

VULLEN OF VOEDEN

WEDDEN DAT HET LEKKER IS?



GEZONDE EN LEKKERE SMOOTHIES



WILFRED EN JOHAN WEDDEN
OM GEZONDE SPORTKANTINES



WAT ETEN SMAAKMAKERS?

WOORDJE VOORAF

'Pas op, nu moeten we gezond doen!' hoor ik regelmatig als ik ergens een voetbalkantine binnenloop. Mijn antwoord luidt dan: 'Van mij moet je helemaal niets, doe wat je wil!' Je kan kiezen: vullen of voeden. Het is helemaal niet verkeerd om af en toe te vullen, maar probeer ook geregeld te voeden. Zeker bij (jonge) kinderen is dat van levensbelang. In dit magazine lees je weetjes over gezondheid die je misschien nog nooit ergens bent tegengekomen. Daarnaast staat het bomvol inspiratie en motivatie. Zo besef je straks net als ik dat je elke dag opnieuw de mogelijkheid hebt om anders te gaan leven. Kook mee met Vullen of Voeden en Jamie Oliver recepten of doe inspiratie op uit het eetgedrag van smaakmakers uit het Nederlandse voetbal zoals Adam Maher, Lasse Schöne en Elvis Manu. Lees verhalen van organisaties als La Place, The Greenery en Van Nature, die er alles aan doen om gezonde voeding onder de aandacht te brengen. Voor betaalbare prijzen kun je ook in voetbalkantines gezonde en vooral lekkere gerechten verkrijgen. Als zelfs een lekkerbek als Jan Boskamp geniet van een 'Balletje Breed' of smoothie, zegt dat genoeg. Probeer het zelf eens. Wedden dat het lekker is?!' - Wilfred Genee.



BETREK KINDEREN BIJ HET
KOOK- EN EETPROCES



JE KUNT ELKE DAG
GEZONDE KEUZES MAKEN

DOE JE MEE?

Wil je deelnemen aan de weddenschap van Johan en Wilfred? Dat kan! Zet ten minste drie Vullen of Voeden gerechten op de kaart van jouw kantine tot het einde van het lopende seizoen. Je ontvangt een gratis Vullen of Voeden-starterspakket. Eet gezonder en maak kans op de hoofdprijs van € 15.000, beschikbaar gesteld door Jamie magazine, voor je club én op een bezoek van de presentatoren van Voetbal International! Check vullenofvoeden.nl voor meer info.

MELD JE SNEL AAN VIA

HELPDESK @ VULLENOFVOEDEN.NL



INHOUDSOPGAVE

pag. 06

WAT IS VULLEN OF VOEDEN?

DE ZOEKTOCHT VAN WILFRED EN LILI

'Het is tijd voor verandering.'



pag. 08

SPORT- EN VOEDINGSADVIES

TIPS VAN RALPH MOORMAN

'Gevarieerd eten is de basis.'

pag. 10

VOEDING EN PRESTATIES

RICHARD DE LETH

'Geen voetbal, maar voedsel'

pag. 13

WAT ETEN VOETBALLERS?

RALPH GEEFT ADVIES

Van Maher tot Huntelaar

pag. 20

RECEPTEN

GEZOND EN LEKKER

Kook met Janië en Jonathan

pag. 25

WEETJES

NATUURDIETIST RIA PENDERS

pag. 26

BALLETJE BREED

FAVORIET IN DE KANTINE



'OOK VOOR VOLWASSENEN GELDT: GEZONDE VOEDING EN EEN VERANT-
WOORDE LEEFSTIJL DRAGEN BIJ AAN GEZONDHEID EN GELUKSGEVOEL.'

WAT IS VULLEN OF VOEDEN?

Vullen of Voeden is ontstaan uit de persoonlijke zoektocht van Wilfred en Lili Genee nadat hun kinderen werden geboren. Tijdens deze zoektocht kwam er zo veel kennis op hun pad, dat ze besloten die te delen om het bewustzijn bij ouders en kinderen over de betekenis van voeding te verhogen. Uit onderzoek is gebleken dat mensen hun eetgedrag vooral aanpassen als er een kind wordt geboren of als ze zelf ziek worden. Wilfred: 'Eerlijk gezegd heb ik het ook lang niet altijd even nauw genomen met gezond eten. Voornamelijk veroorzaakt door haast en een onregelmatig leven, maar ook door gebrek aan bewustzijn. Na de geboorte van de kinderen kwam er meer inzicht – gestimuleerd door mijn vrouw Lili, die zich verbaasde over de uiteenlopende informatie op het gebied

van voeding. Haar zoektocht mondde uit in het boek 'Vullen of Voeden'. Met de groei van welvaartsziektes als obesitas en diabetes, de lage consumptie van groenten en fruit en het toenemende aantal kinderen met ADHD, is het zaak om met zijn allen bewuster te worden van zowel de negatieve als de positieve invloed die je met voeding kunt uitoefenen. Er bestaat geen absolute waarheid, maar gezond verstand leert ons wel dat groenten, fruit en water beter voor ons lichaam zijn dan de vele bewerkte producten die we eten. Probeer kinderen te betrekken bij het koken, maar laat ze ook zien waar ingrediënten en producten vandaan komen of neem ze mee voor een tour door de supermarkt. Zo beslissen ze straks zelf: wil ik mezelf vandaag vullen of voeden?'

MEER LEZEN? IN HET BOEK 'VULLEN OF VOEDEN' LEES JE ALLES OVER GEZONDE VOEDING VOOR JOU EN JE KINDEREN (NIJGH & VAN DITMAR, 21,95 EURO)

LA PLACE VOEDT



Als je van natuurlijk houdt, houd je van La Place. Jaarlijks genieten ruim 35 miljoen gasten van alles wat we dagvers

natuurlijk, huisgemaakt en super smaakvol – dat staat bij La Place op de eerste plaats. We mijden onnatuurlijke toevoegingen en werken alleen met verse,

eerlijke en het liefste regionale en biologische grondstoffen die dagelijks, iedere ochtend bij onze vestigingen worden aangeleverd. La Place staat volledig achter de filosofie van Vullen of Voeden waarbij de overtuiging dat gezonde voeding en een verantwoorde leefstijl in grote mate bijdragen aan je gezondheid en geluksgevoel centraal staat.



LA PLACE MAAKT HET MOGELIJK OM
TE GENIETEN VAN ETEN DAT GOED
VOOR JOU EN JE KINDEREN IS



Hou van natuurlijk  La PLACE



RALPH
MOORMAN

SPORT- EN VOEDINGSADVIES

GOED BEGIN, HALVE WERK

Een gevoed lichaam alvorens de wedstrijd begint, is essentieel om optimaal te presenteren en ervoor te zorgen dat je niet voortijdig door je energievoorraad heen bent. Drie uur voor de wedstrijd kun je op zijn laatst een grote maaltijd eten, omdat je hier anders last van krijgt. Tot een uur voor de wedstrijd kun je wel nog wat kleins eten. Zorg dat dit licht verteerbaar is, omdat tijdens inspanning voedsel nauwelijks verteert.



