



SEIZOEN 2016/2017



BEWUSTE KANTINE



WEDDEN DAT
HET LEKKER IS!



OOK DE PAARDENSPORT DOET MEE



MELD JE KANTINE AAN EN WIN PRIJZEN!

JE HEBT IEDERE DAG EEN KEUZE



INHOUDSOPGAVE

pag. 04

WOORDJE VOORAF

KWESTIE VAN KIEZEN.

pag. 06

DOE MEE EN WIN PRIJZEN!

WAAROM EN HOE WORD JE EEN VULLEN OF VOEDEN BEWUSTE KANTINE?

pag. 07

Q&A MET KANTINECOACHES

LEER ONZE KANTINECOACHES BETER KENNEN.

pag. 08

ERVARINGEN VAN VULLEN OF VOEDEN BEWUSTE KANTINES

TIPS, UITLEG, CASES EN QUOTES NA TWEE JAAR VULLEN OF VOEDEN IN BEWUSTE KANTINES.

pag. 24

ZO SCOOR JE PUNTEN!

LEKKER BEZIG-ASSORTIMENT: KRUIDENTHEE, FRESH LEMONADE, ETC.

pag. 30

SPORT- EN VOEDINGSADVIES

TIPS VAN SPORTVOEDINGSDESKUNDIGEN.

pag. 32

HAAL MEER RESULTAAT UIT JE TRAINING

TIPS EN ADVIEZEN VAN GEZONDHEIDSCOACH RALPH MOORMAN.

pag. 36

THUIS AAN DE SLAG!

RECEPTEN OM THUIS ZELF TE MAKEN.

pag. 40

FAQ'S

DE MEESTGESTELDE VRAGEN OVER DE BEWUSTE KANTINE.



KIES UIT 3 RECEPTEN MET BALLETJE BREED.



"ZEKER IN DE PAARDENSPORT IS HET BELANG VAN VOEDING GROOT: ZOWEL VOOR MENS ALS DIER!"

WOORDJE VOORAF

Vullen of Voeden staat voor de keuze die we elke dag opnieuw hebben. De mogelijkheid om bewuster te gaan eten en leven. Volkomen vrijblijvend. Jij beslist. Wij willen je daar alleen bij informeren en helpen, want in het hedendaagse voedsellandschap zie je soms door de bomen het bos niet meer.

Zo ontstond Vullen of Voeden ook. Als een persoonlijke zoektocht van Lili en Wilfred Genée na de geboorte van hun kinderen. Samen met vele deskundigen en betrokken ouders kwam het boek *Vullen of Voeden* tot stand.

Daar wilden ze het eigenlijk bij laten, totdat Wilfred in het voetbalpraatprogramma *Voetbal Inside*

op RTL 7 een weddenschap aanging met zijn collega Johan Derksen om voetbalkantines in Nederland naast vet en zoet ook een gezonder assortiment op de kaart te laten zetten. Topchefs als Robert Kranenburg en Jamie Oliver sloten zich aan, *Jamie Magazine* stelde zelfs 15.000 euro beschikbaar. Inmiddels zijn we bijna twee jaar verder en leeft de weddenschap in de kantines nog volop. Door partijen als de KNVB, Plus, Sligro en Profkantine zijn er ook dit seizoen weer mooie prijzen te winnen.

Vullen of Voeden inspireert ouders en kinderen op allerlei andere manieren om bewuster te eten en te bewegen. Met tips en recepten, adviezen van onze Kinderraad en samenwerking met

nieuwe partners, zoals bijvoorbeeld het Wilhelmina Kinderziekenhuis. Alles is erop gericht om mensen te helpen in vrijheid bewuste keuzes te maken.

Er bestaat geen absolute waarheid over goed en slecht eten, maar gezond verstand leert ons wel dat groenten, fruit en water beter voor ons lichaam zijn dan de vele bewerkte producten die we eten. Je kunt er tenminste eens over nadenken, want het draait uiteindelijk om onze kinderen en onze toekomst. Dus zeg het maar: wil jij vullen of voeden?!

VULLEN OF VOEDEN INSPIREERT OUDERS EN KINDEREN OP ALLERLEI
ANDERE MANIEREN OM BEWUSTER TE GAAN ETEN EN MEER TE BEWEGEN



JE HEBT IEDERE DAG
EEN KEUZE

DOE MEE EN WIN PRIJZEN!

Wil jij jouw kantine bewuster maken en daar ook nog eens mooie prijzen mee winnen? Dat kan! De Bewuste Kantine is een initiatief van Vullen of Voeden, dat (sport)kantines de gelegenheid geeft om naast het bestaande assortiment een bewust alternatief te bieden aan kantinebezoekers.

STEUN VAN BEKENDE NAMEN

Ons initiatief krijgt steun van 'grote namen': van Jamie Oliver tot Jan Boskamp en Johan Derksen, maar ook van heel veel bekende en onbekende sporters. Onze kantinecoaches Tom Beugelsdijk, Kiki Bertens, Nicolien Sauerbreij, Dennis van der Geest, Kim Lammers en Anky van Grunsven hebben leuke filmpjes opgenomen in hun sportkantines. Bekijk ze op

WWW.BEWUSTEKANTINE.NL

Kwestie van kiezen

Bewuster eten kan het verschil maken voor onze jeugd, ook in jullie kantine. Zonder dat het vet en zoet verdwijnt, maar met de mogelijkheid om jong en oud een keuze te geven: vullen of voeden.



WAT BIEDEN WE?

We bieden deelnemende kantines ondersteuning en begeleiding. Dat doen we door het versturen van inspirerende, informatieve en motiverende nieuwsbrieven. Verder zijn wij voor al jullie vragen, ideeën en opmerkingen altijd bereikbaar per e-mail: info@bewustekantine.nl

Kantines die zich aanmelden worden voorzien van een gratis startpakket met daarin onder andere een roll-up banner t.w.v. € 40,- en posters.

Vullen of Voeden heeft een eigen assortiment dat de komende tijd wordt uitgebreid met nog meer lekkere en voedzame producten voor in jullie kantine. Naast het Balletje Breed verschijnen al snel nieuwe producten; we houden jullie op de hoogte! Daarnaast bieden we in samenwerking met Sligro en de KNVB een aantal producten uit het Lekker Bezig-assortiment aan om de menukaart in jullie kantine uit te breiden (kijk op pagina 24).

Belangrijk om te weten is dat een gezonde marge op jullie kantineomzet met deze producten behouden blijft!

Bewuste Kantine



BEWUSTE KANTINE



Zo word je een Bewuste Kantine

Door je assortiment uit te breiden met bewuste alternatieven (zoals Balletje Breed en de 7 geselecteerde Lekker Bezig-producten, maar ook fruit en (snack)-groenten tellen uiteraard mee!) en door gebruik te maken van onze promotiematerialen en (hygiëne)voorschriften, maak je al kans op de prijzen. Mail ons maandelijks je foto's, ervaringen en verhalen: zo simpel is het! Meld je kantine snel aan via

INFO@BEWUSTEKANTINE.NL

KANTINECOACH ANKY VAN GRUNSVEN

Nederlandse dressuuramazone en drievoudig olympisch kampioen, moeder van twee kinderen.



1. Wat is je lievelingsgerecht?

Het liefste eet ik de bami van mijn man Sjef, die smaakt toch altijd het beste!

2. Ben je een keukenprinses?

Ik ben absoluut geen keukenprinses. Gelukkig heb ik Sjef, mijn keukenprins! Ik heb weer andere kwaliteiten.

3. Sta je vaak in de keuken?

Ik moet toegeven dat ik eigenlijk nooit in de keuken sta. Alleen als Sjef er niet is, sta ik zelf in de keuken om het eten klaar te maken.

4. Kook en/of bak je graag? Zo ja, wat?

Het enige dat ik eigenlijk goed kan in de keuken, is een ei koken of bakken. Je zult mij niet zo snel een driegangenmenu zien koken of een mooie taart zien bakken.

