koekjes of andere lekkernijen gebakken of vind je het lastig om dit te doen?

Vind je het bijvoorbeeld moeilijk om de juiste hoeveelheid ingrediënten af te wegen?

In dit artikel vind je tips over bakken en afwegen van ingrediënten. Ook geven we je enkele tips hoe je recepten kan vinden.

Wil je liever onder deskundige begeleiding leren bakken? Dat kan bij Koninklijke Visio. Aan het einde van het artikel vind je meer informatie.

# Voordat je met bakken begint

Voordat je met bakken begint is het goed om vooraf voor jezelf een aantal vragen te beantwoorden. Om je hiermee te helpen hebben we ze op een rijtje gezet.

## 1. Wat ga ik maken?

Ga je een recept gebruiken? Lees of luister dit van tevoren goed. Op die manier zul je niet al bakkend voor verrassingen komen te staan.

## 2. Welke ingrediënten en materialen heb ik nodig?

Verzamel eerst alle benodigdheden voordat je met bakken begint. Zo heb je tijdens het bakken alles bij de hand hebt, kun je je aandacht bij het bakken houden en kun je alle handelingen op tijd uitvoeren zonder dat je nog iets moet gaan zoeken.

## 3. Welke stappen moet ik nemen als ik dit recept ga maken?

Voordat je begint met bakken is het aan te raden om zoveel mogelijk voor te bereiden. Denk hierbij aan snijden, afwegen en afmeten van ingrediënten.

## 4. Waar zet ik alle spullen neer?

* Probeer zoveel mogelijk tijdens het bakken alle ingrediënten en materialen op een vaste plaats neer te zetten. Maak hierbij ook ruimte om schone en gebruikte spullen apart van elkaar te kunnen leggen.
* Het bakgerei kun je het beste op een schoon bord neerleggen, zodat je het makkelijk terug kunt vinden.

## 5. Hoe houd ik het aanrecht overzichtelijk?

Ruim op wat je niet meer nodig hebt. Zet spullen terug in de (koel)kast en gebruikte spullen bij de vaat. Het is handig om een afvalbakje op het aanrecht of in de gootsteen te zetten, zodat je niet steeds naar de prullenbak hoeft te lopen.

## 6. Verlichting en contrast

* Indien van toepassing: gebruik optimale verlichting. Op het Kennisportaal vind je meer informatie.

[Ga naar meer informatie over verlichting in huis](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/ergo-tips-verlichting-in-huis).

* Maak gebruik van contrast en contrasterende kleuren. Gebruik bijvoorbeeld een lichte of gekleurde snijplank op een donker aanrecht. Gebruik als het kan ter compensatie van het kijken je overige zintuigen.

# Hoe kan ik recepten vinden en gebruiken?

Een paar tips als je op zoek gaat naar recepten:

## 1. Recepten op je smartphone of tablet

Een paar mogelijkheden:

### De app van Albert Heijn

Deze app is goed toegankelijk als je VoiceOver gebruikt. In het beginscherm kun je kiezen voor het onderdeel recepten. In de zoekbalk kun je zoeken op ingrediënt of een gerecht. Ook kun je nog kiezen uit categorieën zoals budget of de tijdsduur van een recept.

Op het Kennisportaal vind je een video met stap voor stap uitleg hoe je met de Albert Heijn app op je iPhone recepten kunt zoeken en ingrediënten op je boodschappenlijst kunt zetten. De video is ook geschikt als je VoiceOver gebruikt, en ook te volgen als je alleen luistert.

[Ga naar de video Recepten zoeken met Appie app van Albert Heijn](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/recepten-zoeken-met-appie-app-van-albert-heijn-vid)

Behalve de Albert Heijn app zijn er nog vele andere apps voor recepten. De toegankelijkheid en bruikbaarheid van deze apps kan sterk wisselen. Over het algemeen geldt: hoe eenvoudiger de app, hoe groter de kans dat deze bruikbaar is voor mensen die slechtziend of blind zijn.

### De Seeing AI app

Seeing Ai is een app voor de iPhone en iPad. Deze app kent meerdere voorzieningen voor slechtziende en blinde mensen om met behulp van de camera teksten te scannen en te laten voorlezen.

Zo kun je bijvoorbeeld teksten van verpakkingen scannen en voor laten lezen.

Je richt eerst de camera op de tekst van een verpakking. Zodra de app tekst herkent zal hij deze meteen gaan voorlezen. Je hoeft dus niet eerst een foto te maken.

Niet alle verpakkingen hebben tekst die geschikt is om goed te kunnen herkennen en voorlezen. Op het Visio Kennisportaal Visio vind je een handleiding met stap voor stap uitleg hoe je de Seeing Ai app met VoiceOver gebruikt. Als je geen VoiceOver gebruikt zijn de meeste stappen ook goed te volgen.

[Ga naar het artikel Seeing AI, de volledige handleiding](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/seeing-ai-de-volledige-handleiding)

### Siri

Siri is de spraakassistent van Apple. Je kunt hem (of haar) gebruiken op de iPhone, iPad, Apple Watch of Mac. Siri kan Nederlands en Belgisch Nederlands spreken. Je kunt Siri met een spraakopdracht afspraken laten plannen, informatie opvragen, apparaten bedienen en nog veel meer.