Ralph Moorman begeleidde in 2013 auteur en Parool-journalist Hans van der Beek. Hans (40 jaar) drinkt, rookt, sport niet en is te zwaar. Het lukt Ralph om hem te laten bewegen, afvallen en te laten stoppen met roken. Meer lezen over Ralph en het pad wat hij samen met Hans bewandelde? **Hans Halveert (Nijgh & Van Ditmar, € 17,50).**

KEUKENTIPS

Als de wedstrijd in de middag gespeeld wordt, is het ontbijt de belangrijkste maaltijd. Het is per persoon verschillend wat goed werkt, varieer dus tot je jouw perfecte eetregime ter voorbereiding op een wedstrijd hebt gevonden. Hierbij een aantal mogelijkheden:

- Boekweitpannenkoeken met blauwe bessen
- Rijstwafels met hummus
- Banaan
- Klein bakje havermout
- Groene smoothie (Maak 'm zelf – kijk op p. 22 of op vullenofvoeden.nl)



GEZOND EN HEEL LEKKER!

DERDE HELFT

Na de wedstrijd is het van belang je verbruikte energie weer aan te vullen, om je vochtgehalte op peil te brengen en de spierafbraak te herstellen. De eerste prioriteit is vocht, dus drink water als je dit tijdens de wedstrijd onvoldoende gedaan hebt. Veel sporters denken dat het goed is om zo snel mogelijk koolhydraten aan te vullen met druivensuiker of hypertone energiedranken. Het lichaam heeft zeker wat aanvulling nodig, maar een overdosis is niet nodig.

- Wist je dat je bij 2% vochtverlies maar liefst 10% prestatieverlies hebt?
- Wist je dat maar 1% van de kinderen voldoende groenten eet?
- Wist je dat je gezonde vetten nodig hebt om af te vallen?

'Het vochtgehalte in je lichaam is van cruciaal belang voor je prestatievermogen. Drink voldoende water en varieer met groentesapjes, kokoswater en groene smoothies.'

weetjes

'Gevarieerd eten is een basisrichtlijn van Vullen of Voeden. Je menu zal er dus elke dag anders uitzien.'



www.hetbestewater.nl

Eiwitshakes kunnen helpen eiwitten aan te vullen, maar deze bevatten vaak veel additieven. Vul je eiwitten liever aan met natuurlijke voedingsbronnen. Thuis kun je na de wedstrijd gewoon een normale maaltijd bereiden met koolhydraten, eiwitten en vetten. Blijf je nog even hangen, neem dan iets mee of kies iets geschikts in het clubhuis.

- Boekweitpannenkoeken met avocado en gerookte zalm
- Rijstwafels met rosbief
- Speltbrood met kipfilet
- Panna Pizza
- Balletje Breed (meer info op p. 26)

Tijdens een wedstrijd verlies je veel vocht, zouten en suikers. Bij sport-inspanningen van minder dan een uur voldoet water. Bij langere inspanning dan een uur moet je ook suikers en zouten aanvullen met kokoswater of een andere isotone (sport)drank.



RICHARD
DE LETH

VOEDING EN PRESTATIES

GOED GEVOED

Richard houdt van VOEDbal!
Deze gerechten zijn super gezond. Zie voor volledige recepten vullenofvoeden.nl en lees zijn nieuwe boek 'OERsterk leven', dat nu in de winkel ligt.

- Ananassmoothie (voorafgaand aan de wedstrijd)
- Zoete aardappel met avocado, groenten en paddenstoelen (na de wedstrijd)

LET ALTIJD OP JE VOEDING

VOOR, TIJDENS EN NA DE WEDSTRIJD

Welke voetballer wil niet uitblinken met een mooie lob, sliding of een knal in de kruising? In ons hoofd gaan deze acties meestal foutloos, maar op het veld gaat het er vaak anders aan toe. Voeding blijkt een grote uitwerking te hebben op onze prestaties. Buiten een analyse van je kwaliteiten is een analyse van je voedingspatroon dus heel zinvol. Het lichaam heeft de optimale brandstoffen nodig om alles te kunnen uitvoeren wat jij in je hoofd hebt bedacht. Welke brandstof stop jij in jouw motor: voeding of vulling? En hoe kan voeding het aantal doelpunten doen toenemen en het aantal nederlagen laten afnemen? Het boek 'Vullen of Voeden' werkt als voedingsgids voor iedere ouder, zeker als het gaat om bewustwording. Absoluut voorop staat de prominente rol van de darmen, de link tussen de darm en de hersenen en kennis over de wisselwerking tussen voeding en gezondheid. Je bent niet wat je

eet, maar vooral wat je opneemt in je darm. In 'Vullen of Voeden' wordt duidelijk uitgelegd dat de stoelgang een belangrijke graadmeter van de spijsvertering is. Voedingsstoffen als vitaminen en mineralen gaan via het bloed naar de spieren en de organen. Deze stoffen zijn de onzichtbare helden die in onze voeding zitten verpakt en essentieel zijn voor onze gezondheid en prestaties. De darm hangt ook met onze stemming samen, en wordt daarom 'het tweede brein' genoemd.

Het lichaam heeft vitale voedingsstoffen nodig als groenten, fruit, eiwitten en gezonde vetten. Eet dus vaker een stuk fruit voor de wedstrijd of eet een eiwitrijke omelet na de wedstrijd om je spieren te herstellen. Vitale voeding maakt de kans een stuk groter dat je de wedstrijd krampvrij uitspeelt. Daarnaast vergroot pure, onbewerkte voeding je uithoudingsvermogen en daarmee je sportprestaties. Voeding speelt zelfs een rol bij het voorkomen van agressie op het veld. Veelvuldige inname van kunstmatige koolhydraten hebben een negatieve uitwerking op onze hersenstofwisseling, waaronder gedrag, humeur en welbevinden leiden. Bewerkte voedsel maakt ons impulsiever, waardoor we onze driften minder goed kunnen remmen.

In de meeste voetbalkantines is het aanbod ongezond. Het lichaam van een kind vraagt echter natuurlijke, onbewerkte koolhydraten, eiwitten

en vetten. De weddenschap om in de voetbalkantine naast vet en zoet ook gezond aan te bieden, sluit hier naadloos op aan. In samenwerking met o.a. Robert Kranenburg zijn smaakvolle, gezonde alternatieven voor de sportkantine ontwikkeld. Winnen doe je niet alleen op het veld, maar ook tijdens de derde helft. Veel (top)sporters winnen de wedstrijd in de kleedkamer (mindset) en verliezen de wedstrijd aan de eettafel (voeding). Een ongezonde leefstijl is de oorzaak van veel blessures. Investeer naast duur sportmateriaal dus ook in een gezonde levensstijl. Voetbal wordt voetbal. Naast het toenemen van je energieniveau is het optimaal genieten van die mooie lob, sliding of knal in de kruising uiteindelijk onbetaalbaar...

Meer weten over Vullen of Voeden? Lees het boek! Bestel het via Bol.com of vullenofvoeden.nl (Nijgh & Van Ditmar, € 21,95)



'GEZONDHEID IS HET GEVOLG VAN DE WISSELWERKING TUSSEN DE MENS EN ZIJN OMGEVING, MAAR ALLES START VANUIT BEWUSTWORDING.'

Het is zaterdagmiddag kwart over 2 als ik verkleumd de voetbalkantine in loop. Samen met een paar andere ouders drink ik bittere koffie uit een plastic bekertje. We praten na over de zwaarbevochten overwinning van onze zoons en over de problemen van het Nederlands elftal. Als de eerste jongens met friskewassen, natte haren de kantine binnenkomen, sjokken ze regelrecht op de bar af, waar ranzige frituurwalmen vandaan komen. Even later staat het hele elftal er tevreden bij en werken ze moeiteloos enorme hoeveelheden broodjes kroket, friet, frikadellen, zakken chips en zoete drop weg, die ze wegspoelen met cola en energydrank. Hiermee wordt het gezonde effect van sporten in de buitenlucht in een kleine 10 minuten tenietgedaan. Dit is vullen, geen voeden.