5. Wat eet je het liefste voor/na de training/wedstrijd?

Elke dag start ik met een stevig ontbijt. Vaak drink ik daarbij een glas versgeperste jus d'orange. Ik heb een stevig ontbijt nodig om de dag met

energie te kunnen starten. Rondom wedstrijden heb ik vaak te maken met spanning en stress. Dan kan ik niet zo goed eten en eet ik – behalve het uitgebreide ontbijt – weinig. Verder eet ik over het algemeen licht en gezond, zoals bijvoorbeeld salades.

6. Wat drink je graag?

Het liefste drink ik water – met of zonder bubbels. Lekker fris!

7. Wat lust je niet?

Er zijn weinig dingen die ik echt niet lust, maar van zuurkool houd ik absoluut niet.

8. Wat mis je in jouw kantine? Of wat zou je graag anders zien?

In mijn kantine mis ik niets; er zijn hier volgens mij alleen maar gezonde producten en gerechten verkrijgbaar. Gezond eten is voor zowel de kinderen als de paarden erg belangrijk. Als je fit wil blijven en goed in je vel wil zitten, moet je gezond eten. Voor kinderen kan dat best weleens moeilijk zijn. Soms

klinkt gezond niet altijd als lekker, maar probeer uit te vinden wat je wél lekker vindt! Ouders moeten ook wel het goede voorbeeld geven.

9. Heb je tips voor in jouw kantine?

Hier in de kantine is een ruim aanbod beschikbaar, maar andere kantines zou ik adviseren te beginnen met het aanbieden van bijvoorbeeld fruit en gezonde maaltijden. En natuurlijk dat ze zich aanmelden bij de Bewuste Kantine voor ondersteuning, tips en begeleiding om hun kantine weer een stukje gezonder te maken.

Ralph Moorman: 'In de meeste vruchten- en frisdranken zitten meer dan 7 suikerklonten per glas, terwijl de concentraten waarvan ze gemaakt zijn nauwelijks voedingswaarde hebben.'

Coach



GEZONDHEIDSCOACH
RALPH MOORMAN

GEEFT ZIJN MENING OVER DE

VOEDINGSGEWOONTES VAN DE KANTINECOACHES

RM: Wat fijn dat Anky een keukenprins heeft en een gezonde kantine in de buurt, zodat gezonde voeding voor het grijpen ligt. Zeker als je druk en gestrest bent, is het lastig om gezonde keuzes te maken. Als je dan ook nog eens overgeleverd zou zijn aan kant-en-klaar, benzinepompvoedsel of fastfoodrestaurants, dan wordt het wel heel lastig een goede balans te creëren. Wat Anky heel goed doet, is dat ze vooral water drinkt. Veel calorieën zonder voedingswaarde worden door veel mensen namelijk niet gegeten, maar gedronken. Als je calorieën drinkt in plaats van eet, wordt dit niet geregistreerd door het lichaam en zal het geen eetlustremmende werking hebben.

Meld jouw manege ook aan
via www.bewustekantine.nl
of via info@bewustekantine.nl

KANTINECOACH DENNIS VAN DER GEEST

Voormalige Nederlandse judoka (wereldkampioen en Europees kampioen), vader van drie kinderen.



1. Wat is je lievelingsgerecht?

Ik vind het leuk en lekker om te barbecueën. We barbecueën soms zelfs in de winter! Lekker een stukje vlees of vis grillen, zonder gebruik te maken van olie.

2. Ben je een keukenprins?

Als het op barbecueën aankomt, ben ik zeker een keukenprins! Wist je dat je zelfs pizza's kunt maken op een barbecue?! Samen met mijn twee zoons maken we zelf de lekkerste pizza's op de Green Egg. Dat is supergezellig en leuk om samen te doen!

3. Eet je dagelijks groenten en fruit?

Ik eet zeker elke dag groenten en fruit. Mijn groenten en fruit haal ik liever hier bij de groenteboer dan in de supermarkt. Ik vind het fruit en de groenten die ik haal bij de groenteboer meestal lekkerder. Soms heb je weleens een appel of peer waar een plekje op zit; die eet ik ook gerust op. Ik vind het namelijk zonde om voedsel te

'verspillen' als je het eigenlijk nog prima kunt eten.

4. Wat heb jij met zoetheid?

Ik geef niet zoveel om zoetheid. Sterker nog: ik geloof zelfs dat we helemaal geen suiker in huis hebben! Met de jongens hier in huis is het natuurlijk anders, maar die moeten zich aanpassen aan datgene wat we in huis hebben.

5. Wat is de boodschap van jouw kantine?

We willen stimuleren dat er gezond gegeten wordt. Het is niet erg om een keertje langs de snackbar te gaan; dat vinden we allemaal lekker. Maar ook daar kan je bewust voor kiezen. Zeg dan tegen jezelf: ik heb nu gesnackt, morgen doe ik dat niet nog een keer. Gezonde voeding geeft je goede energie; die heb je dagelijks nodig, maar al helemaal om lekker te kunnen sporten!



Dennis: 'Samen met mijn twee zoons maken we zelf de lekkerste pizza's op de Green Egg. Dat is supergezellig en leuk om samen te doen!'



Coach



GEZONDHEIDSCOACH
RALPH MOORMAN

GEEFT ZIJN MENING OVER DE
VOEDINGSGEWONTES VAN DE KANTINECOACHES

RM: Mooi om te lezen dat Dennis zo min mogelijk geraffineerde suiker eet. Als je veel sport, kun je hier wel eens nonchalant in worden onder het mom van: 'Ik train het er toch wel weer af.' Juist als je veel sport, vraagt je lichaam om voedingsstoffen en die vind je niet in kristalsuiker of siroep. Suikers heb je nodig voor energie, maar die zitten ook verpakt in gezonde voeding zoals fruit, zilvervliesrijst, peulvruchten, zoete aardappel en haver. En natuurlijk mag je de teugels ook wel eens laten vieren om extra te genieten op z'n tijd. Een mooie tool hiervoor is de 80-20 regel: 80 procent goede voeding en 20 procent (ge)-zondigen.

KANTINECOACH KIKI BERTENS

Nederlandse toptennisspeelster.



IK WIL GRAAG MEER
VERSCHILLENDE GROENTEN LEREN ETEN

1. Wat is het dagritme van een toptennisster?

Tijdens belangrijke wedstrijden hanteren mijn coach Raemon Sluiter en ik een vast ritme. Elke ochtend staan er dan door Raemon vers gebakken eieren klaar. Ook 's avonds worden er meestal weer veel eiwitten gegeten en eten we samen sushi of iets met kip.

2. Wat vind je van het aanbod in de kantines?

In de tenniskantines hier in Nederland kan het aanbod van meer bewuste voeding nog wel beter. Soms neem ik dan ook mijn eigen lunchpakket mee van huis, zodat ik dan zelf kan beslissen wat ik eet.

3. Hoe belangrijk is gezonde voeding voor jou?

Voor mij is een voedzame lunch noodzakelijk. Als ik niet goed eet, heb ik weinig energie en kan ik me minder concentreren. Ik raak dan veel sneller vermoeid.

4. Wat zit er in jouw lunchbox voor energie en concentratie?

Vaak is het een salade met wat kip of rijst erdoorheen, zodat je goed kunt trainen en voldoende energie hebt. De salades maak ik helemaal zelf. De avond ervoor maak ik al wat ik de volgende dag mee kan nemen.

5. Heb je tips voor in jouw kantine (aanbod aanpassen, specifieke producten, etc.)?

Behalve dat het aanbod op de sportvereniging wel wat uitgebreider kan, vind ik het ook heel belangrijk dat ouders het goede voorbeeld moeten geven aan kinderen. Daar begint het mee!

