Koken met Visio (video’s)



Hoe kan je koken als je slechtziend of blind bent? En wat komt er allemaal bij kijken voordat jouw heerlijke gerecht op tafel staat? In deze serie van acht video’s bespreekt Visio allerlei technieken en tips die jou kunnen helpen om handiger te worden in je keuken. De video’s zijn ook goed te volgen als je alleen luistert.

Hieronder vind je van elk onderwerp een korte beschrijving, de link naar de video en eventueel nog links naar meer informatie. Het is ook mogelijk om direct naar alle video’s in de [afspeellijst op yoube](https://youtube.com/playlist?list=PL9HD6EGAaDRyJR2Op1OkTqtWQGp4bSDx4) te gaan.

Vind je het lastig om te koken en wil je dit liever onder deskundige begeleiding leren? Dat kan bij Koninklijke Visio. Aan het einde van dit artikel vind je meer informatie.

Op het Visio Kennisportaal vind je meer [tips en informatie over koken, eten, drinken of recepten](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/thema-s/huishouden-en-gezin/koken%2C-eten-en-drinken) Ook vind je hier meer [tips over boodschappen doen.](https://kennisportaal.visio.org/themas/huishouden-en-gezin/boodschappen-doen/)

En dan gaan we nu nu snel aan de slag!

# Koken met Visio 1 - Verlichting in de keuken

In deze aflevering leggen we uit waar je zoal op kunt letten om je keuken optimaal te verlichten, zodat je op een makkelijke manier kunt koken als je slechtziend bent.

Verlichting is een van de onderdelen die we bespreken in onze kookserie. In de volgende afleveringen komen nog meer onderwerpen aan bod zoals de inrichting van de keuken.

Deze beeldopname is ook goed te volgen als je alleen luistert.

[Bekijk de video over Verlichting in de keuken](https://youtu.be/2imOEBI5sGQ)

**Tip: meer informatie over keukenverlichting**

[Visio Kennisportaal: Artikel over Verlichting in huis](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/ergo-tips-verlichting-in-huis)

# Koken met Visio 2 - Uitrusting van de keuken

In deze aflevering gaan we in op de inrichting en uitrusting van de keuken. Hoe kan je je keuken het beste uitrusten als je een visuele beperking hebt?

Waar kan je allemaal op letten? Denk bijvoorbeeld aan kleurgebruik of op welke manier je je keukenapparatuur en keukengerei het makkelijkst kunt plaatsen of opbergen. En kan je nou beter gas of inductie nemen?

Deze beeldopname is ook goed te volgen als je alleen luistert.

[Bekijk de video over Uitrusting van de keuken](https://youtu.be/NawAd253_2A)

# Koken met Visio 3 - Indeling van de keuken

In deze aflevering van Koken met Visio leggen wij uit hoe je je keuken op een handige manier kunt indelen. Waar zet je wat neer in de keuken als je slechtziend of blind bent? Zijn er nog meer handige tips?

Deze beeldopname is ook goed te volgen als je alleen luistert.

[Bekijk de video over Indeling van de keuken](https://youtu.be/oPFV-c75nv8)

# Koken met Visio 4 - Boodschappen doen

Voordat je een heerlijk gerecht gaat klaarmaken zijn er natuurlijk boodschappen nodig. Boodschappen doen als je slechtziend of blind bent, dat kan op verschillende manieren. We leggen er een paar uit en we geven handige tips. Denk bijvoorbeeld aan het werken met een boodschappenlijstje, of hoe je kan nadenken over hoe je de producten waarmee je kookt verwerkt.

Deze beeldopname is ook goed te volgen als je alleen luistert.