Maar hoe verander je zo iets? Hoort dit bij de cultuur van voetbal? Hoe verander je gedrag? Lili en Wilfred Genée laten zien hoe het anders kan met hun project Vullen of Voeden.



GEZOND LEVEN IS
GEZOND VERSTAND

Denk iedere dag opnieuw na over wat je jezelf én je kinderen te eten geeft. Als vader en als kinderarts steun ik hun visie volkomen, want het is bewezen: ongezond eten leidt tot overgewicht, hoge bloeddruk, suikerziekte, hart- en vaatziekten, en nog heel veel meer ziektes.

Prof drs. Berent Prakken is kinderarts en immunoloog in het Wilhelmina Kinderziekenhuis in Utrecht.

'Een streng dieet is niet nodig, maar eet gezond en leef bewust. Als we dat onze kinderen kunnen overbrengen, geven we ze een bijzonder waardevol cadeau mee voor de rest van hun leven.'



Gezondheidscoach Ralph Moorman geeft zijn mening over de dagelijkse voeding van de smaakmakers van het Nederlandse voetbal.

'Er zijn mensen die werken vanuit preventie, of die pas in actie komen als de alarmbel gaat. Jan Boskamp behoort tot de laatste groep. In de afgelopen jaren is hij flink afgevallen, maar de kernvraag is: kan hij dit nieuwe patroon de rest van zijn leven volhouden? De kans bestaat dat hij met compensatiegedrag straks alle kilo's terugkrijgt, plus rente. Afvallen is een stuk gemakkelijker dan gewichtsverlies behouden. Als Jan zijn streefgewicht haalt, wordt hij afhankelijk van zijn persoonlijke motivatie. Is het hebben van een fitter lijf voldoende om hem te motiveren? Jan zit nu op een beperkend ziekenhuisdieet. Het beperken van vetten is over lange tijd moeilijk vol te houden. Vetten zorgen namelijk voor een stabiele bloedsuiker, omdat ze de opname van suikers remmen. Voedingspatronen die eiwitrijk zijn, goede vetten bevatten en grotendeels bestaan uit onbewerkte voeding, zijn op de lange termijn succesvoller. Dit zou voor Jan een goed vervolg zijn op zijn huidige dieet.'

YES! ZO KAN HET OOK

ZONDER JUS

Ochtend: 3 bruine boterhammen met kaas, speciale chocolade-pasta of jam zonder suiker en andere toevoegingen.

Middag: 3 of 4 gekookte aardappelen met wit vlees, groot bord groenten, aantal glazen water.

Avond (vóór 18:00): 3 boterhammen met hetzelfde beleg als in de ochtend.

Eventueel later op de avond: maximaal 2 stuks fruit en aantal glazen water.



WAT EET GERTJAN VERBEEK?

FRUITMAND

GEZOND OP LANGE TERMIJN

Ochtend: alleen maar seizoensfruit tot 12:00, plus 2 sinaasappels en een grapefruit, versgeperst.

Middag: 4 meergranen-boterhammen met kaas en tomaat.

Tussendoor: soep of yoghurt met muesli, en veel noten.

Avond (vóór 20:00): vis (geen vlees, dat verteert heel langzaam), rauwe groenten en evt. koolhydraten bij inspanning (geen aardappels of pasta).



gezond voedsel? Ik denk dat vrijwel niemand dit kan beamen. Wat gezond voor je is, is voor de lange termijn, dus niet altijd meteen voelbaar. Vanuit logisch oogpunt is het wel verstandig om alle benodigde voedingsstoffen binnen te krijgen. Dit doet Gertjan goed. Daarnaast drinkt hij voldoende water. Als Gertjan nog een stap verder wil gaan, kan hij zijn versgeperste sap vervangen door een (groente)smoothie. Bij het persen van fruit en groente gaan vezels verloren en blijven vooral suikers over. Bij het maken van een smoothie blijven de vezels behouden.'

'EIGENLIJK HEB IK ALTIJD EEN FLES WATER BIJ ME. SINDS MIJN STUDIE AAN HET CIOS BEN IK AL ZO BEWUST MET VOEDING BEZIG.'

Gezondheidscoach Ralph Moorman geeft zijn mening over de dagelijkse voeding van de smaakmakers van het Nederlandse voetbal. 'Het is duidelijk dat Gertjan niet alleen aan de fitheid van zijn team werkt, maar ook aan zijn eigen shape. Het goed spreiden van zijn voeding over de dag houdt zijn energieniveau constant. Hij heeft voor zichzelf ontdekt welke voeding goed voelt. Het stabiel houden van je bloedsuiker en het kiezen voor goed verteerbaar voedsel geeft direct profijt. Maar voel jij je altijd meteen beter na het eten van

WAT EET ADAM MAHER?

smaakmakers

HOLLANDSE MIX

HEEL VEEL KOOLHYDRATEN
IS NIET VOOR IEDEREEN GOED

Ochtend: bruinbrood of ontbijtgranen met melk, thee of water.

Tussendoor: veel water.

Middag: pasta, rijst of quinoa, fruit, salade, magere kwark of yoghurt, diverse noten, water.

Avond (+/- 18:00): pasta met groenten of Marokkaanse groentegerechten.

Eventueel later op de avond: fruit, thee.



Gezondheidscoach Ralph Moorman geeft zijn mening over de dagelijkse voeding van de smaakmakers van het Nederlandse voetbal. 'Adam Maher eet op vaste tijden. Dit werkt vaak erg goed, omdat het zorgt voor een constante energietoevoer en een voldaan en verzadigd gevoel. Zeker voor een topsporter is dit van groot belang. Het overslaan van het ontbijt bijvoorbeeld kan ervoor zorgen dat je op een ander moment van de dag een energietekort krijgt. Gevarieerd eten is een thema van Vullen of Voeden dat Adam goed begrepen heeft. Toch wordt er in Nederland behoorlijk eenzijdig gegeten. Veel tarweproducten eten is hier het bekendste voorbeeld van. Twee keer per dag brood eten

en 's avonds pasta is niet gevarieerd. Adam verbruikt veel energie met zijn trainingen en wedstrijden en zal daarom behoorlijk wat koolhydraten tot zich nemen, maar het is en blijft voor iedereen goed om te variëren met koolhydraten en niet iedere keer naar pasta en brood te grijpen. Veel water drinken is als topsporter superbelangrijk – dat past Adam Maher dus ook goed toe.'

'Dit najaar spelen we met PSV bijna elke vier dagen een wedstrijd. De balans tussen de opbouw naar een wedstrijd toe en het herstel erna is heel belangrijk. Je moet goed op je voeding letten, op de club én thuis.'

WAT EET LASSE SCHÖNE?

HOME-MADE

Ochtend: biologische halfvolle yoghurt met zelfgemaakte muesli en een appel.

Middag: hutspot met gehaktbal, salade met avocado.

Avond: spinazietaart, groene salade met komkommer, paprika, tuinkers en zelfgemaakte mosterddressing.