6. Wat is je lievelingsgerecht?

Over de kookkunsten van ouders gesproken: de stampot (met jus en gehaktbal) van mama is toch wel echt een van mijn favorieten! Minder graag eet ik broccoli, bloemkool en bietjes, maar ik wil heel graag meer verschillende groenten leren eten. Door



verschillende groenten te roerbakken, probeer ik nieuwe smaken uit. Boontjes en salades vind ik trouwens ook heerlijk en daarmee probeer ik ook te variëren.

7. Tot slot: wat zou je nou mee willen geven aan al die kinderen die net als jij ook zo goed willen tennissen?

Goed eten, zodat je veel energie hebt om de wedstrijd uit te kunnen spelen. Eet en varieer met fruit, salade en pasta.

Kiki: 'Tijdens belangrijke wedstrijden hanteren mijn coach Raemon Sluiter en ik een vast ritme. Elke ochtend staan er dan door Raemon vers gebakken eieren klaar.'

Coach



GEZONDHEIDSCOACH
RALPH MOORMAN

GEEFT ZIJN MENING OVER DE

VOEDINGSGEWOONTES VAN DE KANTINECOACHES

RM: Kiki denkt goed na over haar voeding. Het ontbijt, de lunch en het diner zijn zeer voedzaam, zodat ze voldoende energie heeft en haar concentratie lang kan vasthouden. Het eten op gezette tijden zorgt ervoor dat ze verzekerd is van een continu aanbod van voedingsstoffen. Daar hoeft je zeker geen acht keer per dag voor te eten. Als je de drie hoofdmaaltijden goed uitbalanceert, dan is dat in principe genoeg. Een tussendoortje zou je nog kunnen nemen rond half vier in de middag, omdat de tijd tussen lunch en avondeten lang is.

KANTINECOACH KIM LAMMERS

Voormalige Nederlandse
hockey-international.



PROMOOT GEZONDE
HAPPEN EN DRANKEN!

1. Wat is je lievelingsgerecht?

Ik vind heel veel dingen lekker; op dit moment is een bulgursalade met gegrilde groenten mijn favoriet. Zeker met zomers weer. Gegrilde paprika, aubergine, olijven, feta, verse munt, rode peper en rucola.

2. Ben je een keukenprinses?

Ik vind mezelf wel een keukenprinses. Ik vind het in ieder geval heel leuk om nieuwe recepten te bedenken en probeer altijd nieuwe dingen.

3. Sta je vaak in de keuken?

Ja, ik kook bijna elke dag.

4. Kook en/of bak je graag? Zo ja, wat?

Ik houd van gezond eten. Van pasta tot

frisse salades. Het enige waar ik niet zo goed in ben, is vlees bakken en braden.

5. Wat eet je het liefste voor/na de training/wedstrijd?

Voor de training eet ik vaak een lichte maaltijd en na de training vul ik dat weer aan met een pastamaaltijd.

6. Wat drink je graag?

Ik drink alleen water en koffie. Ik zou wat minder koffie moeten drinken, maar ik vind het te lekker.

7. Wat lust je niet?

Ik houd niet van orgaanvlees.

8. Wat mis je in jouw kantine? Of wat zou je graag anders zien?

Bij ons op Laren is het goed geregeld;



wij hebben als team niet te klagen

en krijgen bijna altijd lekker en gezond eten.

9. Heb je tips voor in jouw kantine?

Dat slushpuppy-apparaat mag van mij verdwijnen en verboden worden in kantines. Ook kan het geen kwaad om bepaalde gezonde happen en dranken te promoten in plaats van al die ongezonde producten.

TIP

Ga naar pagina 28 voor een heerlijke vervanger van koffie: hot tea!



Coach



GEZONDHEIDSCOACH
RALPH MOORMAN

GEEFT ZIJN MENING OVER DE

VOEDINGSGEWOONTES VAN DE KANTINECOACHES

RM: Kim beseft zeer goed hoe belangrijk het is veel en gevarieerde groenten te eten. Dit wordt door veel topsporters over het hoofd gezien. Vaak wordt vooral nagedacht over de hoeveelheid koolhydraten en vetten voor energie en de hoeveelheid eiwitten voor spierherstel, terwijl topsporters juist veel microvoedingsstoffen uit groenten nodig hebben. Denk maar eens aan anti-oxidanten uit groenten, die topsporters veel meer nodig hebben dan niet-actieve personen. Probeer eens groenten toe te voegen aan twee maaltijden per dag, zoals een salade bij de lunch en extra roerbakgroenten in de avond. Groenten als snack zijn ook heerlijk, zoals wortels met hummusdip.

"IK VIND HET LEUK OM NIEUWE RECEPTEN TE BEDENKEN EN
PROBEER ALTIJD NIEUWE DINGEN."

KANTINECOACH

NICOLIEN SAUERBREIJ

Olympisch kampioen snowboarden.

1. Wat eet jij dagelijks?

Ik eet heel veel groenten en fruit, haverkoeken en dat soort verantwoorde dingen. Ik nam naar wedstrijden altijd een eigen kok mee, zodat ik niet afhankelijk was van de restaurants in hotels. Daar is alles zo door en door gegaard: daar zit geen vitamine meer in. Ik nam zelfs mijn eigen biologische groenten en fruit mee, voor het geval dat ik dat op reis niet kon krijgen. Door mijn eigen eten en drinken te verzorgen, maak(te) ik het mogelijk om het maximale aan de juiste voedingsstoffen binnen te krijgen.

2. Moet jij met andere dingen rekening houden omdat je veel in de kou bent?

In de kou en op grote hoogte verbrand je meer dan op zeeniveau omdat je hartslag hoger is. Met de hoeveelheid trainingsuren die wij maken, verbranden we zó 5000 kilocalorieën per dag. Ook op wedstrijddagen maak ik 10 runs tijdens een wedstrijd, dus wat ik eet is dan heel belangrijk.

3. Welke plek heeft voeding in jouw leven?

Voeding is voor mij essentieel; ik ben



BLIJF VARIËREN EN
ZOEKEN NAAR BALANS

acht maanden per jaar onderweg, waarin ik maximaal moet presteren. Ik heb zoals ik al zei altijd een eigen kok bij me en eigen boodschappen, omdat daar het verschil in zit volgens mij. Dan heb ik er zelf controle over en kan ik beter presteren dan mijn concurrentie.

4. Wat is er in jullie kantine voor de jeugd verkrijgbaar?

Schnitzel, bratwurst, Apfelstrudel, kaiserbrötchen en warme chocomel.

Dat is dus niet echt een 'bewust assortiment'. De topsporters letten over het algemeen wel op welke voeding het meeste energie en voedingsstoffen oplevert. Maar wat de jeugd hier aangeboden krijgt, is nog wel voor verbetering vatbaar.

5. Hoe gaan we de jeugd inspireren?

Ik denk dat we niet de nadruk moeten leggen op wat gezond of bewust is, maar op het feit dat goede voeding gewoon lekker is! Er is nog veel te winnen en ik ben helemaal voor een

Bewuste Kantine! Het is een mindset die we met z'n allen aan moeten gaan.

6. En af en toe vullen?

Mensen associëren wintersport altijd met après-ski en gezelligheid. En natuurlijk mag je af en toe iets geks doen, maar blijf variëren en zoeken naar de balans.

7. Wil je olympisch kampioen worden, dan moet je dus goed eten?

Ja, er komt uiteraard nog veel meer bij kijken om topprestaties neer te zetten, maar goede voeding is daar een onderdeel van, net als een basisfitheid, zodat je langer en beter kunt presteren. Daar komt in mijn geval dan nog techniektraining en sneeuwtraining bij. Het is eigenlijk net als bij een auto: als je daar de verkeerde brandstof in doet, dan sta je ook op een gegeven moment stil langs de kant van de weg.

TIP

van Ralph: Als je stampot wil eten met minder zetmeel en calorieën, dan kun je de aardappels (of een deel ervan) vervangen door bijvoorbeeld bloemkool, waar minder koolhydraten en calorieën in zitten. Daarnaast zijn natuurlijk vette worsten, spek en jus een aandachtspunt: met mate dus!

