

TRAIN JE Kookkunsten

ALS JE OPTIMAAL WILT PRESTEREN OP DE FIETS, IS VOEDING HEEL BELANGRIJK. WE LEGGEN JE REGELMATIG DE BASISPRINCIPES VAN GOEDE VOEDING UIT. MAAR ZELFS MET DIE KENNIS IS HET NOG NIET ZO SIMPEL OM ELKE DAG IETS OP TAFEL TE ZETTEN WAT GEZOND, VOEDZAAM ÉN LEKKER IS. OM JE OP WEG TE HELPEN, GEVEN WE RECEPTEN DIE AAN ALLE EISEN VOLDOEN.

TEKST: MARJOLEIN SAX / FOTO'S: ISTOCK, DELICIOUS., EDWIN HAAN

10 TIPS VOOR GOEDE VOEDING

- Ook groenten uit de diepvries, blik of pot zitten boordevol vitaminen en vezels. Helemaal oké dus!
- Veel verschillende kleuren op je bord garanderen variatie. En het ziet er nog leuk uit ook...
- Neem de tijd om te eten. Zo geniet je er meer van en het geeft je sneller een verzadigd gevoel.
- Ben je geen keukenprins(es)? Houd het simpel. Er zijn genoeg recepten te vinden die slechts 20 minuten bereidingstijd vergen.
- Verbeter de ijzeropname door tijdens of direct na de hoofdmaaltijd iets met veel vitamine C te eten, zoals paprika, broccoli, sinaasappel of kiwi.
- Saus over de pasta? Kies voor een rode saus, op basis van tomaat, paprika of andere groenten. Die is veel minder vet dan witte saus.
- Eet fruit ongeschild: onder de schil zitten de meeste vezels.
- Budget koken doe je bijvoorbeeld met peulvruchten. Door de vele vezels en koolhydraten zijn ze ook nog eens erg gezond.
- Lees de tekst op de verpakking. Saai, maar dan weet je wel wat er op je bord ligt!
- Drink voldoende.

Beter worden op de fiets is een belangrijk doel voor je. Dat is niet alleen een kwestie van hard trainen. De rol die voeding speelt bij het behalen van een maximale trainingsefficiëntie is niet te onderschatten. Maar, zo nuanceert *Fiets'* sportvoedingsdeskundige Yneke Vocking, "slaap en ontspanning zijn minstens zo belangrijk. Meer aandacht en tijd besteden aan je voeding heeft weinig zin als je onvoldoende of slecht slaapt."

Voor wielrenners is het belangrijk veel koolhydraten uit voeding te halen. Die heb je nodig om gedurende lange tijd energie te kunnen leveren. Kies bij voorkeur voor volkorenproducten, omdat daar vezels en vitaminen in zitten die je gezond houden. Daarnaast moet je net als ieder ander eiwitten en goede vetten binnenkrijgen. "Je doet er goed aan je dieet samen te stellen uit 60 procent koolhydraten, een tot anderhalve gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht en de rest vul je aan met goede vetten", vertelt Vocking. "Denk ook aan minimaal 200 gram groente en twee stuks fruit per dag. Maar overdrijf niet met fruit, want er zitten veel snelle suikers in."

SPORTVOEDING

Janneke Pieteron, kok van de wielploeg Argos-Shimano en sportdiëtiste, maakt onderscheid tussen gezonde voeding en sportvoeding, waarbij sportvoeding uitsluitend geschikt is voor mensen die meer dan 6 uur per week intensief sporten. "Gezonde voeding bestaat slechts uit 40 procent koolhydraten en 0,8 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht." Dus wees eerlijk tegen jezelf. Sport je minder dan 6 uur per week? Kies dan voor minder koolhydraten en eiwitten.

VARIATIE

Als renner kun je prima de richtlijnen van het Voedingscentrum aanhouden: de bekende Schijf van Vijf. "Gebruik je verstand als je eet", benadrukt Vocking. "Voor de gemiddelde wielertoerist is het niet nodig om veel meer dan gemiddeld of aangepast te eten. En dat je niet iedere avond een rol koekjes weg moet werken, lijkt me duidelijk."