EEN WARMTE MAALTIJD TUSSEN
DE MIDDAG IS HEEL GEZOND



Gezondheidscoach Ralph Moorman geeft zijn mening over de dagelijkse voeding van de smaakmakers van het Nederlandse voetbal. 'Voor een topvoetballer is vullen of voeden een belangrijke keuze. Je hebt energie nodig om wedstrijden te kunnen volbrengen, dus op de korte termijn lijkt vullen deze energie te leveren. Op de lange termijn is voeden echter doorslaggevend. Als de kwaliteit van de gegeten calorieën niet hoog genoeg is, kunnen er tekorten ontstaan. Dat gebeurt niet in een dag, maar wel als je een lange tijd structureel je voeding verwaarloost. Die tekorten zijn ook niet op korte termijn op te lossen. Voorkomen is daarom altijd beter dan genezen. Wat opvalt aan het eetgedrag van Lasse Schöne, is dat hij

twee keer per dag een warme maaltijd eet. Dit is voor een topsporter een prima idee, omdat in veel gevallen een warme maaltijd meer voedingsstoffen geeft dan wat boterhammetjes met stroop. Ik ben zeer benieuwd naar de zelfgemaakte muesli van Lasse. Een thema dat steeds meer speelt is glutenvrij eten, omdat de ouderwetse brood- en pastamaaltijden bijvoorbeeld bij sporters voor dips na de maaltijd en energieverlies lijken te zorgen. Tarwe, rogge en spelt bevatten gluten, terwijl haver (kan sporen bevatten), rijst, gierst, quinoa en amarant glutenvrij zijn. Muesli kan ook prima op basis van havervlokken gemaakt worden, aangevuld met gepofte rijst, gepofte quinoa en amarantvlokken.'

WAT EET ELVIS MANU?

smaakmakers

VERMIJD LEEGE KOOLHYDRATEN

DRIEMAAL SCHEEPSRECHT

Ochtend: twee bruine pistoletjes met kaas en ei, thee, fruit.

Middag: warme maaltijd met veel groenten, pasta en mager vlees of vis.

Avond: warme maaltijd met veel groenten, rijst en vis, soms pasta.

Tussendoor: veel water, geen frisdrank.



Gezondheidscoach Ralph Moorman geeft zijn mening over de dagelijkse voeding van de smaakmakers van het Nederlandse voetbal. 'Elvis beseft hoe belangrijk zijn voeding is. Hij eet drie keer per dag een flinke portie, waardoor hij op andere momenten minder geneigd is om te grijpen naar junkfood. Voor een gemiddeld persoon zullen de gevolgen van junkfood niet meteen duidelijk zijn, maar een topsporter zal de beperkingen snel voelen. Elvis verkiest water boven frisdrank, heel verstandig als je bedenkt dat een glas frisdrank tot wel acht suikerklonten kan bevatten. Suiker heeft vrijwel geen voedingswaarde, maakt de bloedsuiker en het energieniveau instabiel en kan bij overmaat schadelijk zijn voor het lichaam. Wat Elvis wel moet beseffen is dat witte pasta, waar alle voedingsvezel uitgehaald is, ook weinig voedingswaarde heeft. Zilvervriesrijst, quinoa en zoete aardappel zijn veel betere keuzes. Ook de bruine pistoletjes zijn niet echt 'bruin'. Deze zijn bruin gekleurd met moutmeel en eigenlijk gewoon wit. Zuurdesem of speltbrood zouden een betere keuze zijn.'

'Vroeger ging ik nog wel eens naar McDonald's, maar ik beseft nu dat mijn lichaam goede voedingsstoffen nodig heeft. Onderschat daar nooit de waarde van, er zijn veel voetballers die hierdoor minder presteren. Voor het beste resultaat eet je 3 keer per dag gezond!'

WAT EET KLAAS-JAN HUNTELAAR?

PROTEÏNE-POWER!

TRAIN JE LICHAAM DOOR
MINDER KOOLHYDRATEN TE ETEN

Ochtend: 3 stuks fruit (appel, peer, banaan), bruine boterham met 2 eieren, thee en cappuccino.

Middag: salade met avocado, komkommer, tomaat en kip.

Tussendoor: veel water, smoothie (2 appels, banaan, water, citroensap, munt).

Avond: salade met tonijn, beetje rijst, pasta of aardappel.



Gezondheidscoach Ralph Moorman geeft zijn mening over de dagelijkse voeding van de smaakmakers van het Nederlandse voetbal. 'Klaas-Jan Huntelaar doseert zijn koolhydraatintake. Dit is een methode die vaak gebruikt wordt in de topsport. Zo traint hij zijn lichaam om meer energie uit zijn vetvoorraden te halen, en daardoor automatisch de suikers wat te sparen, zodat hij net wat langer op hoge intensiteit kan presteren. Door zichzelf op de trainingsdagen niet te veel te verwennen met koolhydraten en vlak voor een belangrijke wedstrijd juist wat meer koolhydraten te nemen, kan hij een extra grote energievoorraad aanleggen. Dit noem je in de topsport

ook wel 'supercompensatie'. Eiwitten zijn van belang om te herstellen van de inspanning. Klaas-Jan zorgt bij alle maaltijden voor een goede eiwitbron, waardoor eiwitshakes overbodig zijn. Zijn lunch bevat echter zeer weinig koolhydraten, waardoor ik twijfel of deze genoeg vult. Met altijd een gezonde smoothie voorhanden is er niets aan de hand... Dit een prima eetdag waar goed over na is gedacht.'

De Klaas-Jan Huntelaar Foundation ondersteunt het voetbal en streeft naar respect op het veld én voor het voedsel in de kantine! Klaas-Jan staat daarom volledig achter Vullen of Voeden.

WAT EET ANOUK HOOGENDIJK?

smaakmakers

Gezondheidscoach Ralph Moorman geeft zijn mening over de dagelijkse voeding van de smaakmakers van het Nederlandse voetbal. 'Anouk Hoogendijk is zeer bewust met haar voeding bezig. Het lijkt erop dat ze bewust zuivelvrij eet, omdat ze kiest voor amandelmelk en sojayoghurt. Steeds meer topsporters doen dit, omdat ze hier de voordelen van ervaren. Vooral duursporters merken dat ze minder slijmvorming hebben en meer zuurstof krijgen bij zware inspanningen als ze zuivel schrappen. Ook andere klachten zoals huid- en gewrichtsklachten lijken minder te worden bij veel personen. De stoffen die de klachten kunnen veroorzaken zijn het melksuiker lactose en het melkeiwit caseïne. Deze stoffen zitten vooral in melk, yoghurt, kwark en kaas. Het is persoonlijk en een kwestie van uitproberen wat het schrappen van zuivel voor je doet. Anouk kiest voor speltbrood. Spelt is een oergraan dat voor veel mensen minder verteringsklachten geeft dan tarwe. Het ene speltbrood is echter het andere niet. Speltdesembrood waar geen tarwe en broodverbetermiddelen aan toegevoegd zijn, is het beste. Met

ZUIVELVRIJ

BEPERK JE LACTOSE-INNAME

Ochtend: havermout met amandelmelk, frambozen, blauwe bessen en kaneel.

Middag: 2 speltboterhammen met rauwe ham.

Voor de training: 2 speltboterhammen met appelstroop.

Avond: (herten)biefstuk, gebakken aardappeltjes, groene asperges, sojayoghurt na.

Eventueel later op de avond: 2 biscuitjes.



hertenbiefstuk moet je ook opletten. De ronde schijven die je vaak uit de diepvries haalt zijn plakvlees oftewel 'namaakbiefstuk'. Minder goede kwaliteit vlees wordt dan aan elkaar geperst en opgeleukt met smaakversterkers. Over het algemeen ziet de dag er super-weloverwogen en gezond uit!



