

2 topkoks, 5 gerechten, 45 kraamverzorgenden en 1 goed doel: dat zijn de ingrediënten van een zorgvernieuwingsproject waar Kraamzorg Rotterdam dit voorjaar mee begon. Chefs François Geurds en Herman den Blijker bedachten een driegangsmenu dat de kraamverzorgenden leerden klaarmaken in hun restaurants. Om het voortaan zelf te kunnen koken en serveren bij de kraamgezinnen thuis.



## Chefs- kraamverzorgenden koken verwendiner

**Kraamverzorgende Kimberly Cuiper (21) uit Spijkenisse: "Mogen koken in een professionele keuken tussen de messensets van de chefs, dat is natuurlijk heel bijzonder. Je leert elkaar als collega's tijdens de workshop ook van een heel andere kant kennen. Ik heb de diners tot nu toe twee keer bij gezinnen gekookt. Ik vind het vooral heel leuk omdat het iets van het ouderwetse kraamzorggevoel terugbrengt: hele dagen in het gezin en afsluiten met een warme maaltijd. Dat lukt nu lang niet altijd, maar ik probeer altijd wel groenten en aardappelen voor te bereiden. Mijn specialiteit? Hollandse keuken. Simpel en gezond."**

Hier in het Kraamhotel? Nee, het MAMAdiner. Een initiatief van zorgondememer Marieke Sprietsma, die met Kraamzorg Rotterdam op zoek ging naar een manier om ouders en medewerkers iets extra's te bieden. "In die periode kregen vijf vriendinnen van mij een eerste kind. We stelden vast dat aan de zorg voor de baby weinig te verbeteren viel. Maar de moeder, die een echte topprestatie heeft geleverd, die konden we wel wat meer verwennen." Zo ontstond het idee om kraamverzorgenden een gezonde maaltijd te laten koken in de gezinnen, naar de receptuur van topkoks.

### geniale kraamverzorgende

Meesterkok François Geurds van het Rotterdamse restaurant Iy (met Michelin ster!) hoefde er niet lang over na te denken. "Het is belangrijk dat er in die eerste week aandacht is voor gezonde voeding." Dat ondervond Herman den Blijker zelf drie jaar geleden na de geboorte van zijn zoon: "Wij hebben het getroffen met een geniale kraamverzorgende, die goed voor mijn meisje zorgde en dan ook nog eens elke dag een warme maaltijd voor ons kookte. Moeders keuken, goed gedaan. Als je nou niet zo iemand in huis hebt, kan ik me voorstellen dat je voor makkelijk kiest. Daar zijn de

jonge ouders van nu mee opgegroeid. Ma en pa, elk met een baan, die gaan niet uitgebreid koken 's avonds, die zetten snel een pastataje op tafel. Maar dan moet je ook niet verwachten dat je kind ineens groente gaat eten als ie vier is. Onze kleine eet alles: vis, lamsvlees... dat is hij zo gewend. Je kan van die eerste dagen mooi gebruik maken om te laten zien dat lekker en gezond niet ingewikkeld hoeft te zijn." François Geurds deelt die missie: "De eerste jaren zijn bepalend voor het smaakpatroon. Laat een kind zoveel mogelijk proeven en haak niet af als hij de eerste keer zegt: dat lust ik niet. Probeer het minstens zeven keer."

### geen paniek

Eenvoudig te bereiden in een doorsnee keuken, in maximaal anderhalf uur tijd, met ingrediënten die verkrijgbaar zijn in elke supermarkt: dat was de uitdaging bij de samenstelling van het driegangsmenu. De chefs kwamen samen tot een vis-, een vlees- en een vegetarisch menu dat iedereen die interesse heeft in koken, kan bereiden', aldus Geurds. Naast de receptuur kregen de 45 kraamverzorgenden die de workshop volgden ook tips mee. Herman den Blijker: "Koken is geen hogere wiskunde. Het belangrijkste is dat je op de kwaliteit let bij de aankoop en dat je van je producten weet wat de juiste garing is: als je die rode draad beet hebt, kan er niet veel fout gaan. En als het toch een keer fout gaat, geen paniek. Er valt altijd weer iets van te maken."

### goede doelen

Intussen hebben 45 kraamverzorgenden van Kraamzorg Rotterdam de kookworkshops in de restaurants van de chefs gevolgd. Met als afsluiter een lanceringsavond in Las Palmas, met de verloskundigen uit de regio als gast. De Kraamvogel in de regio Amsterdam & Noord Nederland en Thebe in Tilburg e.o. zijn ook al aan de slag gegaan, met topkoks Ron Blaauw en Rudolph van Veen. Na de workshop kunnen de kraamverzorgenden worden ingepland in de gezinnen die het menu vooraf aanvragen, zodat het koken in principe in werktijd kan gebeuren. "De ouders kopen een bon voor het MAMAdiner en zorgen voor de ingrediënten, de kraamverzorgende kookt het menu naar keuze op de avond naar keuze", legt Marieke uit. Niet alleen de ouders hebben profijt van de maaltijd: "Een vast deel van de opbrengst gaat naar Orange Babies. Elke maaltijd staat voor een kind van een HIV-geïnfecteerde moeder dat gezond op de wereld komt."

**Kraamverzorgende Mariëlle Rijnberk (32) uit Schiedam: "Ik ben dol op koken en kijk altijd naar de programma's van Herman den Blijker, dus deze kans liet ik niet aan mijn neus voorbij gaan. Ik heb er veel van geleerd, niet alleen over de gerechten maar ook over het opmaken van borden. Ik heb het menu nu twee keer in een gezin gekookt en de reacties waren positief. Ik probeer standaard het avondmaal klaar te maken in de gezinnen. Zo vaak hoor je: 'hoeft niet hoor, mijn man regelt het wel'. Maar de dag daarna blijkt dat ze toch een snack hebben gehaald. Dan maak ik liever een snelle groenteschotel klaar en vertel ik waarom goed eten zo belangrijk is om aan te sterken."**

