

# Wat eten topsporters

DOOR: TOINE DE GRAAF

Topsporters zijn 365 dagen per jaar in de weer met hun lichaam. Goede voeding legt mede de basis voor hun fitheid. Hoe doorstaan ze de Kerstdagen? We stelden negen topsporters drie vragen.



Robin van Aggele



Mik Borsten



Carola Uilenhoed



Nienke van Eck



Emiel Boersma



Jesse Huta Galung



Ingmar Vos



Dennis Voermans



Samantha Colijn

1. *Eet je als topsporter gezellig met de pot mee met Kerst, of volg je je eigen 'voedingsprogramma' om gewicht en fitheid niet in de waagschaal te stellen?*

Zwemmer Robin van Aggele: 'Tijdens deze dagen eet ik gezellig met de pot mee bij mijn ouders en schoonouders. Natuurlijk stop ik mezelf niet vol en blijf ik wel op mijn voeding letten, maar het is maar éénmaal per jaar Kerst en ik train het er wel weer af.'  
Ultrasporter Mik Borsten: 'Meestal koken we één dag uitgebreid, of eten bij de ouders. De andere dag eten we brood of boerenkool, of iets dergelijks. Verder train ik beide dagen twee à drie uur. Ik ben niet zo in de Kerst en doe dus lekker gewoon.'  
Judoka Carola Uilenhoed: 'Kerst vier ik meestal maar één dag. Omdat het anders een te groot (vr) eetfestijn wordt. Tweede Kerstdag word er gewoon weer getraind. *Live goes on!* Op die ene dag Kerst vind ik dat ik gewoon met de pot mee mag eten. Hier kan ik dan extra van genieten en naar uitkijken. Maar ik kan als topsporter niet heel de dag binnen zitten. Op de dag dat ik lekker eet, probeer ik wat beweging op te zoeken. Ik ga bijvoorbeeld lekker lang wandelen met mijn Franse bulldog Spike. Ik doe mijn hond daarmee een groot plezier en ik kan lekker uitbuiken en uitwaaien.'  
Tienkamper Ingmar Vos: 'Ik eet gewoon wat er gekookt wordt. Het is wel zo dat het normaal gesproken gezond eten is.'  
Zwemster Nienke van Eck: 'Tijdens de Kerst eet ik met de pot mee, zoals eigenlijk altijd. Eerste Kerstdag gaan we met het hele gezin gourmieten en op Tweede Kerstdag eten we de restjes op. Ik volg

# met Kerst?

dus niet mijn eigen voedingsprogramma tijdens de Kerst. Ook buiten de feestdagen heb ik geen speciaal voedingsprogramma. Natuurlijk let ik wel op wat ik eet. Nou ja: eigenlijk doet mijn moeder dat. We eten niet aan een stuk door vette hap, maar wel iedere dag groenten en veel pasta. Tijdens de Kerst maak ik mij niet zo druk over mijn gewicht, of over het feit dat het zwemmen onder al dat eten zou kunnen lijden. Vlak voor de Kerst is het Nederlandse Kampioenschap. Voordat er dan weer een zeer belangrijker wedstrijd is, zijn we een eind verder. Dan is mijn Kerstvet er wel weer af. Beachvolleyballer Emiel Boersma: 'Sommige mensen mogen niet aankomen, maar ik moet er juist voor zorgen dat ik niet afval. Dus eet ik gewoon alles mee. Ik merk wel aan het eind van zo'n diner dat ik mijn riem iets lossier moet doen. Maar als je zorgt dat je niet de hele dag blijft snoepen, kan je gewoon lekker uitgebreid eten tijdens het diner.'

## 2. Wat eet je graag met Kerst?

Zwemmer Robin van Aggele: 'Ik ben geen moeilijke eter, maar met Kerst eet ik graag een lekker stuk vlees. Zoals een medium gebakken biefstuk of varkenshaas. De olieballen horen niet helemaal bij de Kerst, maar die zijn voor mij favoriet tijdens de feestdagen.'

Judoka Carola Uilenhoed: 'Het maakt mij niet zo heel veel uit. Het gaat mij er meer om met zijn allen gezellig bij elkaar te zijn en lekker te smullen.'

Tennisser Jesse Huta Galung: 'Met Kerst eet ik hetzelfde als de rest van het jaar. Je maakt me blij met sushi en een lekker nagerecht. Ijs of een ander lekker toetje sla ik met Kerst niet over. Er hoeft geen konijn op tafel, over het algemeen eet ik weinig vlees omdat ik van mening ben dat dit gezonder is.'

Tienkamper Ingmar Vos: 'Ik heb eigenlijk niet echt een voorkeur. Ik lust veel dingen, maar ik ben wel een fan van een goed stuk vlees.'

## 3. Kook je zelf?

Beachvolleyballer Emiel Boersma: 'Kip of kalkoen.'