Coach



GEZONDHEIDSCOACH
RALPH MOORMAN

GEEFT ZIJN MENING OVER DE
VOEDINGSGEWOONTES VAN DE KANTINECOACHES

RM: Snowboardster Nicoline Sauerbreij hoeft je over voeding en gezondheid weinig te vertellen. Een betere ambassadrice van biologische natuurvoeding en inspirator op het gebied van gezond eten kun je je bijna niet voorstellen. Voeding tijdens koud weer verdient speciale aandacht, zeker als het over afvallen of aankomen gaat. In de kou verandert de eetvoorkeur. Zo smaken voor veel mensen in de zomer salades en fruit een stuk lekkerder dan in de winter, als de calorie- en zetmeelrijke stampotten weer op tafel komen. In een natuurlijke situatie is dit logisch, omdat het warm houden van je lichaam meer energie kost in de winter. Maar in de huidige tijd hebben we natuurlijk goede kleding en bijna overal centrale verwarming, zodat veel minder energie verbruikt wordt door het lichaam.

KANTINECOACH TOM BEUGELSDIJK

Nederlandse voetballer, speelt het liefst als verdediger. Momenteel onder contract bij ADO Den Haag.



1. Wat is je lievelingseten?

Spaghetti Bolognese, en aardappeltjes met sla van mijn moeder. Absolute topper is broodje bal van mijn moeder volgens een oud recept dat ik op de middelbare school van mijn leraar heb gekregen, met als geheime ingrediënten wat sambal en mosterd.

2. Hoe belangrijk is eten voor jou?

Best wel belangrijk. Ik houd van verschillende keukens zoals Indisch, Surinaams, Thais en sushi, maar dus ook van de Hollandse pot van mijn moedertje. Ik ben een gezelschapsmens en houd er niet van om alleen te eten. Verder mag je best wat spelen met je voeding. Dus één dag gek doen en dan zes dagen goed eten, dat moet haalbaar zijn toch?

3. Sta je vaak in de keuken?

Nee, ik ben zelf geen kookheld; eten doe ik bij mijn moeder of lekker buiten de deur. Maar ik wil het wel graag leren, hoor. Mijn moeder heeft overigens wel geprobeerd om mij

te leren koken, maar ik het vind het leuker om het op te eten dan het te maken.

4. Wat eet je het liefste voor een wedstrijd/training?

Dan staat alles in het teken van de wedstrijd om te zorgen dat ik topfit ben. Als we hebben gewonnen, dan beloon ik mezelf met lekkere dingen zoals junkfood. Als ik verlies, doe ik dat niet. Dan straf ik mezelf een beetje. Als ik moet trainen, dan eet ik in de ochtend een paar sneetjes bruin brood met kipfilet of een bord Brinta. Mentaal in orde zijn is ook belangrijk, vind ik, omdat je dan goed kan presteren.

5. Wat staat er bij jullie kantine aan voeding?

Op de club is veel fruit verkrijgbaar. Thuis eet ik groenten zoals broccoli, spinazie en andijvie. Ik houd ook van een goede salade met pijnboompitten, komkommer, tomaat en een lekkere dressing.

6. Wat drink je graag?

Ik drink de hele dag water en af en toe een bakkie koffie.

7. Wat lust je niet?

Ik probeer altijd alles, maar champignons sla ik over. Daar doe je mij geen plezier mee.

8. Wat mis je in jouw kantine? Of wat zou je graag anders zien?

Bij ADO Den Haag eten we de ene keer warm en de andere keer brood. Ik zou graag wat meer salade op het buffet zien. Gewoon eten wat op topsport is gericht. En het liefst eet ik tussen de middag elke dag warm en minder brood. Want wit brood met een kroket is natuurlijk niet gezond. Hoe leuk zou het zijn als er elke dag vers gekookt zou worden?!

Coach



GEZONDHEIDSCOACH RALPH MOORMAN

GEEFT ZIJN MENING OVER DE
VOEDINGSGEWOONTES VAN DE KANTINECOACHES

RM: Pastamaaltijden kunnen ontzettend lekker zijn en zijn gewild als energiebron voor sporters. Vooral duursporters als Tommie leggen de focus op koolhydraten voor snelle energie en kiezen om deze reden zeer vaak voor pasta's. Besef daarbij dat witte pasta vrijwel alleen energie levert en nauwelijks voedingsstoffen bevat. In volkoren pasta's zitten wel vezels en mineralen. Ik wil graag benadrukken dat gevarieerd eten zeer belangrijk is en veel sporters hebben de neiging een groot deel van hun energie-inname uit tarweproducten te halen, zoals pasta, pizza, brood en Brinta. Kies daarom vaker voor zilvervliesrijst, quinoa, haver, (zoete) aardappel, fruit en peulvruchten als energiebron voor een bredere spreiding.

BANANENBOX: WINST VOOR ALLE SPELERS!



GA NAAR WWW.FACEBOOK.COM/BEWUSTEKANTINE

Nederlanders eten te weinig groente en fruit. Vooral jongeren scoren een onvoldoende als het gaat om groente en fruit eten: slechts drie op de tien basisschoolleerlingen en dertien procent van de twaalf- tot zestienjarigen voldoen aan de richtlijn. Daarom is door PLUS in samenwerking met Vullen of Voeden de Bananenbox ontwikkeld om jonge spelers te stimuleren meer fruit te eten. De eerste boxen worden door PLUS-ondernemer Jongenotter uit Rijswijk het gehele seizoen beschikbaar gesteld voor de jonge spelers van Semper Altius. Vanaf augustus staan hier

naast de jeugdspelers ook bananen in de basis! Met de Bananenbox is zo een nieuwe vorm van sponsoring gerealiseerd, die direct een win-win-situatie oplevert, zowel voor de ondernemer als voor de jeugd! Ook een Bananenbox voor de spelers van jullie club? Vraag ernaar bij jullie dichtstbijzijnde PLUS! Op zaterdag 20 augustus zijn de eerste Bananenboxen uitgereikt door Wilfred Genée, Tom Beugelsdijk en de burgemeester van Rijswijk. De uitreiking vond plaats tijdens een jeugdtoernooi bij Semper Altius in Rijswijk.

OOK EEN BANANENBOX VOOR DE SPELERS VAN JULLIE CLUB?
VRAAG ERNAAR BIJ JULLIE DICTSTBIJZIJNDE PLUS!



"Verantwoorde voeding past bij een gezonde, sportieve levensstijl. Van goed eten ga je beter spelen. Onze supermarkt staat midden in de Rijswijkse samenleving en daarom zijn wij erg betrokken bij de buurt en de voetballers van vereniging Semper Altius. Om die reden dragen wij met onze Bananenboxen graag bij aan de missie om jonge spelers meer fruit te laten eten."

Richard Jongenotter, ondernemer PLUS

ERVARINGEN VAN BEWUSTE KANTINES

Bewuste kantine



TIPS VAN HC&FC VICTORIA 1893 SEIZOENSWINNAAR 2016!

- Houd je doel voor ogen en heb alleen de intentie om náást de vette hap gezonde producten te willen verkopen. Dat voorkomt teleurstelling en weerstand.
- Maak een deal met een plaatselijke leverancier (bakker, groenteboer, etc.) voor verse ingrediënten tegen een scherpe prijs.
- Wijk af van de standaard: maak in plaats van een standaard tosti ham-kaas eens een tosti kip-kerrie (kipfilet, prei, kerrie) of geitenkaas (met zongedroogde tomaatjes).
- De truc om echt lekkere dingen te verkopen? Maak het zo vers mogelijk! Voorbereiden kan natuurlijk wel, maar maak niet te grote hoeveelheden.
- Sommige producten kunnen prima worden ingevroren. Maak daar handig gebruik van. Gezonde marges gegarandeerd!
- Schaf goede keukenapparatuur aan.
- Maak van de producten die je over hebt een weekspecial. Een keer veel bananen over? Maak dan bijvoorbeeld een bananenbrood.

