



# Houd dat fitte gevoel nog even vast!

## KOOKKUNST

Wat je eet en drinkt kan van grote invloed zijn op hoe je je voelt. Iedereen weet dat het eten van voldoende vitamines helpt om gezond te blijven. Maar wat kun je het best eten wanneer je wel wat extra energie kunt gebruiken? En op welke manier kan eten helpen om je geestelijk goed te voelen? Studenten Food Design & Innovation van hogeschool HAS Den Bosch gaan aan de slag met het thema FitFood. Deze maand is het de beurt aan Bart Bouwmans (22). Hij verzond de 'Quickie bag'; de perfecte oplossing voor gezond en lekker eten na het sporten.

Bij Bart, die met zijn ouders in het Brabantse Deurne woont, was de passie voor koken al vroeg aanwezig. Als klein jochie keek hij naar ieder kookprogramma op tv en wilde hij niets liever dan een bekende tv-kok worden. "Dat leek me geweldig! En nog steeds eigenlijk wel," glundert Bart, "hoewel ik mijn creativiteit en passie voor eten op dit moment goed kwijt kan in mijn opleiding. Daarnaast experimenteer ik thuis ook veel. Mijn ouders eten vrijwel iedere avond Hollandse pot en dat vind ik allesbehalve lekker. Vandaar dat ik vaak zelf de keuken induik om nieuwe dingen uit te proberen." Inmiddels gaat Barts passie voor food verder dan alleen achter het fornuis staan. Zo heeft hij zijn eigen bedrijfje opgericht en maakt hij op kleine schaal grafische ontwerpen voor bedrijven in de foodsector.

### Gezond én snel

"Waar mijn interesse voor eten vandaan komt? Hmm, ik denk van mijn opa", zegt Bart. "Zolang ik me kan herinneren is hij met eten bezig en verzint hij de meest rare combinaties. Hij verbouwt ook zijn eigen groente en fruit en maakt zelf jam, honing en wijn. Wat dat betreft is mijn opa ook wel van de FitFood. Voor mij betekent FitFood niets meer of minder dan eten waar je fit van wordt of blijft, zonder dat je er te veel calorieën mee binnenkrijgt. Zelf voel ik me altijd het meest fit na het sporten, dus heb ik

geprobeerd om iets te verzinnen dat gezond is én snel te bereiden, zodat je dat fitte gevoel na het sporten nog even vasthoudt. Met de 'Quickie bag' lukt dat!"

### Eindeloos variëren

"Het is eigenlijk heel simpel", vervolgt Bart, "en het mooie is: je kunt er eindeloos mee variëren. Je vouwt een envelop van aluminiumfolie en daarin stop je wat je lekker vindt. Elke groente is geschikt, samen met een stukje vlees of vis, zolang het maar met een vloeistof (bouillon of wijn) in het zakje gedaan wordt. De vloeistof zorgt ervoor dat de ingrediënten in de oven gaar worden gestoomd en geeft meteen een lekkere smaak mee. Ondertussen ga je even douchen en als je in de keuken terugkomt ligt er een heerlijke 'Quickie bag' voor je klaar!"



ALLES, EIGEN COLLECTIE



## 'Quickie bag' van kip met gestoomde groenten



Stoommaaltijd voor 1 persoon

1 eetl. vloeibare honing  
50 ml sojasaus  
50 ml droge sherry  
mespuntje gemberpoeder of geraspte gemberwortel  
1 teentje knoflook, geperst  
125 g kipfilet, in repen  
1 kleine rode ui, in smalle halve ringen  
100 g kastanjechampignons, in plakjes  
50 g peultjes  
zout en versgemalen peper

een stuk aluminiumfolie van ca. 50 cm.

### Vorbereiden:

Verwarm de oven voor op 200°C. Vouw van de aluminiumfolie een enveloppe, door de folie dubbel te vouwen en dan de zijanten dicht te vouwen. Laat het aan de bovenkant nog wel open. Meng voor de saus de honing, sojasaus, sherry, gember en knoflook en leg de kipfilet hierin om te marinieren. Meng alle groenten met wat zout en peper.

### Bereiden:

Leg de groenten onderin de aluminiumfoliezak en de kipfilet erbovenop. Schenk het sausje in het zakje. Vouw het zakje dicht en zorg dat het niet openscheurt. Leg het op een bakplaat en zet deze in de voorverwarmde oven. Laat het gerecht in 20 minuten in de oven gaar stomen.

**Bereidingstijd** ca. 30 minuten.

**Voedingswaarde per persoon** eiwit 39 g, vet 2 g, koolhydraten 38 g, kcal (kJ) 385 (1610).

### Tip

Maak eens een vispakketje. Bekleed een ovenvaste kom ruim met een stuk bakpapier en leg daarin 1 gesnipperd sjalotje, 1 teentje geperste knoflook, 150 gram broccoli in roosjes, 125 gram zalmfilet, zout en peper en giet er een mengsel van 75 ml kookroom, 1 eetlepel witte wijn en 1/2 verkruid groentebouillonblokje op. Vouw het bakpapier tot een zakje en knoop dit dicht met keukengaren. Zet het 45 minuten in een oven van 200°C.