Vragen die je bijvoorbeeld kunt stellen tijdens het bakken: Zet de timer op 30 minuten. Op het Visio Kennisportaal vind je meer informatie over Siri.

[Ga naar meer uitleg over een kookwekker zetten met Siri](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/de-klok-app-je-iphone-of-ipad-als-kookwekker)

[Ga naar meer uitleg over andere Siri opdrachten](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/iphone-leren-7-siri-stembediening)

## 2. Recepten op Internet

Op Internet vind je diverse websites met recepten. De toegankelijkheid en gebruikersvriendelijkheid hiervan is per website verschillend.

Een eenvoudige website die bij voorkeur geen reclame heeft is over het algemeen het makkelijkst te gebruiken als je slechtziend of blind bent.

## 3. Recepten bij Passend lezen

Bibliotheekservice [Passend lezen](https://www.passendlezen.nl/iguana/www.main.cls) is exclusief beschikbaar voor mensen met een leesbeperking.

Met een lidmaatschap van Passend lezen kun je via streaming (audiolezen via de website of de Daisylezer app) of Daisy CD kookboeken en braille kookboeken - of tijdschriften - lezen. Een voordeel is dat de toegankelijkheid bij Passend Lezen is gewaarborgd. Voor Passend heb je een betaald lidmaatschap nodig.

[Meer informatie over Passend Lezen](https://www.passendlezen.nl/iguana/www.main.cls)

## 4. Recepten vinden met Google Home

Tegenwoordig kun je ook recepten vinden met een slimme speaker. De bekendste is Google Home. De mogelijkheden zijn op dit moment nog beperkt als je zowel het recept vinden als het bereiden volledig met je stem wilt kunnen doen.

* Wil je een paar voorbeelden waarvoor je Google Home in de keuken kunt gebruiken, luister dan eens naar deze podcast van Stefan die het blind in de keuken gebruikt.

[Beluister de podcast Slimme speaker in de keuken](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/slimme-speaker-in-de-keuken-podcast).

* Wil je meer weten over het onderzoek naar recepten vinden én bereiden met een spraakassistent, lees dan het artikel [Koken met je stem](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/koken-met-je-stem). Hierin is ook spraakassistent Alexa onderzocht.
* Wil je meer weten over Google Home in het algemeen, lees dan de [Veel gestelde vragen over Google Home en Google Nest](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/google-home-google-nest-veel-gestelde-vragen).

# Tips als je gaat bakken

## 1. Hoe kun je bakvormen en ovenschalen invetten?

Invetten kun je op verschillende manieren:

* Gebruik een spuitbus bakspray gebruiken waarmee je de vorm inspuit.
* een stukje boter in keukenrol doen en hier de vorm mee invetten.
* met een kwastje olijfolie door de vorm vegen.

## 2. Hoe weet ik of mijn taart of cake gaar is?

Als de baktijd van een cake of taart afgelopen is kun je met een breinaald, satéprikker of speciale bakprikker testen of deze gaar is. Komt de naald er schoon uit? Dan is je deeg gaar.

## 3. Hoe kan ik chocolade smelten?

Als chocola in een bepaald recept gesmolten moet worden, dan kan je dit het beste au bain-marie doen. Als je namelijk chocolade rechtstreeks in een pan verwarmt, dan is de kans groot dat het verbrandt en er een bittere smaak vrijkomt.

De truc is om een pan met water te gebruiken die je tot het kookpunt brengt.

In deze pan plaats je dan een iets kleinere kom. Zorg ervoor dat het kokende water net niet in deze kom komt. Doe de chocola in de kom. Deze zal nu het kookpunt niet bereiken, zal maar wel tot de gewenste temperatuur komen.

Test met een lepel of alle chocolade gesmolten is en je geen klontjes meer voelt.

Je kunt de chocolade ook in de magnetron smelten. Het testen doe je op dezelfde manier.

## 4. Overige baktips

* Als je zout, peper, kruiden of poeder toevoegt is het handig om eerst wat op je hand te doseren voordat je het in de pan of kom doet. Zo heb je een beter overzicht hoeveel je erin doet. Je kunt er ook voor kiezen om maatschepjes te gebruiken.
* Verse kruiden kun je het beste knippen met een keukenschaar. Voeg de kruiden voor de smaak zo laat mogelijk toe zodat de smaak het beste behouden blijft.
* Met behulp van een eierscheider kun je het eiwit en het eigeel makkelijk van elkaar scheiden.
* Om de baktijden in de gaten te houden kun je een kookwekker gebruiken.
* Digitale kookwekkers die werken met piepjes zijn handig. Een andere optie is om de timer op je telefoon, of een slimme speaker te gebruiken. Hoe dit werkt vind je op het Visio Kennisportaal in de [podcast Slimme speaker in de keuken](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/slimme-speaker-in-de-keuken-podcast) en het [stappenplan Je iPhone als kookwekker](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/de-klok-app-je-iphone-of-ipad-als-kookwekker).
* Als je slagroom wilt gebruiken is kant en klare slagroom natuurlijk het makkelijkst. Als je een spuitbus gebruikt kun je horen aan het geluid hoeveel je gebruikt, en waar je precies spuit. Kun of wil je geen spuitbus gebruiken dan zijn maatschepjes handig om de zelfgeklopte slagroom af te meten.
* Voor bepaalde fruitsoorten zijn speciale schillers te koop die het schillen makkelijker maken. Denk bijvoorbeeld aan ananas- of appelsnijders. Er bestaan ook snijders om appelparten mee te maken.

