**VVB activiteiten - In de keuken**

Marina Groot, Koninklijke Visio



Welke groepsactiviteiten kun je zoal met cliënten met een visuele en verstandelijke beperking (VVB) of andere meervoudige beperking (MB of EMB) ondernemen? In deze aflevering uit de serie [Vvb activiteiten](https://kennisportaal.visio.org/zoekresultaten?searchtext=vvb+activiteiten&searchmode=exactphrase) gaan we in op activiteiten in de keuken.

Samen snijden, kneden, bakken en koken terwijl de heerlijkste luchtjes je neus binnen komen. Gezellig! Koken en Bakken zijn een plezier voor alle zintuigen. Wil je weten hoe je met jouw slechtziende of blinde cliënt iets lekkers kan maken? Lees dan snel verder.

# Hoe begin je?

Bedenk eerst samen wat jullie willen gaan maken. Bij je keuze kan je rekening houden met recepten waarin verschillende geuren en texturen te beleven zijn. Zo kun je met de cliënten kan gaan ruiken en voelen of een beetje voorproeven. Denk bijvoorbeeld aan een lekkere soep met diverse groenten en kruiden of koekjes waarvan je deeg gaat kneden en waar je bijvoorbeeld chocolade, noten of fruit kan toevoegen.

Hebben jullie favoriete recepten? Dan kun je van de producten ook foto’s of pictogrammen maken. Als je foto’s gebruikt, zorg er dan wel voor dat ze contrastrijk zijn zodat het onderwerp goed op de foto te onderscheiden is.

# Hoe gaan jullie je voorbereiden?

Een goede voorbereiding is het halve werk. Denk daarom aan de volgende zaken:

## 1. Zorg voor veiligheid en voorspelbaarheid

* Zorg dat de keuken een duidelijke indeling heeft en zet alles steeds op dezelfde plek.
* Voorkom dat er obstakels staan waar je cliënten over zouden kunnen vallen.
* Stem goed af met je cliënt of deze wel of niet veilig kan snijden en of hij of zij met kookplaten om kan gaan.
* Zorg dat niemand zich kan branden aan een hete oven.
* Het is handig als je een duidelijke taakverdeling maakt zodat iedereen weet wat er van hem/haar verwacht wordt.

## 2. Zet zo veel mogelijk vast klaar

* Het is handig om vast alles van tevoren klaar te zetten.
* Weeg ingrediënten af. Als je dit samen met je cliënt wil doen kun je eventueel gebruik maken van een sprekende weegschaal.
* Maak gebruik van contrastrijk materiaal. Denk daarbij aan gekleurde snijplanken en bestek met een gekleurd handvat. Ook borden en bekers kun je in contrastrijke kleuren gebruiken en deze op een contrastrijke placemat plaatsen.
* Leg alles in de volgorde neer zoals je het gaat gebruiken. Bespreek dit voor met je cliënten en laat ze eventueel ruiken en voelen wat het is en waar het staat.



## 3. Houd het rustig

* Vermijd harde geluiden of een radio die aanstaat.
* Zorg voor een kalme rustige sfeer. Zo kunnen cliënten de aanwijzingen goed horen en de geluiden die je met het koken of bakken maakt. Daarnaast zorgt een rustige sfeer voor meer focus en gezelligheid.

# Hoe maak je van het koken en bakken een belevenis?

Wanneer je alles goed hebt voorbereid kun je samen aan de slag! Zo kun je er een belevenis van maken:

* Als eerste: neem de tijd.
* Laat je cliënten de producten die je gebruikt voelen, ruiken en eventueel proeven. Bij een soep kun je een tomaatje of een komkommertje laten ontdekken maar ook gerust een ui of knoflook. Een uitje ruikt rauw weer heel anders wanneer die gebakken is.
* Neem je cliënten mee bij alle stappen in het kookproces.
* Beschrijf wat je gaat doen, waar je mee bezig bent en hoe het kook- of bakproces verloopt.
* Het kneden van deeg is een mooie tactiele ervaring. Meel dat is vermengd met een eitje of suiker voelt weer heel anders dan compact deeg.
* Maak balletjes of vormpjes als je koekjes gaat maken.

# Voorbeeldrecept: Bananen-havermoutkoekjes

Om jullie op weg te helpen hierbij een voorbeeld van een recept. Het is een eenvoudig recept om te maken en door de textuur van de ingrediënten zet je het voelen, ruiken en proeven in. En ……daarnaast is het ook nog eens heel erg lekker!

## Ingrediënten

* 2 rijpe bananen
* 150 gram havermout
* 1 theelepel kaneel
* Optioneel: rozijnen of stukjes chocolade

## Zo maak je de koekjes

1. Prak de bananen in een kom met een vork.
2. Voeg de havermout en kaneel toe, en meng alles goed door elkaar.
3. Voeg optioneel rozijnen of stukjes chocolade toe voor extra smaak.
4. Vorm met je handen kleine bolletjes van het mengsel en leg ze op een bakplaat.
5. Druk de bolletjes plat tot koekjes en bak ze 15-20 minuten in een voorverwarmde oven op 180 graden.

# Een opmerking tot slot

Koken, bakken zijn activiteit die ook fysiek inspannend kunnen zijn. Dit geldt zeker als je een visuele beperking hebt. Zorg daarom voor rustmomenten en afwisseling in het programma gedurende de dag.

# Heb je nog vragen?

Mail naar [kennisportaal@visio.org](mailto:kennisportaal@visio.org), of bel [088 585 56 66](tel:0885855666)

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)