WIN 15.000 EURO OM JOUW VOETBALKANTINE
TE VERBOUWEN! CHECK JAMIEMAGAZINE.NL



JAMIE SUPPORTS WILFRED

recept

Niemand minder dan Jamie Oliver hoorde van de weddenschap van Vullen of Voeden. Daarop nodigde de chef Wilfred uit om naar Londen te komen, en hij keerde huiswaarts met een lading tips en inspiratie om zijn strijd om de voetbalkantine gezonder te maken te winnen. Met dit idee stelde Jamie magazine NL een prijs van € 15.000 beschikbaar voor de gezondste kantine. De prijs wordt uitgereikt op Food Revolution Day 2015 en het bedrag mag worden gebruikt om de keuken in de kantine volledig aan te passen aan deze (gezonde) tijd.

FRISSE BROCCOLISOEP

Ingrediënten voor 2-3 personen

- olijfolie
- 1 teen knoflook, fijngenhakt
- 2 stengels bleekselderij, in stukjes
- 400 g grof gesneden broccoli
- 1 liter groentebouillon
- 1 bosje munt, blaadjes afgehaald
- zout en peper
- verkruimelde ricotta
- muntblaadjes, voor erbij

TIP

Broccolisoepp combineert ook goed met courgette of venkel.

- Voeg in plaats van groentebouillon een zelfgemaakte bouillon van runderschenkel toe. Het volledige recept hier van vind je terug op p. 31.
- Vervang de ricotta door ongezouten omeletreepjes.

BEREIDING 20 minuten

Verwarm de olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur. Bak kort de knoflook aan en voeg dan de bleekselderij toe – laat in 2-3 minuten zacht worden. Voeg de broccoliroosjes toe met de groentebouillon, zet het vuur hoog en breng het geheel aan de kook. Laat de groenten in 8 minuten beetgaar worden, voeg dan de muntblaadjes toe en pureer de soep met de staafmixer of in de blender. Breng op smaak met zout en peper en serveer de soep in diepe kommen met verkruimelde risotto en enkele verse muntblaadjes.

SMOOTHIES IN 4 KLEUREN

Ingrediënten voor 2 personen

Oranje smoothie:

- stukje gember (2 cm), geschild, geraspt
- 1 wortel, geschrapt, in stukjes
- 200 g mango, geschild, in stukjes
- 200 ml vers sinaasappelsap
- 1 limoen

Groene smoothie:

- 1 banaan
- 200 g spinazie
- 250 ml vers appelsap
- 1 limoen

Paarse smoothie:

- 2 peren
- 150 g diepvriesbosbessen
- 100 ml vers appelsap

Witte smoothie:

- 1 banaan, in plakjes, uit de vriezer
- 1 el gemalen lijnzaadjes
- 250 ml kokosmelk
- 1 el biologische (rauwe) honing

TIP

Wist je dat Jamie magazine, het Nederlandse magazine van Jamie Oliver, € 15.000 beschikbaar stelt voor de voetbalkantine die het hele jaar de gezondste hapjes serveert? Lees meer over deze actie op jamiemagazine.nl en vullenofvoeden.nl

BEREIDING 10 minuten

ORANJE SMOOTHIE

Doe de stukjes wortel en mango samen met de geraspte gember en het sinaasappelsap in een blender. Snijd de limoen doormidden en knijp het sap erboven uit. Mix het geheel tot een gladde smoothie.

GROENE SMOOTHIE

Pel de banaan en snijd in grote plakken. Doe de plakjes samen met de spinazie en het appelsap in een blender. Snijd de limoen doormidden en knijp het sap erboven uit. Mix het geheel tot een gladde smoothie.

PAARSE SMOOTHIE

Verwijder de steeltjes van de peren, snijd ze in kwarten en verwijder het klokhuis. Doe de peer samen met de bosbessen in een blender. Giet het appelsap bij het fruit en mix het geheel tot een gladde smoothie.

WITTE SMOOTHIE

Doe de bevroren plakjes banaan met de gemalen lijnzaadjes in de blender. Giet de kokosmelk en honing erbij, en mix het geheel tot een gladde smoothie.

recept



VULLEN OF VOEDEN IN DE PRAKTIJK

DEZE PIZZA SMAAKT TOPI!



GLUTENVRIJE PIZZA

Ingrediënten voor 1 plaatpizza

- 135 g amandelmeel
- 64 g arrowroot
- ½ tl fijn zeezout
- 10 g wijnsteenzuurbakpoeder
- 1 el gedroogde Provençaalse kruiden
- 2 st eieren (biologisch)
- 60 ml amandelmelk

Voor de saus:

- 4 el extra virgin olijfolie
- 2 st sjalotten
- 2 el tomatenpuree
- 4 takjes tijm (alleen blaadjes)
- 200 gram tomatenpassata
- fijn zeezout

Voor de pesto:

- ½ bos basilicum
- 10 g zonnebloempitten
- ½ teentje knoflook
- 30 g extra vergine olijfolie



GA VOOR HET RECEPT VAN DE WRAP

NAAR WWW.VULLENOFVOEDEN.NL

BEREIDING 45 minuten

Verwarm de olijfolie in een koekenpan en bak de sjalotjes aan. Bak de tomatenpuree kort mee en voeg dan de tijmblaadjes en passata toe. Laat het geheel op laag vuur inkoken tot een dikke saus.

Verwarm ondertussen de oven voor op 220 °C, vet een (platte) ovenschaal in met olijfolie, knip een stuk bakpapier van dezelfde grote af en leg deze apart. Meng dan de droge ingrediënten voor het deeg door elkaar en voeg de eieren en de melk toe. Neem het stuk bakpapier en smeer het deeg erover uit met een platte spatel. Leg het bakpapier in de ovenschaal en bak de bodem 10 minuten in de voorverwarmde oven. Maak ondertussen de pesto. Doe alle ingrediënten in een vijzel of in het kleine bakje van een staafmixer en meng tot een gladde pasta. Haal de bodem uit de oven, beleg met de tomatensaus en de pesto, verdeel er overig beleg naar eigen smaak over en bak de pizza nog eens 5 minuten.

BROODLUNCH?

In Nederland is niets zo voor de hand liggend als lunchen met een broodje kaas, vlees of zoet. Toch, niet zo heel ver hier vandaan, net over de grens in Italië, Frankrijk en Spanje is de populariteit van de boterham een stuk minder groot. Tussen de middag eet de plaatselijke bevolking liever een warme maaltijd of salade. Denk ook eens aan een maaltijdsoep boordevol verse groenten, aangevuld met stukjes vis, kip, vlees of ei, quinoa, amaranth of zaden.

weetjes



RIA
PENDERS

Natuurdiëtist en co-auteur
'Oergondisch genieten'.

ZO KOM JE GEZOND DE DAG DOOR



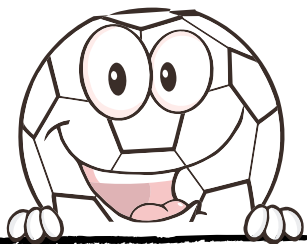
TIPS

Als je brood vervangt door een maaltijdsalade of -soep, heb je iedere dag een extra portie groente waardoor je de hele dag fit blijft. Weg met de afterlunchdip!

- Kook 's avonds een extra portie van je warme maaltijd, bewaar in een afgesloten bakje en eet het de volgende dag als lunch.
- Stel 's ochtends een simpele salade samen en neem je dressing apart mee. Wat dacht je van een salade met avocado, olijven en zaden? Kijk voor saladerecepten op vullenofvoeden.nl.