TIPS VAN SC OVERWETERING UIT OLS:

- Maak het Vullen of Voeden-project zichtbaar in de kantine. In Olst hebben we schorten met het Vullen of Voeden-logo aangeschaft.
- Of maak bijvoorbeeld menukaartjes met het logo van de Bewuste Kantine en draag als keukenteam polo's met 'bewuste namen en rugnummers'.
- Trek de Bewuste Kantine door naar andere activiteiten zoals jeugdkampen, een bingofietstocht, etc.
- Leg contact met andere clubs die al meedoen aan de Bewuste Kantine van Vullen of Voeden: zo krijg je inspiratie, tips en informatie.

QUOTES

"Sinds anderhalf jaar krijgen spelers en gasten van vv Gasselternijveen 'Fruit in de Rust' (stukjes sinaasappel en banaan). Dit wordt zeer goed ontvangen en inmiddels zijn er zelfs meerdere verenigingen die een soortgelijk initiatief hebben overgenomen!"

vv Gasselternijveen (winnaar seizoen 1)



"ALS JE EEN IDEE HEBT EN JE WILT IETS BEREIKEN, DAN MOET JE ERVOOR GAAN! MAAR HET GAAT NIET VANZELF. NA GOEDKEURING VAN HET BESTUUR OM HET PROJECT VAN VULLEN OF VOEDEN TE INTRODUCEREN BINNEN DE CLUB, KONDEN WE AAN DE SLAG OM DIT PROJECT GOED IN DE ANKERS TE ZETTEN!"

SC OVERWETERING



"Om het buurtgevoel te vergroten, hebben we winkels uit de omgeving gevraagd ons kick-off-evenement te sponsoren. Ook de gemeente heeft bijgedragen. Wij hebben op onze beurt iets voor de wijk kunnen betekenen. Met een gezonde sportdag hebben we kinderen uit de wijk een mooie dag gegeven, waarbij sport werd afgewisseld met gezond eten. Wij kijken er met een goed gevoel op terug!"

AKV Odysseus

"Wij gebruiken graag verse producten. Vorig jaar zijn er daarom op het terrein van de vereniging fruitbomen geplant en is er een moestuin aangelegd. We hebben zo vers fruit, groenten en kruiden voor in onze smoothies en soepen. Zomers hebben we verse muntthee."

*vv Gasselternijveen
(winnaar seizoen 1)*

"WE KIJKEN TERUG OP EEN LEUK, GEZOND EN GOED PROJECT DAT WE ZEKER ALS GESLAAGD BESCHOUWEN."

*JEANNETTE HARMSSEN,
AMBASSADEUR VAN SV HATTO
HEIM (DEELNEMER SEIZOEN 1)*

"Wij kiezen voor voeden in plaats van vullen! We zijn blij dat er nu een alternatief is. Dankzij alle inzet en het winnen van een maandprijs, kunnen wij nu een nieuwe mooie oven aanschaffen en de Bewuste Kantine nog verder uitbreiden!"

SV Houtwijk (deelnemer van het eerste uur)

"Nu is er zomerstop er wordt er even niet gevoetbald, maar achter de schermen werken we hard door, zodat we ook in het nieuwe seizoen weer een verse, gezonde start kunnen maken en de Bewuste Kantine weer vol enthousiasme kunnen voortzetten! We hebben er nu al zin in!"

Carola van Santen, ambassadeur van vv Woudenberg (deelnemer van het eerste uur)

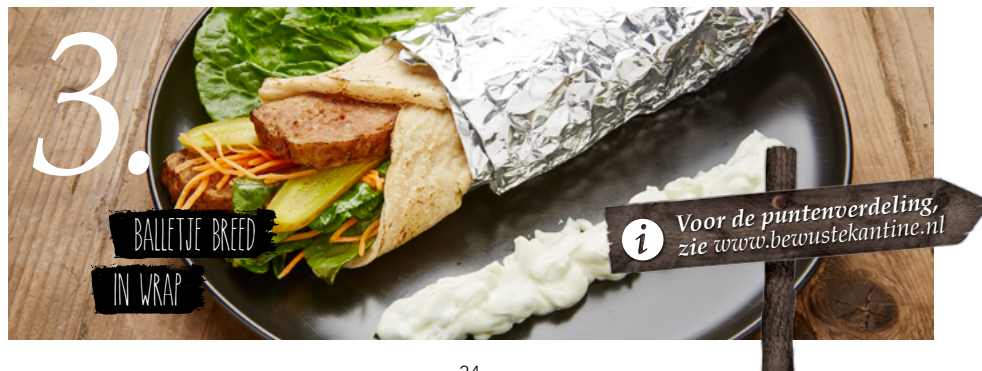


ZO SCOOR JE EXTRA PUNTEN!



Balletje Breed

- 1) Zet 1 van de 3 varianten met Balletje Breed op de menukaart.
 - 2) Kies uit de 7 geselecteerde producten van het Lekker Bezig-assortiment.
 - 3) Bied vers fruit en verse groente aan.
- Kijk voor de exacte puntenverdeling op de Bewuste Kantine website onder het kopje 'Zo win je prijzen!'



BERENKLAUW ANDERS

Ingrediënten voor 4 stuks

- 4 Balletjes Breed
- 1 courgette
- 1 rode paprika
- 1 grote witte ui, in parten
- 8 satéprikkers

BEREIDING

1. Maak de Balletjes Breed klaar volgens de instructies op de verpakking.
2. Was de courgette en snijd deze in plakken.
3. Snijd de paprika in grove blokken, maar niet groter dan de stukken van het Balletje Breed (zie punt 5).
4. Gril de ui, courgette en paprika in de klapgrill in 2 minuten per kant beetgaar.
5. Snijd het Balletje Breed in 4 kwarten en doe deze om en om met stukken courgette, paprika en ui aan de prikker. Herhaal dit voor de overige 'berenklauwen'.

TIP

Je kunt de groenten ook de dag van tevoren snijden, grillen en bewaren in de koeling tot gebruik.

VOOR DE NOTENSAUS

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 el (kokos)olie
- 1 tl sambal
- 150 g gemengde notenpasta (zonder zout)
- 75 ml kokosmelk
- 25 ml water
- himalaya- of zeezout
- zwarte peper

BEREIDING

1. Schil de ui en hak hem fijn. Doe dit ook met de knoflook.
2. Verwarm de olie en fruit hierin de ui en knoflook tot het lekker ruikt.
3. Voeg de sambal toe en fruit even mee.
4. Voeg de notenpasta, kokosmelk en het water toe en roer goed. Wil je de saus wat dunner, voeg dan extra water toe.
5. Breng op smaak met een snuffje himalaya- of zeezout en zwarte peper.

KOOLSALADE MET BALLETTJE BREED

Ingrediënten voor 4 porties

Voor de koolsalade:

- 300 g witte kool
- 1 winterpeen a 150 g
- 4 el rozijnen

Voor de dressing:

- 50 ml olijfolie
- sap van 1 sinaasappel
- 1 tl mosterd

Voor Balletje Breed:

- 4 Balletjes Breed

TIP Deze salade kan je het beste een dag van tevoren maken, zodat de dressing goed kan worden opgenomen.

BEREIDING

1. Snijd de kool heel fijn met de hand of keukenmachine.
2. Rasp de winterpeen.
3. Meng de kool, wortel en rozijnen in een grote kom.
4. Meng de ingrediënten voor de dressing in een aparte kom en breng eventueel op smaak met himalaya- of zeezout en zwarte peper.
5. Schenk de dressing over de koolsalade.
6. Maak de Balletjes Breed klaar volgens de instructies op de verpakking.
7. Serveer de koolsalade samen met de Balletjes Breed.