[Bekijk de video over Boodschappen doen](https://youtu.be/012tF-t8CNQ)

**Tip: meer informatie over Boodschappen doen**

[Bekijk de webinar over boodschappen doen](https://kennisportaal.visio.org/documenten/boodschappen-doen-in-de-winkel-en-online-webinar/)

[Visio Kennisportaal: Overzichtspagina boodschappen doen](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/thema-s/huishouden-en-gezin/boodschappen-doen)

# Koken met Visio 5 - Voorbereiding

Wil je al beginnen met koken? Een goede voorbereiding voordat je gaat koken is erg belangrijk. Dat geldt zeker als je slechtziend of blind bent. In deze aflevering geven we tips wat je allemaal vooraf kunt doen zodat daarna het koken vlot verloopt. Voorkom dat het spannend gaat worden zodat je lekker aan de slag kunt.

Deze beeldopname is ook goed te volgen als je alleen luistert.

[Bekijk de video over Voorbereiding](https://youtu.be/VCZbReidRf0)

# Koken met Visio 6 - Rijst koken in een pan

Rijst koken en afgieten, hoe doe je dat als je een visuele beperking hebt? Visio legt het voor je uit. Ook bespreken we drie manieren waarmee je kunt afgieten met een pan.

Het is aan te raden als je voor het bekijken of beluisteren van deze aflevering ook de vorige aflevering over Voorbereiding hebt doorgenomen.

[Ga eerst naar de aflevering over Voorbereiding](https://youtu.be/VCZbReidRf0)

Deze beeldopname is ook goed te volgen als je alleen luistert.

[Bekijk de video over Rijst koken in een pan](https://youtu.be/89cm7K0Rs6c)

# Koken met Visio 7 - Groente en vlees bakken

Heb je altijd al willen weten hoe je groente en vlees bakt? In deze aflevering uit onze kookserie met tips leggen we uit hoe je groente en vlees en kan bereiden als je een visuele beperking hebt. We bespreken niet alleen het bakken in een pan, ook een contactgrill maakt deel uit van deze kookdemonstratie. Eet smakelijk!

Deze beeldopname is ook goed te volgen als je alleen luistert.

[Bekijk de video over Groente en vlees bakken](https://youtu.be/Xg587mr0ewA)

# Koken met Visio 8 - De keuken schoonmaken

Nadat je lekker hebt gekookt en gegeten met behulp van alle video's in deze kookserie, is het tijd voor keuken schoonmaken. Maar hoe kan je dat nu makkelijk doen als je slechtziend of blind bent? In deze aflevering geven we tips over het schoonmaken van de keuken.

Let op, deze beeldopname is slechts gedeeltelijk te volgen als je alleen luistert.

[Bekijk de video over de keuken schoonmaken](https://youtu.be/qCv5sNZ5L1A)

# Waar vind ik nog meer kooktips?

Alles over koken, eten en drinken als je blind of slechtziend bent vind je op het Visio Kennisportaal. Behalve video’s en podcasts vind je hier ook artikelen die je op je gemak kunt lezen.

[Ga naar Koken, eten en drinken op het Kennisportaal](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/thema-s/huishouden-en-gezin/koken%2C-eten-en-drinken)

[Ga naar het artikel met tips over koken](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/ergo-tips-koken)

# Waar vind ik recepten?

Deze serie ging over koken. We kunnen ons voorstellen dat je misschien ook op zoek bent naar recepten. Er zijn websites maar ook apps met recepten. Een voorbeeld is de [website van Lekker en simpel](https://www.lekkerensimpel.com/) of de app van [Mijn Kookboek](https://apps.apple.com/nl/app/mijn-kookboek/id1582999186). Merk op dat niet alle apps even toegankelijk zijn met schermlezers.

# Kom je er niet uit?

Deze serie gaf je tips over koken. Het gaat hierbij om algemene tips die vaak als prettig worden ervaren maar er zijn uiteraard ook nog andere tips die wellicht meer bij jou passen. De ergotherapeuten van Koninklijke Visio helpen je op professionele wijze met tips en praktische adviezen, met als doel om je zelfstandigheid te vergroten.

# Heb je nog vragen?

Mail naar 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)