

# Maaltijden voor liefhebbers van coke en koken

Eenvoudige recepten om ondervoeding en obesitas te voorkomen bij druggebruikers. Het kookboek *Cook it!* heeft een serieus doel, maar houdt de toon *down to earth*.

## Door TIJS

### VAN DEN BOOMEN

In de film *Hufters & hofdames* legt de hoofdpersoon zijn vriendinnetje uit waarom junks altijd met een pak vla lopen: „Dat is omdat ze geen tanden hebben.” Meisje: „Oh ja, dat is het natuurlijk. Ik dacht altijd een soort herkenningsteken ofzo.” Ze stelt een wedstrijd voor. „Wie de meeste junks met pakken vla ziet. Tot de tien, verliezer trakteert.”

In het boek *Cook it! – Een kookboek voor én door gebruiksters* dat eind deze maand verschijnt komen de pakken vla ook terug. Bia Struiken (40, houdt van coke en koken) vertelt: „Als je moet scoren ben je bezig met overleven. Dan grijp je een pak vla tussendoor, of een pak koek.” Ook de combinatie van vla en chips blijkt tot het reguliere eetpatroon van druggebruikers te horen. Er zijn meer verrassende combi's. Zo zweert de Haagse Ludie Vis (43, heroïne op doktersrecept) bij zalm met geitenkaas: „Ik eet dat elke ochtend als ontbijt. Nou, ja. Ik ontbijt eigenlijk niet. Maar het is wel het eerste wat ik op een dag eet.”

De boodschap van het boekje is serieus – behalve tips van deskundigen bevat het ook 44 eenvoudige recepten om gezond te eten – maar de toon is relaxed en *down to earth*. Een win-



kelwagentje op zijn kop zetten in het park, vuurtje eronder en barbecue? 'Het kan, maar winkelier en politie zijn er niet blij mee. Boete!' Dan toch maar liever een wegwerpbarbecue van een paar euro.

Geen geld en toch iets op tafel zetten? Het recept voor een 'armoedestamppot' komt van Anneke Willemse (56, twee keer per week basecoke, methadon). Per week houdt ze 20 euro over om van te eten en dus maakt ze regelmatig een stamp van aardappelen, uien en macaroni-kruiden.

Niet alleen ondervoeding blijkt een probleem, druggebruikers lijden ook steeds vaker aan obesitas. Dat komt volgens een arts in het boekje onder andere omdat ze minder gebruiken en dus minder de straat op hoeven om te scoren. Ze leiden dan ook een steeds normaler leven, inclusief te vet eten, te veel bier en te weinig beweging.

De recepten zijn simpel: linzensoep, pasta met zalm uit blik, mangomousse, dat soort werk. De gebruikte symbolen geven er een twist aan die het boekje ook interessant maakt voor niet-gebruikers. Zo staat de smiley voor 'tandeloos': handig als je net van de tandarts komt. Een mier wijst op 'mierzoete' gerechten voor kinderen. De hamburger betekent 'vet lekker': goed tegen magerzucht dus. En een koksmuts met een streep erdoor? Te bereiden zonder fornuis en dus ideaal voor kampeersers.

*Cook it! – Een kookboek voor én door gebruiksters*. Uitgegeven door Stichting Mainline, Amsterdam. Niet te verwarren met het 'Cokeboek met ingrediënten voor gezonder basecokegebruik' van dezelfde stichting.



vet lekker  
fornuisloos  
supergezond  
poepie-sjiek  
pikant  
klaar in 'n wip  
aansterkend  
tandeloos  
mierzoet