Voldoende koolhydraten eten houdt niet in dat je elke avond pasta moet eten. Er zijn tal van producten die je kunt kiezen. Rijst en aardappelen zijn ook een prima bron van koolhydraten. En kies bijvoorbeeld ook eens voor couscous of bulgur. Pieteron: "Je maakt eten veel leuker als je varieert. Bovendien is het gezond. Ik zet de renners ook wel eens couscous voor. Niet alleen omdat het goed voor ze is, ook omdat iedere dag pasta wel erg saai is. Voor iedereen is het belangrijk dat eten lekker is. Profrenners zijn geen uitzondering op die regel." Gevarieerd eten gaat niet alleen om koolhydraten. Voor eiwitten, vetten, groente en fruit geldt hetzelfde. "Het hoeft niet ingewikkeld te zijn", vertelt Pieteron. "Variëren kan bijvoorbeeld ook betekenen dat je meer met restjes doet. Snijd dat uitje en stukje paprika rustig door je andere groenten heen. Dat maakt het makkelijker om die 200 gram groente per dag te eten en bovendien zitten er in verschillende groenten verschillende vitaminen." Verder adviseert ze om het vooral simpel te houden als koken niet je hobby is. "Er is niks mis met pure producten zonder liflafjes of saus. Pasta met verse groenten, verse kruiden en gegrilde kip kan een prachtige maaltijd zijn. Hartstikke gezond en het staat met 20 minuten op tafel."

PASTA MET CORNFLAKES

"Voor profrenners gelden in feite dezelfde regels als voor wielertoeristen", vertelt Dirk van Schalen, kok van Vacansoleil-DCM. "De hoeveelheden zijn alleen van een heel andere orde. De basis is voor de renners koolhydraten. Veel koolhydraten. Voor een Touretappe betekent het dat de renners 300 gram koolhydraten binnen moeten krijgen. Om je een idee te geven: in 600 gram rijst zit 150 gram koolhydraten." Van Schalen legt uit dat koken voor profrenners een uitdaging is. "De hoeveelheid koolhydraten is schrikbarend. Het is moeilijk om dat allemaal uit pure producten te halen. Hoewel dat wel mijn passie is, bleek het onrendabel. Daarom zijn we toch aan gaan vullen met gels en andere kunstmatige koolhydraten." Van Schalen beaamt dat variatie op het menu voor zijn renners minstens zo belangrijk is als gezonde ingrediënten.



ten en koolhydraten. En ook voor de profs geldt een minimale hoeveelheid van 200 groenten gram en 2 stuks fruit per dag. Van Schalen ziet het bovendien als zijn taak om de renners tevens iets lekkers voor te schotelen. "Vroeger deden de jongens cornflakes over hun pasta om die koolhydraten maar binnen te krijgen. Dat gebeurt niet meer." Een van de dagmenu's tijdens de afgelopen Tour de France zag er als volgt uit: voor het ontbijt een pannenkoek, clafoutis met appel en een smoothie, na de finish noedelsoep met een kip-citroenspies. Als hoofdmaaltijd in het hotel witlofsoep met garnalen als voorgerecht, vervolgens gebakken kip met dragon en als dessert amandelhoningtaart. Van Schalen heeft zijn best gedaan om iets lekkers en gezond op tafel te zetten, dat is duidelijk. Maar het is ook een enorme hoeveelheid eten. En vergeet niet dat er op de fiets ook nog behoorlijk wat koolhydraten weggewerkt worden. Hoewel het gezond, gevarieerd en uitgebalanceerd is, komt de gemiddelde sporter met dit menu in een week tijd kilo's aan. Geen aanrader voor toerfietsers dus!