BALLETTJE BREED IN WRAP

Ingrediënten voor 4 stuks

- 4 wraps
- 4 Balletjes Breed
- 4 el mosterd
- 4 grote zoet-zure augurken, in plakjes
- 100 g romainesla
- 1 kleine winterpeen

BEREIDING

1. Maak de Balletjes Breed klaar volgens de instructies op de verpakking.
2. Rasp de winterpeen.
3. Smeer 1 eetlepel mosterd uit over het midden van een wrap.
4. Verdeel een kwart van de plakken augurk, sla en wortelrasp hieroverheen.
5. Snijd 1 Balletje Breed in plakken en verdeel deze over de wrap.
6. Rol de wrap voorzichtig dicht. Pak de onderkant in met wat aluminiumfolie, zodat je hem makkelijker kan vasthouden.
7. Herhaal dit voor de overige wraps.



Balletje Breed wordt geproduceerd door Enkco Foodgroup



ANDERE CAMPAGNES

De Lekker Bezig-campagne is opgezet door de KNVB en Sligro en is bedoeld voor voetbalkantines. Wij ondersteunen elkaar en hebben als gezamenlijke doelstelling bewustwording te creëren en verantwoorde voeding beschikbaar te maken voor jong en oud.

2) HOT LEMONADE

Gemakkelijk zelf te maken en je kunt er eindeloos mee variëren. Neem bijvoorbeeld 3 eetlepels rauwe honing, sap van 1 citroen, 1 kaneelstokje en 1 liter gekookt water: meng alles door elkaar.

STEL JE EIGEN MIX SAMEN!



DE 7 GESELECTEERDE PRODUCTEN UIT HET LEKKER BEZIG-ASSORTIMENT DIE MEETELLEN VOOR DE PUNTENTELLING

1) FRESH LEMONADE

Bewust alternatief voor frisdranken. Maak het extra leuk door stukken verse groenten, fruit of kruiden toe te voegen. NB: er zijn vijf verschillende smaken, onder andere sinaasappel-dragon.



3) KRUIDENTHEE

Direct klaar voor gebruik, gezond en populair met verse kruiden zoals munt, lavendel of verveine.

GEZOND EN POPULAIR!



4) SHAKE A SALAD

Gemakkelijk en van tevoren klaar te maken. Kies je eigen favoriete salade en vul aan met rauwkost naar keuze!

STEL JE EIGEN MIX SAMEN!



6) NOOTJES

Een handje ongebrande en ongezouten noten naar keuze. Makkelijk zelf te maken en mee te nemen naar het veld.

KIES JE EIGEN SMAKEN!



5) NICE-IJSTJES

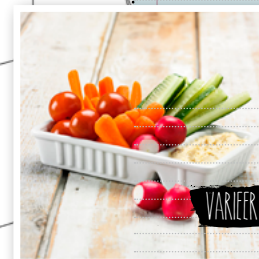
100% biologisch fruit en gezoet met honing. Lekker fris voor jong en oud!



7) VITAMINEDIPPER

Heerlijke groentesnacks om gezellig samen te dippen. Varieer met stukjes radijs, komkommer, bleekselderij, snoeptomaatjes, worteltjes, etc.

VARIEER MET GROENTEN (EN DIPS)!



LEKKER BEZIG!

FEYENOORD

LEONTINE VAN MEGGELEN



VOEDING KAN ECHT
HET VERSCHIL MAKEN

Leontine van Meggelen werkt als (sport)diëtist bij de jeugdopleiding van Feyenoord. Daarnaast is ze eigenaar van Invorm, een praktijk voor dieet- en sportvoedingsadviezen.

Wat zou je kinderen adviseren die graag gezond willen eten?

Dat gezond eten ook lekker kan zijn.

Dat kan op diverse manieren: proeven, samen (sport)maaltijden koken, workshops met spelletjes, enzovoorts.

De spelers uit de hogere jeugdelftallen van Feyenoord geven we ook inzicht

in hun eigen voedingspatroon door middel van statistieken op de computer. Zo creëren we nóg meer

bewustwording. Ook geven we mee dat snacken en snoepen niet verboden

is. Twee keer per week mag dat best.

Wat is volgens jou een belangrijk voedingsadvies voor topsporters?

Goede voeding is minstens zo belangrijk als training en voldoende rust. Uit eigen topsportverleden weet ik dat voeding hét verschil kan maken. Door een gezond (sport) voedingspatroon kun je je lichaam

zoveel sterker en gezonder maken, waardoor je het langer en beter vol kunt houden tijdens trainingen en wedstrijden. Kortom: je creëert een voorsprong op de rest. Timing van de maaltijden en de productkeuze zijn daarbij erg belangrijk.

Meer lezen over de voeding van (inter)nationale topsporters? Je leest het in Wedden dat het lekker is!

ISBN, 9789402138122 verkrijgbaar via www.vullenofvoeden.nl



AJAX

PETER RES

SPORT- EN VOEDINGSADVIES



Peter Res is wetenschappelijk sportvoedingsadviseur bij AJAX en voormalig topsporter. Hij is werkzaam bij de Universiteit Maastricht en mag zichzelf voedingskundig ingenieur noemen. Hij is als voedingsdeskundige onder andere betrokken geweest bij de Rabobank Wielervedstrijden, Team Distance Runners en NOC*NSF. Peter heeft zelf jarenlange ervaring als nationale tophardloper.

Waar let je vooral op als je voetballers voedingsadviezen geeft?

We letten er vooral op of de maaltijd compleet is, veel pure producten bevat en weinig bewerkte voeding. Het is belangrijk om eiwitten goed te verdelen over de dag. Koolhydraten zijn vooral vlak voor en tijdens de wedstrijden nodig. Het is ook cruciaal om goede vetten binnen te krijgen, uit bijvoorbeeld vette vis, olijfolie en noten. We meten de lichaamssamenstelling van spelers en passen daar de voeding op aan. We kijken ook naar de positie: een keeper heeft andere behoeften dan een veldspeler.

Voedingsadvies is een zeer persoonlijke aangelegenheid. Adviezen zijn in hoge mate afhankelijk van je leeftijd, je geslacht, je dagelijks bezigheden en sportieve prestaties. Maar ook het soort sport dat je doet en zelfs je positie op het veld is van invloed op de voeding die je het beste zou kunnen eten.

Wist je dat... de spelers van Ajax soms hamburgers krijgen na de wedstrijd? Daar zijn de jongens dol op! Er wordt dan wel goed brood en het beste biologische rundvlees gebruikt.

Peter: "Wen jezelf aan om water te drinken in plaats van frisdrank, sappen of limonade. En eet veel pure voeding: groenten, fruit, noten, vlees, vis, kip, bonen en volkoren producten. Eet zo min mogelijk uit pakjes, bakjes en zakjes."



RALPH
MOORMAN

HAAL MEER RESULTAAT UIT JE TRAINING

*Tips en adviezen van gezondheidscoach
Ralph Moorman.*

TRAINEN EN BEWEGEN

Als we het hebben over trainen, dan doen we dit om ergens beter in te worden. Het doel kan zijn om sterker, gespierder of sneller te worden, het uithoudings- en herstelvermogen te verbeteren, of leniger te worden. Hiervoor moet het lichaam dus uitgedaagd worden. Je gaat iets doen wat je eigenlijk maar net kunt halen of volhouden en als reactie hierop zal het lichaam hier beter in worden. Let op: dit geldt alleen voor de specialiteit die je getraind hebt. Als je sneller wil kunnen sprinten, is het dus zinloos om een halve marathon te gaan lopen. En als je sterker wil worden, helpt het niet als je bewegingen met kleine gewichtjes honderden keren herhaalt. Bewegen is overigens iets anders dan trainen. Bij bewegen is het lang niet altijd het doel ergens beter in te

Om beter te worden moet je trainen, dat is algemeen bekend. Maar trainen wil niet altijd zeggen dat je ook resultaat boekt. Dit is namelijk afhankelijk van meerdere zaken:

1. Train je wel echt of ben je alleen aan het bewegen?
2. Zorg je voor voldoende rust om te herstellen?
3. Eet je de juiste ondersteunende voeding?

worden. Denk daarbij aan een boswandeling of een mooie fietstocht. Als het lichaam hieraan gewend is, dan zal er geen trainingseffect zijn. Toch is het erg goed om te bewegen. In de natuur zijn, je zinnen verzetten en ontspanning zijn ontzettend belangrijk voor een optimale vitaliteit!