Zwemmer Robin van Aggele: 'Ik ben gezegend met een vriendin die goed kan koken en dit ook leuk

vindt om te doen. Daardoor kook ik zelf niet zo vaak. Als topsporter train ik zoveel dat het - dit klinkt standaard - fijn is als het eten op tafel staat als ik thuiskom. Maar als ik kook, dan hou ik ervan om echt uitgebreid te koken.'

Judoka Carola Uilenhoed: 'Neen, met Kerst kook ik niet zelf. Bij ons is het traditie om met Kerst bij mijn ouders te eten en ons te laten verrassen.'

Tennisser Jesse Huta Galung: 'Neen, tenzij er pannenkoeken op tafel komen want dat is mijn specialiteit. Met Kerst ga ik lekker bij mijn schoonmoeder eten.'

Tienkamper Ingmar Vos: 'Neen, ik kook niet zelf. Ik wacht altijd af wat voor lekkers er dit jaar weer wordt klaargemaakt.'

Beachvolleyballer Emiel Boersma: 'Ik zorg altijd dat ik bij m'n ouders of schoonouders eet. Die kunnen goed koken en het is gezellig met de hele familie.'

Nederlands topdansers Dennis Voermans en Samantha Kolijn



## 'Het zal vast wel weer lekker zijn'

Ook de topdansers Dennis Voermans en Samantha Kolijn eten met de Kerstdagen meestal met de pot mee. 'Onze ouders weten immers een beetje wat ze ons wél en niet moeten voorschotelen', vertellen beiden. 'Wat de pot dit jaar schaft, weten we nog niet. Maar het zal vast wel weer lekker zijn.'

Tijdens de Kerst hebben ze een voorkeur voor gerechten die ze in rest van het jaar niet eten. 'Maar het maakt eigenlijk niet zoveel uit wát precies, want we lusten bijna alles. Gourmetten vinden we erg leuk en gezellig. Klinkt misschien afgezaagd, maar op die manier ben

je lekker lang aan het tafelen en neem je de maaltijd in vrij lange tijd tot je. Voordeel van gourmetten is dat je helemaal zelf bepaalt wat je eet. En er komt weinig vet bij kijken, want op de bakplaat gebruik je geen boter en olie. Ideaal toch?!

Vorig jaar waren Dennis en Samantha twee dagen gastheer en gastvrouw. 'Wij hebben toen gekookt voor onze families. We hebben een heerlijke haché klaargemaakt, met rode kool en aardappelpuree. Als toetje hadden we toen vanille-ijs met warme kersen. Lekker klassiek en klassiek lekker! Tevens was het een

maaltijd die niet heel erg vet was en waarmee wij geen enorme calorische aanslag hebben gedaan op ons lichaam.'

Het succesvolle ballroomdanspaar heeft nog wel enkele tips voor mensen die opzien tegen de Kerstdagen, en dan vooral tegen de hoeveelheid eten die zal worden voorgeschoteld. 'Als je het gevoel hebt dat hetgeen je voorgeschoteld krijgt niet past binnen jouw dieet, of wellicht te veel calorieën bevat en je wilt de gastheer of gastvrouw niet beledigen, zorg dan dat je van de calorierijke gerechten slechts een beetje neemt. Verder kun je dan wellicht wat meer aardappelen of vlees opscheppen. Dat kan namelijk bijna geen kwaad.'

### *Pittige gehaktballetjes*

*Ingrediënten voor twee personen:*

- *olijfolie*
- *500 gram gehakt*
- *knoflook*
- *1 sjalotje*
- *Italiaanse kruiden*
- *Spaanse peper*
- *peper*
- *zout*
- *4 tomaten*
- *Gezeefde/gepureerde tomaten uit blik*
- *1 zak pasta (bijvoorbeeld Farfalle of Penne Rigatte)*



### **De pittige gehaktballetjes van Robin van Aggele**

#### **Bereiding:**

Snipper de ui en de knoflook fijn. Snijd de Spaanse peper fijn. Doe dit samen met 1 lepel olijfolie en de Italiaanse kruiden in bijvoorbeeld een blender totdat een glad mengsel ontstaat. Meng dit met het gehakt en voeg nog wat zout en peper toe. Draai hier nu een aantal middelgrote gehaktballetjes van. Bak de gehaktballetjes totdat ze gaar zijn en een mooi bruin korstje hebben. Ondertussen de tomaat in kleine blokjes snijden en bij de gehaktballetjes in de pan doen. Voeg hierna de gezeefde tomaten toe en laat het geheel nog kort sudderen. Kook de pasta volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Serveer de pasta met de saus en gehaktballetjes. Lekker met wat verse parmezaanse kaas en stokbrood. Eet smakelijk!

Surf voor meer Kersttips van topsporters, onder anderen judoka Henk Grol, naar: [www.fitmetvoeding.nl](http://www.fitmetvoeding.nl)