HET IS ABSOLUUT NIET NODIG OM MEER TE ETEN ALS JE FIETST. WEL IS HET BELANGRIJK OM JE EETMOMENTEN GOED TE TIMEN

TIMING IS ALLES

Het is absoluut niet nodig om meer te eten als je fietst. Wel is het belangrijk om je eetmomenten goed te timen. "Na een training is het belangrijk om direct wat te drinken en ook te eten. Eiwitten bevorderen het herstel en ook koolhydraten heb je nodig om je spieren maximaal te laten herstellen", zegt Vocking. Pieterse vult aan dat het zeker bij een meerdaagse wedstrijd enorm belangrijk is om met voeding het herstel te bevorderen. Dat betekent direct na de koers wat eten. Daarmee voorkom je dat je de volgende dag geparkeerd staat. Een lekkere shake na een training of race is dus een goed idee. "Zorg er wel voor dat het niet allemaal extraatjes zijn, maar gewoon een tussendoortje, zoals je die normaal gesproken ook zou eten", adviseert Vocking. "Daarmee voorkom je dat je te veel eet."

Ook het toewerken naar een piekmoment vergt wat extra aandacht als het gaat om voeding. "Houd er rekening mee dat je voor een zeer intensieve inspanning beter geen vezelrijke producten kunt eten. Vezels uit bijvoorbeeld peulvruchten, maar ook koolzuur uit frisdrank, kunnen dan darmklachten geven. Vermijd ze dus de avond ervoor", legt Vocking uit. Maar in de aanloop naar piekmomenten is het wel erg belangrijk om gezond, en dus vezelrijk, te eten. Dan ga je als het goed is richting je optimale conditie, maar je weerstand neemt af. Je darmen spelen een belangrijke rol bij je weerstand en ze doen het vooral goed op vezelrijk voedsel. Daarnaast zitten in vezelrijke volkorenproducten de vitamines die nodig zijn voor een goede koolhydraatstofwisseling. Kortom, met goed eten herstel je niet alleen sneller, maar behaal je ook een maximaal trainingseffect. Want alleen als je gezond bent, kun je goed trainen.

SPECIAAL RECEPT VAN MARIANNE VOS:

ROSBIEF MET VERGETEN GROENTEN EN RAAPSTELLEN

(uit: *Goud op je bord*, Brenda Frunt en Erik te Velthuis)

Marianne Vos blijkt een echte liefhebber van de Hollandse pot. "Het is niet ingewikkeld te bereiden, het is lekker van smaak en vooral voedzaam. Gezond eten associeer ik met lekker eten. Vetten en suikerbommen horen daar niet bij. Pure smaak, daar houd ik van." Deze voorjaarsklassieker, met producten van vaderlandse bodem, voldoet aan alle eisen.

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Leg de plakjes rookvlees op een stukje bakpapier en schuif dit in de oven. Bak dit in ongeveer 10 minuten tot knapperige 'chips'.

Bak de pompoenpitten in een droge koekenpan en doe ze in een schaaltje. Zet de aardappelen en de pastinaak op met koud water. Kook in 20 minuten gaar en giet het vocht af.

Stamp de pastinaak en aardappelen fijn. Zet de pan weer op het vuur en voeg de raapstelen en de appel toe. Meng dit met een pollepel goed door de puree zodat

het geheel verwarmd wordt. De raapstelen en appel blijven nog wel knapperig. Haal de stamppet van het vuur en houd hem met de deksel op de pan warm.

Verhit nu de kokosolie in een wok en bestrooi de rosbieflap met peper. Bak de rosbieflap op middelhoog vuur rondom bruin in circa 3 minuten.

Schep de stamppet op een bord met de rosbieflap en de chips van rookvlees. Bestrooi met de droog gebakken pompoenpitten.

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten voor één persoon:

- 25 gram runderrookvlees (4 flinterdunne plakjes)
- 10 gram pompoenpitten
- 200 gram aardappelen, geschild
- 100 gram pastinaak, geschild en in stukken gesneden

- 150 gram raapstelen, fijngesneden
- ½ appel, in blokjes
- 5 gram kokosolie
- 100 gram rosbieflap
- peper





TONIJN OP EEN GROENTEBEDJE

Bereidingstijd: ± 25 minuten

Ingrediënten voor 2 personen:

- 300 gram verse tonijn
- 325 gram sperziebonen
- 75 gram rucola
- 500 gram krieltjes
- 100 gram paprika
- 8 cherrytomaatjes
- eieren
- ½ citroen
- 20 gram olijfolie
- peper en zout en mosterd

Bereidingswijze:

Maak dressing van een halve citroen en 10 gram olie, peper, zout en een theelepel mosterd.