'Wist je dat 100 gram boerenkool evenveel calcium bevat als een groot glas melk? Daarnaast zit het bomvol vezels, ijzer, vitamine C en K én het is laag in calorieën! Verwerk boerenkool bijvoorbeeld in je salade of smoothie.'

Groene sla is vaak de basis van een rauwkost. Gebruik hier ook eens Chinese kool of spitskool voor – dat is lekker én gezond. Zo ondersteunt Chinese kool gezonde botten en helpt spitskool de bloeddruk te reguleren!



Balletje Breed

We kennen hem allemaal; meesterkok Robert Kranenburg ontwikkelde in samenwerking met Vullen of Voeden een wel heel bijzondere gehaktbal als één van de 7 voetbalkantine-weddenschap-gerechten. Hij wordt plat geserveerd en bevat geen gluten, additieven en E-nummers. Naam? Balletje Breed. 'Er gaat niets boven vlees van goede kwaliteit,' vindt chef Kranenburg. Daarom wordt het Balletje Breed gemaakt van 100% biologisch rundvlees. Een goed basisproduct kun je op allerlei manieren combineren. Ga op smaakavontuur en serveer jouw Balletje Breed eens bij huisgemaakte hutspot. Of ga voor een speltbroodje, belegd met sla, tomaat, rode ui én het Balletje Breed. Zo heb je in een handomdraai de perfecte vervanger van een broodje hamburger. Ben je in een avontuurlijke bui? 'Met kerrie, cayennepeper en mosterd maak je zó een pittig Indiaas Balletje Breed. Of wissel af met oregano, vers basilicum en huisgemaakte ketchup (zie recept p. 35) voor een Italiaanse variant.' Denk breed – wedden dat 'ie lekker is?!



'HET BALLETTJE BREED IS EEN VAN DE 7 GEZONDE WEDDENSCHAP-GERECHTEN DIE JE ALS ALTERNATIEF KUNT SERVEREN IN DE VOETBALKANTINE.'

1.

BALLETTJE BREED
MET HUTSPOT



2.

BALLETTJE BREED MET
ZELFGEMAAKTE KETCHUP



3.

BALLETTJE BREED
ALS HAMBURGER



Zelf ketchup maken?
Ga naar pagina 35



“Wij willen je graag inspireren met verse groenten en fruit”



Vullen of Voeden streeft naar meer bewustzijn bij het maken van voedselkeuzes. Groenten en fruit kunnen je helpen om een gezonder eetpatroon te krijgen. Wij van 'Vers van de Teler' willen je graag laten ervaren dat gezond eten ook heel lekker is! Onze heerlijke, verse groenten en fruit van het seizoen worden elke dag vers geoogst door onze telers. Zo bieden wij volop variatie met een natuurlijk wisselend aanbod en eet je elke dag weer andere lekkere dingen!

Inspiratie nodig om nét even wat meer te halen uit al onze groenten en fruitsoorten? Op onze website vind je o.a. lekkere recepten, like onze Facebook pagina voor tips en weetjes of kom in onze winkel in de Markthal in Rotterdam onze favoriete variaties proeven.



Eén van onze favorieten om te Voeden i.p.v. te Vullen: Wraps gevuld met komkommer, tomaat en feta. Snel, makkelijk en erg lekker!



Doe mee en maak kans!

Plaats op onze Facebook pagina een bericht over wat jouw lekkerste of leukste manier is om te voeden in plaats van te vullen en maak kans op een diner voor twee bij restaurant Vork & Mes in Hoofddorp.

Vers VAN DE **teler**

Initiatief van
telersvereniging:

van **Nature**
telers op hun best

 **versvandeteler**

 **versvandeteler**

versvandeteler.nl

ZELF GROOTMOEDERS BOUILLON MAKEN?
CHECK DE AANVULLENDE TIP!

ITALIAANSE (KOOLRABI) SOEP

Ingrediënten voor 4 personen

- 25 ml olijfolie
- 125 g ui, gesnipperd
- 125 g wortel, in stukjes
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- 75 g bleekselderij, in plakjes

Met bovenstaande vijf ingrediënten maak je een zogenaamde 'soffritto'. Daarmee heb je de ideale basis voor soepen en sauzen!

- 750 g koolrabi, geschild, onder- en bovenkant verwijderd, rest in blokjes
- 750 ml biologische bouillon, van blok of zelfgemaakt
- 3 laurierblaadjes
- 15 g zeezout, gemalen
- versgemalen peper

TIP

Aanvullende tips soffritto:

- Vervang de koolrabi door pompoen, broccoli, bloemkool, pastinaak of knolselderij! Laat je fantasie de vrije loop en kies die groente uit die jij lekker vindt.
- Heb je thuis een highspeed-blender, doe de soep dan daarin i.p.v. de staafmixer te gebruiken. De soep krijgt hier een andere structuur van – hij wordt fluweelzacht!

recept

BEREIDING 40 minuten

Verwarm de olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur. Voeg de ui, knoflook, wortel en bleekselderij toe en draai het vuur laag. Laat de groenten in 10 minuten zacht worden, maar niet verkleuren. Voeg dan de blokjes koolrabi toe en laat ze 5-7 minuten meebakken. Blus het geheel af met de groentebouillon, voeg de laurierblaadjes toe en bak de groenten op middelhoog vuur nog 25-30 minuten of tot de groenten zacht en gaar zijn. Verwijder de laurierblaadjes en pureer de soep met de staafmixer of in de blender. Breng op smaak met zout en peper en serveer de soep in diepe borden.

Hoe trek je bouillon zoals grootmoeder dat vroeger deed? Vraag je slager naar een runderschenkel of ossenstaart. Breng thuis in een grote soeppan 2 liter water aan de kook. Snijd intussen een ui, winterwortel en prei in stukken. Breng het water met de groenten en runderschenkel aan de kook, plus voeg wat zout en kruiden toe zoals laurier, selderij en peper. Laat dit 7-8 uur trekken op laag vuur. Haal dan het bot uit de bouillon en snijd het vlees in stukjes. Zeef de groenten uit de bouillon en maak ze fijn met een staafmixer. Voeg de groenten dan samen met het vlees weer toe aan de bouillon. Voeg eventueel zout en peper naar smaak toe. De bouillon kan zo gedronken worden of dienen als basis voor soepen en sauzen.

POMPOENSOEP MET GEROOSTERDE POMPOENPITTEN EN POMPOENPITOLIE

Ingrediënten voor 4 personen

- ½ winterwortel
- ½ prei, schoongemaakt
- 1 ui, geschild
- 3 tenen knoflook
- 2 takjes tijm
- 2 takjes rozemarijn
- 1 laurierblaadje
- 10 gekneusde peperkorrels

Pompoensoep:

- 1 ui
- 1 flespompoen
- duimgroot stukje gember
- 1 dl olijfolie
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- 1 l groentebouillon
- 2 laurierblaadjes
- zout
- peper
- 4 el pompoenpitolie
- 4 el pompoenpitten geroosterd

Vullen of Voeden werkt samen met chef Jonathan Karpathios van Restaurant Vork en Mes omdat hij strijdt voor eten zonder kunstmatige toevoegingen. In zijn keuken vind je seizoensproducten uit zijn eigen tuinen en kwekerij. Hij weet waar zijn producten vandaan komen. Echt eten noemt hij dat. 'Waarom zijn er tegenwoordig maar liefst 17 ingrediënten nodig zijn voor 1 frietje? Gewoon een aardappel, meer is het niet.'

