

Met liefde bereid door de buurvrouw

# Eten brengt buurtgenoten tot elkaar

Genieten van een vers bereide maaltijd én nieuwe mensen leren kennen in de buurt? Sommige mensen vinden het heerlijk om elke dag uitgebreid te kokkerellen, terwijl het voor anderen een hele opgave is om een gezonde maaltijd op tafel te toveren. Thuisgekookt.nl koppelt deze mensen aan elkaar.

TEKST MEIBORG TEKST EN ADVIES FOTOGRAFIE STUDIO OOSTRUM



Jenneken Berends



Cornelly Hunsel

“Het is fijn om iets te betekenen voor mensen in de buurt”

naar Delft verhuisde, kende ik hier bijna niemand. Dit leek mij een leuke manier om zowel met mijn hobby bezig te zijn als nieuwe mensen te leren kennen. Ik heb veel nieuwe contacten opgedaan met mensen uit verschillende culturen. Via die kennissen ben ik ook weer in ander vrijwilligerswerk terechtgekomen. Sommige mensen zijn echt vrienden geworden.”

#### WAARDEVOLLE CONTACTEN

Ook voor Jenneken is het contact met haar thuiskok van toegevoegde waarde. Jenneken: “Wij hadden meteen een goede klik. We zien elkaar elke week en dan ga je dingen met elkaar delen. Bijvoorbeeld over werk of over gebeurtenissen in de familie. Onze werelden verschillen best veel van elkaar, maar ik vind het leerzaam om te zien hoe zij met de ups en downs van het leven omgaat. Het is fijn dat we elkaar op die manier waardevolle tips en boodschappen meegeven. Naarmate ik ouder word, denk ik steeds vaker: ‘Wat ontmoet ik toch een bijzondere mensen in mijn leven en wat kunnen we veel van elkaar leren’. Als je dat gaat inzien, is dat zo’n rijkdom!”

**E**lke woensdag haalt Jenneken Berends (75) bij haar vaste thuiskok Loulou, een heerlijke maaltijd voor twee personen. Jenneken: “Ik heb een abonnement voor één keer in de week. Als ik op woensdag wakker word, dan is mijn eerste gedachte: ‘Wat heerlijk, ik ben vandaag vrij, ik hoef niet te koken!’ Daar geniet ik intens van. Aan het eind van de middag wandel ik op mijn gemak naar mijn thuiskok, die zo’n tien minuten bij mij vandaan woont. Ondertussen dekt mijn man de tafel met ons mooiste servies. Als ik thuiskom, kunnen we meteen aan tafel. Een glaasje wijn erbij en het is alsof we uit eten gaan in ons eigen huis!”

#### KWETSBARE MENSEN

Jenneken doet het om een dagje niet te hoeven koken, maar ook voor mensen die niet kunnen koken of weinig tijd hebben, is Thuisgekookt een uitkomst. Denk aan



drukbezette tweeverdieners, ouderen of mensen met gezondheidsproblemen die moeilijk de deur uit kunnen. Een belangrijk deel van de afhalers behoort tot deze kwetsbare doelgroep, aldus Florine van der Does van Thuisgekookt. “Mensen kunnen het ook aangeven als ze graag wat extra hulp willen. Wij gaan dan op zoek naar een thuiskok die bereid is om een stapje extra te zetten. Bijvoorbeeld door rekening te houden met dieetwensen en door de maaltijd bij de ‘afhaler’ thuis te brengen. In deze tijd van corona, gaat dat uiteraard gepaard met de nodige voorzorgsmaatregelen, waarbij voldoende afstand wordt gehouden. Gelukkig vinden veel mensen het fijn om iets te betekenen voor hun buurtgenoten.”

#### POSITIEVE IMPACT

Onderzoek toont aan dat er veel positieve effecten van het initiatief van Thuisgekookt zijn, zowel op persoonlijk vlak als in maatschappelijke context. De afhalers krijgen een verse, gezonde maaltijd die met liefde is bereid. Dat is al een positieve beleving. En dankzij de persoonlijke aandacht van een buurtbewoner doen ze sociaal gezien ook weer een beetje mee. Hun netwerk en zelfredzaamheid wordt groter, waardoor de stap naar professionele hulpverlening niet of pas veel later nodig is.



#### GENIETEN VAN ETEN

De koks geeft het vooral veel plezier en voldoening om te zien hoe mensen genieten van hun eten. Zoals Cornelly Hunsel (42), die al enkele jaren als thuiskok actief is. Cornelly is Surinaams en gespecialiseerd in exotische gerechten. Cornelly: “Ik kook gerechten uit de creoolse, hindoestaanse en Javaanse keuken. Ik heb veel verschillende klanten. Sommige vaste klanten komen steevast als ik bami of roti maak, maar ik zie ook regelmatig nieuwe mensen. Ik kook overigens ook wel pasta en stampotjes, maar ik geef er wel altijd een exotische twist aan door er Surinaamse groenten of kruiden aan toe te voegen. Ik ben dol op koken. Toen ik op mijn 21ste in Nederland kwam, hielp ik vaak mee in de keuken van eet-huisjes van familieleden. Ik droom ervan om ooit zelf een eethuisje of catering-bedrijf te hebben. Toen ik jaren geleden

#### i Over Thuisgekookt

Stichting Thuisgekookt is opgericht in 2012 door Marieke Hart en Jan Thij Bakker uit Utrecht. Deze liefhebbers van lekker eten lieten zich inspireren door de principes van de deeleconomie. Hierin is de centrale vraag: hoe kan iets van waarde (zoals overgebleven porties eten) terecht komen op een plek waar daar behoefte aan is (bij hongerige buurtbewoners). Op die manier wordt onze samenleving sociaal én duurzamer! Thuisgekookt is actief in heel Nederland. Meer informatie: [www.thuisgekookt.nl](http://www.thuisgekookt.nl)