Maak de sperziebonen schoon en snijd de paprika in reepjes.

Kook de krieltjes in ruim water. Wanneer de krieltjes nog ongeveer 4 minuten nodig hebben, doe je het hele ei bij de krieltjes zodat je een zacht gekookt ei krijgt. Krieltjes gaar? Giet ze dan samen met het ei af.

Kook in een ander pannetje de sperziebonen beetgaar en spoel ze met koud water af. Zet een koekenpan op het vuur en laat deze warm worden. Voeg 5 gram olie toe en bak de paprikareepjes. Doe na ongeveer 1 minuut de tonijn in de pan en bak deze aan beide kanten mooi bruin. De binnenkant van de tonijn blijft rood.

Halveer ondertussen de krieltjes en pel het ei.

Haal de tonijn uit de pan en bak de sperzieboontjes, cherrytomaatjes en gehalveerde krieltjes nog heel even met de paprika mee en voeg de rest van de dressing toe. Breng op smaak met peper en zout.

Leg de rucola op de borden en besprenkel deze met de helft van de dressing. Leg de krieltjes en groente op de rucola, leg de tonijn er bovenop. Halveer het eitje en leg deze erbij. Maal verse peper en zeezout over het geheel.

GEROOSTERDE ASPERGES MET ZALM EN NOTEN

Recept: Eke Mariën / Fotografie: Eric van Lokven / Styling: Cyn Ferdinandus / Bereiding: Jacqueline Pietrowski / Productie: Ellen van Mol

Bereidingstijd: ± 30 minuten / oven ± 10 minuten

Ingrediënten voor 4 personen:

- 500 gram witte asperges, geschild, onderkant verwijderd
- 500 gram groene asperges, onderkant verwijderd
- 100 milliliter olijfolie
- 1 bosje basilicum (30 gram), grof gehakt
- 1 bosje koriander (30 gram), grof gehakt
- 1 dik stuk zalmfilet à 250 gram, in dunne plakken van ½ centimeter
- 1 eetlepel dijnmosterd
- 75 gram ongezouten notenmix
- evt. gekookte nieuwe krielaardappeltjes, voor erbij

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 220 graden. Doe de hele asperges in een kom of schaal en meng ze met de olijfolie, kruiden, zout en peper. Spreid de asperges uit over een bakblik en rooster ze zo'n 10 minuten in de oven tot ze beetgaar zijn. Draai ze na 5 minuten om. Leg de plakken zalm naast elkaar op een bakblik bekleed met bakpapier. Bestrooi de zalmfilet met zout en peper en bestrijk ze met een dun laagje mosterd. Plet de noten onder een pan (of maal ze in een keukenmachine) tot fijne stukjes. Bestrooi de vis met de stukjes noten en gaar de vis zo'n 3 minuten bij de asperges in de oven. Lekker met nieuwe aardappeltjes.



BULGURSALADE MET GESTOOMDE KIP

Recept: Janneke Philippi / Fotografie: Eric van Lokven / Styling: Jet Krings / Bereiding: Coen Beute Productie: Trudelies Schouten



PUUR

Voor meer lekkere en gezonde recepten kun je de *delicious.* Puur-special nabestellen via www.deliciousmagazine.nl/puur.

Bereidingstijd: ± 25 minuten

Ingrediënten voor 4 personen:

- 250 gram groene asperges, in stukjes van 5 centimeter
- 300 gram kipfilet
- 250 gram broccoli, in roosjes verdeeld
- 300 gram bulgur
- 1 rode ui, fijngesneden
- 1 blik kikkererwten (400 gram), uitgelekt
- ½ komkommer, in blokjes
- 1 flinke bos platte peterselie, grof gesneden
- 2 citroenen
- 4-5 eetlepels olijfolie extra vierge + extra voor erover

Bereidingswijze:

Breng in een wijde pan een laagje water aan de kook. Leg de asperges en kipfilet in een stoommand of stoombloem. Zet de stoombloem in de pan; het water mag de stoombloem niet raken! Stoom de kipfilet in 12-15 minuten gaar. Leg na 6 minuten de broccoliroosjes erbij en laat verder stomen. Bereid intussen de bulgur: breng 600 milliliter water aan de kook. Roer de bulgur erdoor, neem van het vuur en laat 10 minuten afgedekt staan. Of bereid volgens de aanwijzingen op het pak. Roer de bulgur met een vork los. Leg de broccoli en asperges op een schaal en laat afkoelen tot lauwwarm. Trek de kipfilet in stukjes uit elkaar.