RUST EN HERSTEL NA TRAINING

Na een training heeft het lichaam herstel nodig. Dit herstel duurt na een zware training minstens twee dagen. Tijdens de training ontstaat namelijk spierschade en het

Tips en adviezen

lichaam reageert hierop door de spieren te herstellen en als het goed is beter te maken dan ze waren. Dezelfde training opnieuw doen terwijl het lichaam nog niet hersteld is, kan averechts werken. In de tussenliggende tijd zou je wel een ander soort training kunnen doen, waarbij de herstellende spieren niet op dezelfde manier belast worden. De omstandigheden om te herstellen zijn niet bij iedereen hetzelfde. Als je jong bent, herstel je sneller dan wanneer je oud bent. Als je een rustig leven hebt, herstel je sneller dan wanneer je de hele dag gejaagd en gestrest bent. Zorg dus voor een goede herstelmodus. Bewegen behoeft weinig herstel en kan dus dagelijks gedaan worden.

ONDERSTEUNENDE VOEDING

Tijdens en na de training moet het lichaam voldoende voedingsstoffen hebben om te kunnen presteren en herstellen. De energievoorraden moeten aangevuld worden en de spieren moeten herstellen en eventueel groeien. Vaak wordt er bij sportvoeding het meest gelet op het aanvullen van koolhydraten en eiwitten. Dit is eigenlijk een misvatting, omdat vetten ook een uitstekende energiebron zijn.

Wist je dat... de voedingsstoffen pas uren later in de bloedbaan terechtkomen dan je eetmoment, en dat ze dan na de training gebruikt kunnen worden voor herstel?





TIPS

Zorg dat je geen last krijgt van de maaltijd voor de training door op tijd te eten. Dit betekent bij een krachttraining op z'n laatst een uur van tevoren en voor een voetbaltraining anderhalf uur.

Het is per persoon verschillend hoeveel last je ervaart tijdens de training als je te laat een complete maaltijd eet. Iets kleins en licht verteerbaars zoals een stuk banaan geeft vaak geen problemen. Dit blijft een kwestie van uitproberen. Sportrepen zijn zelden noodzakelijk als het om een training of wedstrijd gaat. Bij toernooien waar veel partijen achter elkaar gespeeld worden, is het soms anders.

Voorbeelden van goede maaltijden voor de training zijn speltdesembrood met ei, havermout met noten, zilvervliesrijst met kip en veel verschillende groenten, zoete aardappel met vlees en groenten, en bonen met vis en groenten.

Tijdens de training is het normaal

gesproken niet nodig om iets te eten. Wat wel belangrijk is, is om voldoende water te drinken om het vochtverlies te compenseren. Begin al te drinken voordat je dorst krijgt. Sportdranken zijn bedoeld om zouten aan te vullen die je verliest door zweten. Deze dranken zijn echter pas nuttig na anderhalf uur sporten, of eerder als je heel veel zweet.

Als de maaltijd voor de training compleet is, dan zal deze grotendeels het herstel dekken. Een eiwitshake of suikerdrink na de training is eigenlijk niet per se nodig. Wel is het verstandig binnen twee uur na een training de volgende maaltijd te nemen. Dit kan de lunch zijn als je in de ochtend traint of het diner als je in de middag traint. Als je na het diner traint, is een kleine snack na de training voldoende, omdat te veel eten laat op de avond de nachtrust kan verstoren.

SPELREGELS



BEWUSTE KANTINE



1. Jullie zijn een (sport)kantine.



2. Jullie ontvangen het gratis startpakket met promotiematerialen en plaatsen de materialen het hele seizoen zichtbaar in de kantine!



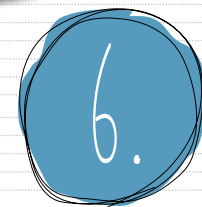
3. Jullie hebben gedurende het hele seizoen tenminste één product uit het Vullen of Voeden-assortiment op de kaart staan en bieden jullie bezoekers bewuste alternatieven naast het huidige assortiment.



4. Jullie leven de algemeen geldende hygiënevoorschriften na.



5. Jullie verlenen volledige medewerking aan de kwaliteitsbewaking door het team van Vullen of Voeden.



6. Jullie enthousiasmeren en informeren kantinebezoekers over deelname aan de Bewuste Kantine en bewuste voeding in het algemeen.

THUIS AAN DE SLAG!

Wil je thuis ook wat bewuster koken? Probeer deze Vullen of Voeden-recepten die voor PLUS-supermarkten zijn gemaakt. Lekker, gezond en ook nog eens gemakkelijk te maken.

NAGERECHT

FRAMBOOSSORBET

Ingrediënten voor 4 personen

- 1 verse mango
- 250 g bevroren framboos
- 2 takjes verse munt
- 2 el rijstmelk of water

BEREIDING

Bereidingstijd:
10 minuten

1. Snijd de mango in grove stukken en doe ze in de blender of keukenmachine.
2. Voeg de bevroren frambozen toe.
3. Ris de muntblaadjes van de takjes en voeg toe aan de mango en frambozen.
4. Voeg de eetlepels rijstmelk of water toe en mix alles tot een romige massa.
5. Serveer direct.



Recepten

MAAK HET MENU COMPLEET
MET EEN GROENE SALADE

HOOFDGERECHT

KIPBURGER MET ZOETE AARDAPPEL

Ingrediënten voor 4 personen

- 1 rode ui
- 2 wortels
- 1 stengel bleekselderij
- 4 takjes verse basilicum
- 4 takjes verse peterselie
- 50 g spinazie
- 3 el haverolocken
- 400 g kippendij, in stukjes
- 1 el sojasaus
- 4 el sesamzaad
- 600 g zoete aardappel
- 2 el olijfolie
- 1 el kokosolie

Keukenbenodigdheden:
keukenmachine, bakpapier

BEREIDING

Bereidingstijd: 30 minuten

1. Snijd de ui, wortel en bleekselderij in kleine stukken.
2. Hak het basilicum en de peterselie fijn.
3. Doe de groenten en kruiden samen met de spinazie, haverolocken, kip, sojasaus en het sesamzaad in een keukenmachine en maal tot een grof geheel. Voeg extra haverolocken toe als het mengsel te nat is.
4. Maak met natte handen 4 burgers van het mengsel.
5. Leg de burgers apart in de koelkast.
6. Verwarm de oven voor op 180 °C.
7. Schil ondertussen de zoete aardappel en snijd in frieten.
8. Bekleed een ovenplaat met bakpapier en leg hier de frieten op.
9. Besprenkel de frieten met de olijfolie en roer goed door elkaar.
10. Bak in circa 20 minuten gaar in de oven.
11. Verwarm ondertussen de kokosolie in een koekenpan en bak de burgers gaar: circa 5 minuten per kant.
12. Serveer de kipburgers met de zoete-aardappelfrieten; breng eventueel op smaak met wat himalaya- of zeezout.