BEREIDING ^{15 minuten}

Vul voor de bouillon een grote soeppan met 1 liter koud water en voeg de ingrediënten voor de groentebouillon toe. Breng de basis aan de kook en laat 30 minuten doorkoken. Zeef de bouillon boven een andere grote pan en gebruik deze als basis voor de pompoensoep.

Snijd de ui en pompoen in blokjes, en hak de gember fijn. Verhit de olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur en bak hierin de ui, pompoen en gember aan.

Voeg na 5 minuten de knoflook toe en bak nog eens 2 minuten mee. Blus het geheel af met de verse groentebouillon, voeg de laurierblaadjes toe en bak de groenten op middelhoog vuur nog eens 25-30 minuten of tot de groenten zacht en gaar zijn.

Verwijder de laurierblaadjes en pureer de soep met de staafmixer of in de blender.

Schenk de soep dan door een fijne zeef in een andere soeppan en breng op smaak met zout en peper. Serveer de soep in diepe borden, bedruppel elke portie met pompoenpitolie en garneer met geroosterde pompoenpitten.



recept

Nog meer lekker eten van Jonathan? Ga naar zijn restaurant Vork en Mes in Hoofddorp!



ZELGEMAAKTE KETCHUP VAN JONATHAN KARPATIOS

recept

Ingrediënten voor 4 personen

- 2 rode paprika's
- 2,5 kg tomaten
- ½ bol knoflook
- 2 takjes tijm
- 2 takjes rozemarijn
- 75 ml rodewijnazijn
- 500 g ui
- peper
- zeezout

BEREIDING 120 minuten

Verwijder de zaadlijsten van de paprika's, pel de uien en snijd de paprika, uien en tomaten in gelijke blokjes. Voeg de groenten toe aan de pan met water. Pers ondertussen de knoflook en voeg deze samen met de tijm en rozemarijn toe. Laat het geheel 1 uur zachtjes koken op laag vuur. Druk het mengsel dan door een grove zeef en zet het terug op het vuur. Voeg de rodewijnazijn toe en breng op smaak met zout en peper. Kook het mengsel in tot de gewenste dikte en schenk de ketchup dan in gesteriliseerde glazenpotten. De ketchup is 1 jaar houdbaar als je de potten bewaart op een donkere plek.

TIP Ketchup uit de supermarkt bevat vaak veel kleur-, geur- en smaakstoffen en ongewenst grote hoeveelheden suiker. Zelf maken kost weinig tijd, is veel gezonder en is ook nog eens veel lekkerder. Houd je wel van een beetje pit? Voeg dan eens een paar druppels tabasco toe. Lekker bij een Balletje Breed!

Nog meer lekker eten van Jonathan? Ga naar zijn restaurant Vork en Mes in Hoofddorp!

GEROOSTERDE GROENTEN

Ingrediënten voor 4-6 personen

- 10 tomaten
- 2 tenen knoflook
- 1 ui
- 2 el olijfolie
- 1 aubergine
- 1 groene courgette
- 1 gele courgette
- 1 bosje verse tijm, blaadjes afgehaald
- peper
- zeezout

TIP Dit gerecht is niet alleen gemakkelijk te maken, het is ook nog eens gezond en heel erg lekker! Kijk bewust rond in de supermarkt en maak dit gerecht met seizoensgroenten. Varieer met kruiden en je hebt met hetzelfde recept in no time een heel nieuw gerecht op tafel staan!

PERSONAL TRAINER MARK VONNO: 'IEDEREEN DIE IK BEGELEID, JONG EN OUD, WIJS IK OP HET BELANG VAN VOEDING. ZONDER GOEDE BRANDSTOF GEEN PRESTATIE.'



BEREIDING 20 minuten

Snijd 5 van de 10 tomaten doormidden, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Leg de tomatenblokjes in een vuurvaste (oven) schaal die in de Airfryer past. Snijd dan de knoflook en ui fijn en voeg deze toe aan de tomatenblokjes, samen met ½ eetlepel van de olijfolie. Breng op smaak met zout en peper, roer goed en zet apart. Verwijder de uiteindes van de courgettes en aubergine, en snijd het vruchtvlees plus dat van de rest van de tomaten in gelijkmatige plakjes. Verdeel de plakjes groenten trapsgewijs over de tomatenblokjes zoals op de afbeelding. Verdeel de blaadjes tijm over de groenten, druppel de overgebleven olijfolie erover en breng nogmaals op smaak met zout en peper. Rooster de groenten in 10 minuten goudbruin en knapperig in de Airfryer op 180 °C.

recept

DE AIRFRYER-RECEPTEN ZIJN
SAMENGESTELD DOOR PHILIPS CHEF MARTIN SENDERS



DE AIRFRYER-RECEPTEN ZIJN
SAMENGESTELD DOOR PHILIPS CHEF MARTIN SENDERS

HONING-LIMOEN KIP GEVULD MET COURGETTE EN ABRIKOOS

recept

Ingrediënten voor 4-6 personen

vulling:

- 2 rode uien
- 1 groene courgette
- 1 gele courgette
- 1 zoete appel (fuji)
- 2 abrikozen
- 2 el olijfolie
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 1 bosje tijm, blaadjes afgehaald
- peper
- zeezout

Marinade:

- 200 g honing
- sap van 1 citroen
- peper
- zeezout

BEREIDING 75 minuten

Snijd de rode ui, courgettes, zoete appel en abrikozen in kleine blokjes en doe ze in een kom. Meng de groenten met de olijfolie, knoflook en tijmblaadjes en breng het geheel op smaak met zout en peper.

Vul de kip met het mengsel en leg hem in een vuurvaste (oven)schaal die in de Airfryer past. Rooster de kip 5 minuten in de Airfryer op 200 °C. Smelt ondertussen in een koekenpan op laag vuur de honing met het citroensap. Breng op smaak met zout en peper. Zet de temperatuur van de Airfryer terug naar 150 °C, haal de kip eruit en smeer hem in met de marinade.

Rooster hem dan nog eens 60 minuten, en open de Airfryer elke 15 minuten om de kip opnieuw in te smeren met de marinade. Meet na 60 minuten met de thermometer of de kip vanbinnen 85 °C is. Beschik je niet over een thermometer, prik het vlees dan in met een vork. Als er het vocht dat eruit loopt doorzichtig is, is de kip gaar. Zet hem anders nog eens 10 minuten terug. Serveer de kip met een frisse, groene salade.



**Verse
Oogst**

(H)EERLIJK VAN
DE TELERS!

ALLES OVER GROENTE, FRUIT EN PADDENSTOELEN!

Op Verse Oogst vind je alles wat je wilt weten over groente, fruit en paddenstoelen. Je komt te weten waar het product groeit, hoe het wordt geoogst én wie het product teelt.

Ook vind je complete product-informatie en de lekkerste recepten om groente en fruit te bereiden. Wie kan jou nu beter informeren over groente en fruit dan de teler zelf! Op Verse Oogst vertelt de teler over zijn bedrijf en product, maar je kunt zelf ook een vraag stellen. Verse Oogst, (H)eerlijk van de telers!

Quizzzz

WELKE GROENTE OF FRUIT
HOORT BIJ WELK SEIZOEN?



3e letter



2e letter

☐ JANUARI
FEBRUARI

☐ MAART
APRIL



1e letter



1e letter

☐ MEI
JUNI

☐ JULI
AUGUSTUS



1e letter



2e letter

☐ SEPTEMBER
OKTOBER

☐ NOVEMBER
DECEMBER

SPELREGELS:

Vul de letter van het product in bij het gekozen seizoen.

De 6 letters vormen samen het woord.

