



# Tijd voor een Heerlijk

Tijdens de werkweek hebben ze allen te weinig tijd voor rustige, ongedwongen tafelmomenten. Maar als er niks of niemand op hen wacht, genieten ze met volle teugen van een laat ontbijt of uitgebreide brunch. Elk legt zijn of haar eigen accenten.

## N°1 van Guy De Pré: het rogge-verdoemeke!



VRT

Guy De Pré heeft het vaak druk. Niet alleen kijkt hij op zondagmorgen in 'De Pré Historie' nostalgisch terug op de muziek en gebeurtenissen van de voorbije decennia. De Radio 2-luisteraars kunnen hem ook elke namiddag twee uur lang aan het werk horen in 'Goudzoekers'. Tel daarbij zijn reportagewerk

over auto's en dan begrijpt u waarom hij weinig tijd neemt om te eten. "Het ontbijt moet snel verlopen omdat er een stapel voorbereiding wacht voor het dagelijkse programma. 's Middags? Tussendoor haal ik op de VRT gauw een 'vegetarisch broodje' dat ik verorber voor het computerscherm. Na de werkdag rest er iets meer tijd om thuis een warme maaltijd te nemen."

Maar in het weekend is het feest. "Met mijn vrouw en dochters proberen we op zaterdag samen aan de ontbijttafel te zitten. Dan ontbijten we later en vooral rustig, meteen de gelegenheid om wat bij te praten." Op tafel kan er een ruim broodassortiment verschijnen: meergranenbrood, volkoren, enzomeer. Van een pistolet of sandwich is Guy De Pré geen grote fan, een zoete koek kan er soms wel bij. Een absolute topper in zijn hitparade is het 'rogge-verdoemeke' van de lokale bakker. Zo'n rozijnenboterham gaat even de toaster in en wordt belegd met een sterke kaas. Bij die gezelligheid hoort ook sterke koffie.

Guy valt ook voor pure bitterchocolade, maar gaat definitief door de knieën voor echte, liefst Schotse sinaasappel-marmelade met een scheutje Highland Whisky. Heerlijk.



## Andrea Croonenberghs: speltbrood onder de parasol



VRT

Binnenkort ziet u hen op TV1 weer volop in actie: het 'Flikken'-duo Joke Devynck en Andrea Croonenberghs. Voor de blonde politiedame was het de voorbije maanden alle hens aan dek, want tijdens de zomer verscheen ze ook dikwijls als omroepster op uw scherm. "Ondanks de overvolle agenda probeer ik altijd te ontbijten, omdat ik zonder 'fond-ke'

moeilijk kan functioneren en omdat koffie mij helpt wakker worden. Voor een snelle hap is er een croissant of een koffiekoek. Ook van fruit en wat zuivelproducten als yoghurt kan ik genieten. En op de filmset van 'Flikken' zorgt een cateringdame 's middags voor een variatie aan fijne slaatjes, broodjes en warme maaltijden."

Op andere werkdagen neemt Andrea Croonenberghs soms haar eigen boterhammendoos mee. "Ja, ik let op mijn voeding, maar niet maniakaal. Want eigenlijk eet ik zeer graag. Geen grote bergen, wel gevarieerd. Je moet gewoon ook uitkijken hoe en wat je met elkaar combineert." Daarbij weet de tv-figuur ook het doodgewone te appreciëren. Zo kan een bruin sneetje brood met een plakje goudgele kaas al een delicatessie zijn.

En ook al komt ze op een vrije dag alleen aan de ontbijttafel, toch zorgt ze voor een rijkgevulde tafel. Daar komen altijd allerlei kaassoorten en een eitje op. Zachtgekookt of in de pan geroerd? "Maakt niks uit. Ik ben een echte eierfan, maar hou me in om een te hoog cholesterol-peil te vermijden." Meestal kiest Andrea Croonenberghs voor brood gemaakt met spelt, een soort oergraan dat veel tarwe-eiwit bevat. Natuurlijk smaakt dit het best op haar favoriete ontbijtplaats. "Daarvoor hoef ik niet ver te lopen. Het goddelijkste plekje is mijn terras in de zon, lekker beschermd onder de parasol. Solo of met enkele vrienden, da's altijd genieten."