# Hoe kan ik ingrediënten afwegen?

Ingrediënten kun je afmeten met reguliere of aangepaste materialen. We nemen ze met je door.

## 1. Afwegen met een reguliere weegschaal

Een weegschaal uit de reguliere handel kun je van voelbare markering voorzien door het plexiglas kapje eraf te halen en de wijzerplaat te markeren. Merk op dat dit niet bij alle weegschalen mogelijk is. Sommige kleine weegschalen hebben geen kap over de wijzerplaat.

## 2. Afwegen met een sprekende weegschaal

Er zijn sprekende weegschalen op de markt, deze zijn te verkrijgen bij leveranciers van hulpmiddelen\*. Sprekende weegschalen zijn relatief duur in aanschaf.

## 3. Afwegen met een braille weegschaal

Brailleweegschalen worden helaas niet meer gemaakt.

## 4. Afmeten met maatlepels en maatbekers



Je kunt ook ingrediënten afmeten met maatlepels of maatbekers. Je vindt ze in verschillende afmetingen, ieder voor een andere hoeveelheid. Hieronder geven we een aantal voorbeelden van afmeten.

Maattabel:

* 1 pinch/ snufje : 2 ml
* 1 theelepel : 5 ml
* 1 eetlepel : 15 ml

In een slagroombeker van 1/8 liter past precies:

* 100 gram bloem
* 150 gram suiker
* 125 gram basterdsuiker
* 175 gram rijst
* 100 gram macaroni

In een slagroombeker van 1/4 liter past precies:

* 185 gram bloem
* 250 gram suiker
* 200 gram basterdsuiker
* 275 gram rijst
* 200 gram macaroni

Het is natuurlijk ook mogelijk om zelf een beker of kopje te nemen en hier de maten van te noteren. Of je kunt plastic bekertjes zelf op maat knippen.

Met vloeistoffen kun je op dezelfde manier werken:

* 1/8 liter slagroombeker is 125 ml
* 1/4 liter slagroombeker is 250 ml
* 1/2 liter yoghurtbeker is 500 ml

Daarnaast kun je voelbare maatbekers gebruiken. Deze maatbekers zijn in halve en hele liter formaat verkrijgbaar. In de binnenkant van de maatbeker is per deciliter een voelbaar markeerpunt aangebracht.

Je kunt een maatbeker ook zelf markeren aan de binnenkant met merkpasta, ook wel reliëfverf genoemd. Let op: deze maatbeker kan dan niet in de vaatwasmachine worden gestopt.

Er zijn ook Nederlands sprekende maatbekers te koop. Met de sprekende weegschaal Vivienne kun je ook vloeistoffen afmeten.

Als je boter wilt afmeten kun je op gevoel een plak van het pakje boter afsnijden. Deze moet ongeveer zo dik zijn als je duim, dit is ongeveer 50 gram. Het pakje boter blijft netter door dwars door het papier heen te snijden.

* *Opmerking met betrekking tot hulpmiddelenleveranciers en vergoedingen:*

*Er zijn verschillende leveranciers die hulpmiddelen voor slechtziende en blinde mensen leveren, bijvoorbeeld World Wide Vision, Optelec en Lowvisionshop.*

*Huishoudelijke hulpmiddelen worden niet door de zorgverzekeraar vergoed. Deze zijn voor eigen rekening van de cliënt, tenzij hiervoor de financiële middelen duidelijk ontbreken. In dat geval kan een beroep worden gedaan op de bijzondere bijstand of kan een fonds ingeschakeld worden.*

# Kom je er niet uit?

Dit artikel gaf je tips voor het bakken en het afwegen van hoeveelheden van ingrediënten. Het gaat hierbij om algemene tips die vaak als prettig worden ervaren maar er zijn uiteraard ook nog andere tips die wellicht beter bij jou passen. Of heb je andere vragen over het dagelijks handelen zoals huishouden, mobiliteit en vrijetijdsbesteding? De ergotherapeuten van Koninklijke Visio helpen je op professionele wijze met tips en praktische adviezen.

# Heb je nog vragen?

Mail naar [kennisportaal@visio.org](mailto:kennisportaal@visio.org), of bel 088 585 56 66.

Meer artikelen, video’s en podcasts vind je op [kennisportaal.visio.org](https://kennisportaal.visio.org/)

**Koninklijke Visio**

expertisecentrum voor slechtziende en blinde mensen

[www.visio.org](http://www.visio.org)