Meng nu de bulgur met de asperges, broccoli, kipfilet, ui, kikkererwten, komkommer en bijna alle peterselie. Pers één citroen uit en roer het sap met de olijfolie door de salade. Breng op smaak met zout en peper. Schep de bulgursalade op een schaal. Snijd de laatste citroen in parten en serveer met de salade. Bestrooi met de rest van de peterselie en geef er extra olijfolie bij.

RECEPT: JANNEKE PHILIPPI / FOTOGRAFIE: ERIC VAN LOKVEN / STYLING: JET KRINGS / BEREIDING: COEN BEUTE PRODUCTIE, TRUDELIES SCHOUTEN



Fiets

12 NUMMERS
+ 2 SPECIALS
VOOR €47,⁵⁰



38%
KORTING

DIRECT PROFITEREN? GA NAAR ABONNEMENT.FIETS.NL OF BEL 088-5500151
Bel voor aanbiedingen in België naar 02-3092913 of surf naar www.aboshop.be

De aanbieding loopt tot en met 31 december 2013 en is alleen geldig in Nederland. Prijswijzigingen, druk- en zetfouten voorbehouden. Fiets kost in de winkel € 5,50. Je abonneert je tenminste voor de opgegeven periode en tot wederopzegging. **Opzeggen is heel eenvoudig en kan per maand.** Op deze abonnementsovereenkomst zijn de Leveringsvoorwaarden en het Privacy- en cookiebeleid van Sanoma Media Netherlands B.V. van toepassing. Voor abonnementen buiten Nederland gelden andere voorwaarden. Kijk voor alle voorwaarden op www.sanomamedia.nl/klantenservice onder het kopje "Service & Contact".



PASTA MET BASILICUM- NOTENSAUS, TOMAAT & BLADSPINAZIE

Bereidingstijd: ± 30 minuten

Ingrediënten voor 4 personen:

- 125 gram walnoten
- 75 gram basilicum met stelen + extra blaadjes voor de garnering
- 10 zongedroogde tomaatjes op olie
- 4 eetlepels olie van de zongedroogde tomaatjes
- 10 ansjovisfilets (blik)
- 400 gram volkorenpasta, bijv. spaghetti of penne
- 150 gram rauwe gedroogde ham, bijv. parmaham, in fijne reepjes
- 200 gram kerstomaatjes, gehalveerd
- 300 gram bladspinazie
- evt. grof bruinbrood, voor erbij

Bereidingswijze:

Rooster de walnoten in een droge koekenpan lichtbruin.

Maal in een keukenmachine of met de staafmixer 75 gram van de walnoten, de basilicum, zongedroogde tomaten, olie en ansjovis tot een dikke pasta. Kook de volkorenpasta in ruim kokend water met zout beetbaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet de pasta af en bewaar 100 milliliter van het hete kookvocht. Doe de pasta met het kookvocht en de basilicumsaus terug in een pan en zet op het vuur. Voeg de ham en kerstomaat toe en schep voorzichtig door elkaar. Voeg de spinazie in delen toe en warm alles goed door. Breek de achtergehouden walnoten in grove stukjes en strooi ze over de pasta.

Garneer met blaadjes basilicum en serveer eventueel met bruin brood. De kunst van dit gerecht is om de spinazie warm te serveren, maar nog bijna rauw. Dat geeft de beste smaak. Verwarm dus niet te lang!

Recept: Eke Mariën / Fotografie: Eric van Lokven / Styling: Cyn Ferdinandus / Bereiding: Jacqueline Pietrowski / Productie: Ellen van Mol