KONCEPT

## Tom Steels: snel in de spurt, langzaam aan het ontbijt



VUM

Aan de streep is hij de snelste van het internationale wielrennen, maar aan de ontbijttafel neemt hij alle tijd. In bepaalde periodes is de Olympische kandidaat een vroege ontbijtvoegel, vooral naar de zomer toe. Dan fietst hij dikwijls al om 7 uur de garage uit omdat de voormiddag tenminste nog wat koelte biedt. "Een echt

ritueel is het ontbijt voor mij niet. Er hoeft geen speciale muziek op te staan, de tafel is eenvoudig gedecoreerd. Als mijn vrouw en dochter Lobke niet mee aanzitten, lees ik de krant of een tijdschrift. Ik eet rustig mijn boterhammetjes op, soms vergezeld van een kommetje muesli en altijd met een goeie kop koffie. Net voor een klassieker of tijdens een Ronde wordt daar op hotel steevast een bord droge pasta bijgeplaatst. Vlees komt maar zelden op de boterham of zelfs op tafel. Hoogstens wat kip." Toms echtgenote voegt er glimlachend aan toe dat zijn ontbijt pas helemaal hemels is wanneer er twee boterkoekjes op zijn bord verschijnen.

Aan tafel heeft de spurtbom van de Tour dus zijn klassiekers. "Mijn voorkeur is volkorenbrood of lichtgrijs. 's Namiddags durf ik al eens een sneetje wit brood meepikken omdat dit lichter verteerbaar is. Onbelegd zelfs. Maar zowel bij het ontbijt als 's avonds kies ik voor eenvoudig beleg: gaat er iets boven een plakje magere kaas, besmeerd met wat confituur?" Ook de vruchtenjam is meestal van het light-type, want elke kilogram teveel weegt op de prestaties. Temeer daar Tom Steels ook bekend staat als groot koekjesliefhebber.

Maar wat steekt er tijdens wielervedstrijden in het bevoorradingszakje? Een muesli-reepje onder meer, een beetje suikers en, jawel, mini-broodjes met krenten of confituur. Ze zijn echt heel klein om ze op de fiets zonder kamikazestunts uit het vuistje te kunnen happen. Of hoe brood ook superhandig kan zijn...



## Brood: altijd lekker en gezond

### Van dieet- naar voedingsleer

Botst u 's voormiddags al eens op 'de man met de hamer'? En grijpt uw hand dan naar zoete versnaperingen? "Jawel, wie niet of niet goed ontbijt, heeft daar last van", bevestigt voedingsdeskundige Ann Vandenhoucke (Vandemoortele). "Want na een nacht vasten heeft ons lichaam acute nood aan energie-aanvoer. Het belang van een gevarieerd, lekker ochtendmaal kan nooit overschat worden."

Willen we gezond leven, dan moet elk onderdeel van de voedingsdriehoek elke dag in onze voeding terug te vinden zijn. Onderaan de piramide is er vocht zoals koffie of thee en (onbeperkt) water. 's Ochtends een glas water, op kamertemperatuur, doet wonderen. "Daarboven heb je graanproducten. Hiervan vind je bij de bakker een groot aanbod: volkorenboterhammen, tarwebrood, maanzaadbroodjes enzomeer. Gezond en ook lekker. Volkorenproducten geven ons bovendien sneller een gevoel van verzadiging, waardoor je al wat minder gaat eten." En ja, in het weekend mag daar al eens een koek bij. Een fruitkoek, croissant of chocoladebroodje,... maar met mate, die zijn nu eenmaal vetrijker.

### Lekkere boterham met aardbeien

Iets hoger lachen fruit en groenten ons toe. "Al vanaf het ontbijt kan je fruit inschakelen. In sapjes of om zo van te genieten. Een boterham met aardbei of banaan bijvoorbeeld is heerlijk." Ook melkproducten horen erbij. Een fris glas melk, wat yoghurt of een plakje kaas trekken, met de aanvoer van vitamine B2, ons metabolisme op gang en leveren een belangrijke dosis calcium. In hetzelfde vakje tref je vlees, gevogelte en vis aan. Liefst in bescheiden porties te consumeren.

En wat met vetstoffen? "Uit schrik voor calorie-overschot laten sommige mensen smeer- of braadproducten weg. Da's niet gezond want zo krijg je geen essentiële vetzuren binnen!" Bovendien zijn dergelijke vetstoffen wettelijk verrijkt met vetoplosbare vitamine A en D. Kiest u voor een product met olijfolie, dan zorgen de mono-onverzadigde vetzuren voor een juist evenwicht tussen 'goede' en 'slechte' cholesterol. En zo belanden we op de top van de driehoek. "Tja, taart of koekjes, confiserie en suiker: het mag wel eens, maar dan in kleine porties", lacht Ann Vandenhoucke. Neem je geregeld wat beweging, dan kan je die extra injectie calorieën wel aan.

"Wie gezond leeft en zijn voeding voldoende varieert, heeft weinig moeite met het woord 'dieetleer'. Maar als je wil, kan je die term ook vervangen door voedingsleer", voegt Ann eraan toe. Dat klinkt inderdaad veel positiever, smakelijker zelfs.



GLOBAL PICTURES