TUSSENDOORTJE

BANAAN- NOTENKOEKJES

Ingrediënten voor 10 koekjes

- 120 g walnoten
- 240 g geroosterde amandelen
- 1 grote rijpe banaan
- 30 g boekweitmeel

Keukenbenodigdheden:
keukenmachine of blender,
bakpapier

BEREIDING

Bereidingstijd: 10 minuten
Overtijd: 15 minuten

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en zet er een bakplaat in.
2. Hak de walnoten fijn.
3. Maal de amandelen in een blender of keukenmachine tot je een dikke pasta hebt.
4. Prak de banaan met een vork fijn.
5. Meng alle ingrediënten (ook het boekweitmeel) door elkaar en maak er 10 balletjes van.
6. Haal de warme bakplaat met ovenhandschoenen uit de oven en leg er het bakpapier op.
7. Leg de balletjes op het bakpapier en druk ze plat met je duim.
8. Bak de koekjes 10 minuten, draai ze om en bak ze nog eens 5 minuten.



Recepten



Bereidingstijd: 35 minuten

BEREIDING

1. Snijd de bosuitjes in ringetjes, de pompoen en knolselderij in stukjes, de kool in reepjes en de shiitake doormidden.
2. Bak in 2 eetlepels olijfolie 2 handjes pompoen, 3 eetlepels bosuitjes en ½ theelepel kerrie 3 minuten. Voeg de azijn en 200 ml water toe. Laat afgedekt 10-12 minuten pruttelen, dan fijnprakken. Hak de amandelen in stukjes en roer ze erdoor. Kruid de salsa met himalaya- of zeezout en peper.
3. Roerbak in 2 eetlepels olijfolie de rest van de pompoen, de knolselderij, de kool, 3 bosuitjes, de shiitake en kerrie 15-20 minuten op zacht vuur. Breng op smaak met (versgemalen) peper en eventueel wat himalaya- of zeezout.
4. Klop de eieren met een snuffje himalaya- of zeezout en peper. Verwarm een beetje olie in een koekenpan. Bedek de bodem van de pan met een dun laagje ei en bak tot het ei gestold is en de onderkant lichtbruin. Schuif op een warm bord. Bak zo nog 3 omelet-wraps.
5. Schep een paar lepels groenten en wat salsa op de omelet-wraps en rol op.
6. Schep de rest van de groenten en salsa eraan.

HOOFDGERECHT

OMELET-WRAPS MET SHIITAKE EN AMANDELSALSA

Ingrediënten voor 4 personen

- 8 bosuitjes
- 750 g pompoen
- 400 g knolselderij
- 600 g spitskool
- 300 g shiitake
- 5 el olijfolie
- ½ el milde kerriepoeder
- 2 el appelazijn
- 100 g amandelen
- 6 biologische eieren

De meestgestelde vragen over de Bewuste Kantine

VOOR WIE IS DE BEWUSTE KANTINE VAN VULLEN OF VOEDEN?

Voor alle (sport)kantines van Nederland!

WAT ZIT ER IN HET STARTPAKKET/PROMOTIEPAKKET?

Promotiematerialen om jullie deelname aan de Bewuste Kantine zichtbaar uit te dragen, informatie, recepturen en inspiratie om jullie Bewuste Kantine te activeren, ondersteuning en begeleiding door het team van Vullen of Voeden.

WAT HEB IK NODIG OM DEEL TE NEMEN AAN DE BEWUSTE KANTINE?

Enthousiaste kantine-medewerkers (vrijwilligers), een beperkt aantal keukenmaterialen zoals een koksmees, klapgrill en een blender, het gratis startpakket en producten en recepturen van Vullen of Voeden.

WAT KOST DEELNAME AAN DE BEWUSTE KANTINE EN HOE MELD IK MIJ AAN?

Deelname is gratis.

Je meldt je kantine aan op www.debewustekantine.nl of door een e-mail te sturen aan info@bewustekantine.nl

TIP *Neem vooraf contact op met jouw groothandel om er zeker van te zijn dat de gewenste producten op voorraad zijn.*

HOE DOE IK MEE VOOR DE PRIJZEN?

Kijk voor de spelregels op de website van de Bewuste Kantine onder het kopje 'Zo win je prijzen'.

WAT IS HET VERSCHIL TUSSEN DE BEWUSTE KANTINE EN LEKKER BEZIG?

De Bewuste Kantine is een initiatief van Vullen of Voeden, beschikbaar voor alle (sport)kantines van Nederland. De Lekker Bezig-campagne is opgezet door de KNVB en Sligro en is bedoeld voor voetbalkantines. Wij ondersteunen elkaar in het beschikbaar maken van bewuste voeding voor jong en oud. Door deel te nemen aan Lekker Bezig kan je met jouw kantine extra punten verdienen om kans te maken op de prijzen van de Bewuste Kantine. Kijk voor meer informatie op pagina 7 en 35/43 of op bewustekantine.nl

WAT IS HET DOEL VAN DE BEWUSTE KANTINE?

Bewuste producten en gerechten aanbieden, zodat iedereen in jullie kantine een keuze heeft: vullen of voeden. De bewuste alternatieven worden aangeboden naast jullie huidige assortiment: snacks zoals bijvoorbeeld een broodje kroket worden dus niet verboden!

WELKE PRODUCTEN BIJDEN JULLIE AAN EN WAAR ZIJN DIE PRODUCTEN VERKRIJGBAAR?

Kijk voor de producten en recepturen die wij hebben opgenomen in het Vullen of Voeden-assortiment op pagina 24 én onze website. Ons Balletje Breed is o.a. verkrijgbaar bij Sligro, HANOS en Deli XL.

Het Lekker Bezig-assortiment is verkrijgbaar bij Sligro. Laat het ons weten als de producten niet verkrijgbaar zijn.





"GEEF DE MOED NIET TE SNEL OP! WEERSTAND ZAL ER ALTIJD ZIJN,
MAAR JE SPORT TOCH OOK NIET MET DE GEDACHTE OM ONMIDDELIJK
OP TE GEVEN, TOCH? TOT SLOT: DOE HET NIET VOOR JEZELF,
MAAR VOOR DE TOEKOMST: DE JEUGD!"

WAT HEB JE NODIG?

PROMOTIEMATERIALEN

- Gratis ontvangen vanuit de Bewuste Kantine
- Zelfgemaakte promotiematerialen (posters, flyers, menukaarten, etc.)

KEUKENAPPARATUUR

- Koel-vriescombinatie
- Vriezer
- Blender
- (Klap)grill
- Fornuis of 1 (gas)pit
- Oven
- Aanbevolen: koelvitrine

KEUKENBENODIGDHEDEN

- Messen: aardappelschilmesje(s), broodmes, groter snijmes
- Soeplepel en gewone lepels
- Tangen of spatels om producten op de grill te keren
- Snijplanken
- Soeppan
- Kleinere (saus)pan
- Kleding, geschikt voor in de keuken (schorten)

INFORMATIE EN HYGIËNE

- Recepturen/handleiding, aangeleverd vanuit de Bewuste Kantine
- Informatie en bestellijsten, aangeleverd vanuit groothandel(s)
- Alle materialen die nodig zijn om de standaard geldende hygiënevoorschriften na te kunnen leven: EHBO-set, (hand)zeep, papier om handen te drogen, reinigingsmaterialen voor werkbank/keukenspullen

MATERIALEN VOOR SERVEREN GERECHTEN

Denk aan: bekers, kommen, bakjes en zakjes, bestek/prikkers, servetten

DANKWOORD & COLOFON

Zonder de vrijwilligers die een gezond alternatief in de voetbalkantines mogelijk maken, was dit project nooit geslaagd. Vrijwilligers, bedankt en ga vooral zo door.

Eindredactie	Wilfred en Lili Genee
Redactie	Debby Goossens & Marieke Esch
Vormgeving	Diewertje van Wering & Farina Drupsteen
Fotografie	Ivo Geskus, Stef Nagel
Met medewerking van	Ralph Moorman
Met dank aan	Verse Oogst www.verseoogst.nl



facebook.com/vullenofvoeden



twitter.com/vullenofvoeden



instagram.com/vullenofvoeden

www.vullenofvoeden.nl

YAM desem



*Vers desembrood
zonder gluten en
toegevoegde suikers.*



Hier te koop!

