

## Kook het lekker zelf!

Al meer dan tien jaar geeft Sandra Cornelissen kookles aan jongeren met een autismespectrumstoornis. De methode die ze daarbij ontwikkeld heeft biedt jongeren structuur en houvast bij de receptuur. Daaruit is haar eerste kookboek, *Duidelijk koken met Sandra*, voortgekomen. De methode werkt en heeft ertoe geleid dat niet alleen jongeren maar ook ouderen die voorheen moeilijk tot niet in staat waren om zelfstandig te koken, nu zelfstandig een lekker en gezond gerecht op tafel kunnen zetten.

Dit tweede kookboek, *Kook het lekker zelf*, is volgens hetzelfde principe opgezet voor kinderen die graag zelfstandig willen leren koken en voor mensen voor wie de standaard kookboeken niet bieden wat ze nodig hebben. Mensen met een licht verstandelijke beperking, mensen die behoefte hebben aan een heldere visuele uitleg, mensen met een autismespectrumstoornis. Ook is met elkaar koken uit een boek dat zoveel visualisaties heeft een prettig instrument om de Nederlandse taal onder de knie te krijgen.

De fotobeelden van verse ingrediënten en de prachtige verhalende foto's die vertellen waar de ingrediënten vandaan komen sluiten aan bij de noodzaak om kinderen en volwassenen gezonder te laten leven. Koken vanaf de basis, geen pakjes en zakjes maar met lekkere verse ingrediënten een volwaardige maaltijd bereiden.

### **Kook het lekker zelf**

- maakt het bereiden van een gezonde maaltijd toegankelijk voor een brede doelgroep
- bevordert de zelfredzaamheid
- stimuleert socialisering
- stimuleert de taalontwikkeling

### **De gerechten in dit boek:**

- Sperziebonenschotel met pindasaus
- Macaroni
- Vissticks met gebakken aardappelen en komkommersalade
- Tomatensoep met gehaktballetjes
- Enchilada's met kip en groente
- Drumsticks met verse tuinkruiden en veldsla
- Lasagne
- Ham-preitaart
- Vegetarische roti
- Nasi goreng

**ISBN:**

9789088507045

**Auteur:**

Sandra Cornelissen

**Prijs:**

€ 21,00

**Meer info:**[swpbook.com/1935](https://swpbook.com/1935)