Stuur jouw woord + motivatie waarom jij vindt dat jouw sportkantine een maand lang groente en fruit verdient naar info@verseoogst.nl.

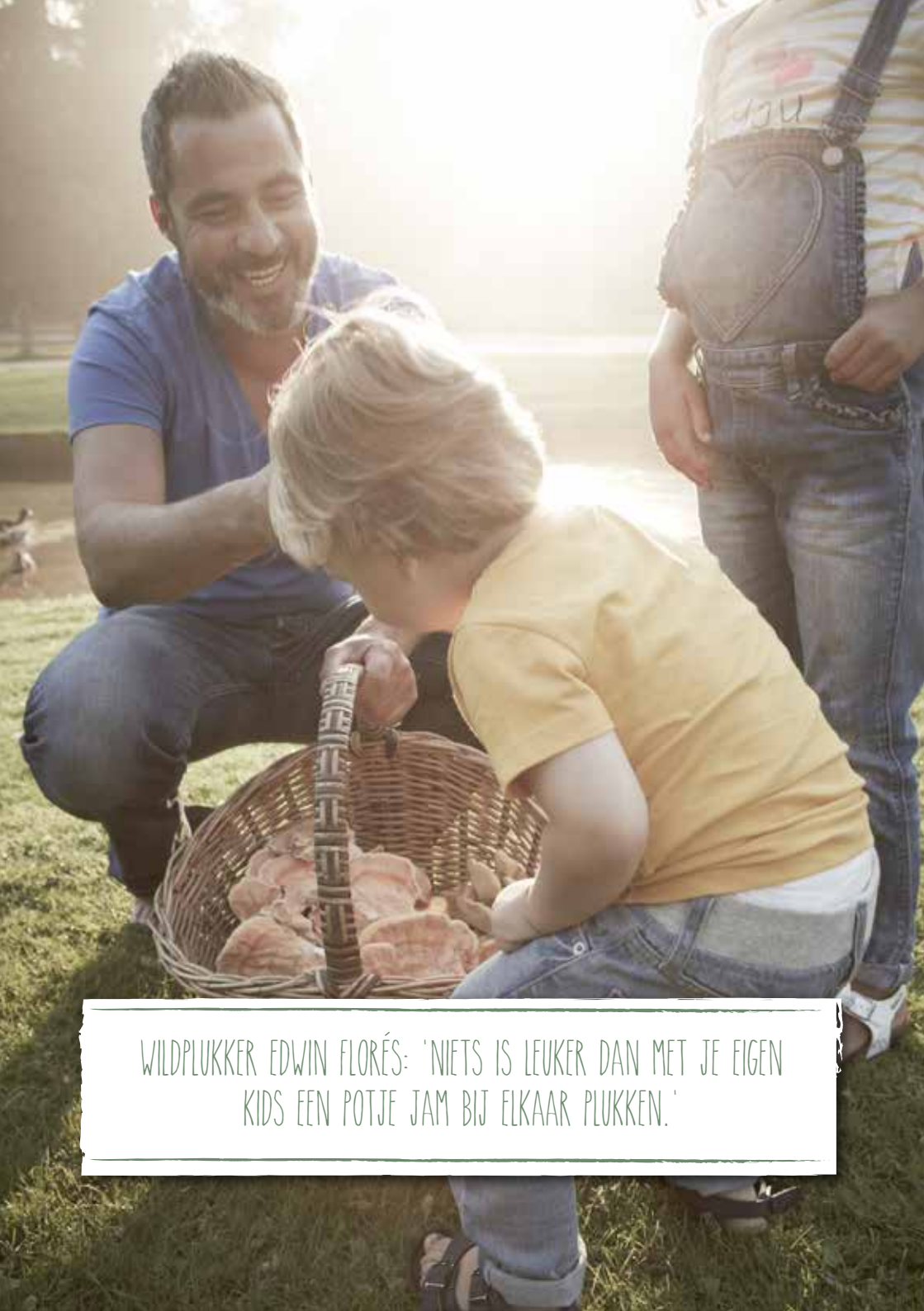
De winnaar wordt in de 1e week van januari bekendgemaakt.

WIN EEN MAAND
GROENTE EN FRUIT VOOR
JOUW VOETBALKANTINE!



Volg onze telers op www.fb.com/verseoogst en vind alle informatie over groente en fruit en heerlijke recepten.

VERSEOOGST.NL



WILDPLUKKER EDWIN FLORÉS: 'NIETS IS LEUKER DAN MET JE EIGEN KIDS EEN POTJE JAM BIJ ELKAAR PLUKKEN.'

RONDJE LANGS DE VELDEN

HC&FC Victoria 1893: *'Niet alleen wij, maar ook onze kantinebezoekers zijn enthousiast geworden over het project. Favoriet? Balletje Breed.'*

V.V. Gasselternijveen: *'Wij richtten ons reeds op duurzaamheid, en met de weddenschap van Wilfred en Johan nu ook op gezonde voeding.'*

ASC Nieuwland: *'Wij serveren niet alleen verantwoorde gerechten, we vergroten ook het bewustzijn op de club.'*

V.V. OSC: *'Sporten is gezond, en daar hoort ook goede voeding bij. Wij serveren sinds kort verse soep en het Balletje Breed.'*

TOGB: *'Met het aanbod van gezonde voeding zie je zowel kinderen als ouders veranderen. Iedereen geniet van smoothies, wraps en Thaise kippensoep!'*

SV Houtwijk: *'Wij kiezen voor voeden in plaats van vullen! We zijn blij dat er een alternatief is.'*

CVV Oranje Nassau: *'Vullen of Voeden heeft onze keukendames geïnspireerd om naast de Thaise kippensoep ook tomaten-, groente- en erwtensoep te maken!'*

DANKWOORD & COLOFON

Zonder de sponsors was dit magazine niet tot stand gekomen. We zijn ze daarom erg dankbaar voor hun bijdrage. Maar zonder de vrijwilligers die een gezond alternatief in de voetbalkantines mogelijk maken, was dit project nooit geslaagd. Vrijwilligers, bedankt en ga vooral zo door.

Redactie en planning Eline Cox
Eindredactie Lili Genée en
Debby Goossens
Vormgeving Diewertje van Wering
Coverfoto Ivo Geskus
Fotografie Ivo Geskus, Stef Nagel
Met medewerking van Marieke Esch
Inspiratie Johan Derksen

La PLACE



Today's
Canday

jamie
magazine

van Nature
telers op hun best

Deer
Oogst

Special Pixels

Photography - Photoretouche - Image manipulation - Postproduction



ROBERT KRANENBORG

GEZONDER KOKEN MET LUCHT

Een gebalanceerd voedingspatroon is essentieel binnen een gezonde levensstijl. Met de Philips Airfryer kun je thuis frituren zonder veel van de nadelige effecten hiervan. Zo bevatten frietjes uit de Airfryer maar liefst tot 80% minder vet*. En... naast frituren kun je erin bakken, grillen én roosteren!

Wil jij ook gezond koken in de Airfryer?

Krijg korting** als VI lezer - bestel 'm snel

op www.philips.nl/vi-airfryer-actie

voor slechts € 119,99!

(**kortingscode VI65TN3VM2KD)

Deze actie geldt voor het Airfryer-model HD9220/20.



- Gezonder: frietjes tot 80% minder vet
- Diverse bereidingswijzen in één apparaat
- Gemakkelijk schoon te houden
- Geen nare geurtjes



*Frietjes uit de Airfryer in vergelijking met frietjes uit een normale friteuse.