



## Website Hart in actie

### **“Het economisch belang van de levensmiddelenindustrie dwingt ons tot beslissingen die niet goed voor ons zijn”.**

door Elly Meijnders.

Eén van de doelstellingen van Sportvereniging Hart in Actie is te bewerkstelligen dat mensen informatie krijgen over de inhoud van een gezonde levensstijl. De vereniging wil hiertoe personen die een professionele rol in de gezondheidszorg in de regio Mill hebben, om hun mening vragen. Voorzitter Guus Fonteijn en ik hadden een gesprek met Jeroen van de Heuvel, docent koken bij ROC de Leijgraaf.

“Je moet sla met liefde behandelen. Hier heb je lollo rosso. Proef eens, hoe smaakt dat? Ja goed zo, nootachtig. Nu ga je straks heel voorzichtig de blaadjes eraf snijden, de rest is voor het konijn”, legt Jeroen van de Heuvel uit aan zijn 16 tot 18 jarige leerlingen.

*Nou, dat wordt dus een heel praktisch interview. Wat voor leerlingen heeft Jeroen op dit moment?*

Jeroen met ons aan de zijlijn van het klaslokaal: “Ik ben docent consumptieve technieken. Ik geef kook en patisserielessen en aanverwante theorie aan de doelgroepen koks, patissiers, mensen voor de horeca. Daarnaast mag ik als expert/jurylid van de SKILLS Heroes jaarlijks de Nederlands kampioen koken coachen ter voorbereiding op het EK en/of WK Skills. Wij hebben het geluk dit jaar op deze school een nationaal kampioen te hebben, namelijk Roy Scheffers”, wijst Jeroen naar achterin het lokaal. Roy is op dat moment druk bezig om te trainen voor de EK SKILLS te Hongarije die plaatsvonden van 24 t/m 26 september jl.

*Wat is de achtergrond van Jeroen?*

Jeroen wendt zijn oplettende blik in plaats van naar de klas even naar ons: “Tot mijn 35<sup>e</sup> jaar heb ik in alle takken van de horeca gewerkt. Van sterrenrestaurants tot catering. In 2003 ben ik gestart met de lerarenopleiding in Wageningen. De reden was met name mijn drukke sociaal leven. Door deze opleiding waardoor ik een baan als docent bij ROC de Leijgraaf aanvaarde kon ik blijven koken en tegelijk leerlingen begeleiden. In het schoolrestaurant koken wij iedere dag voor gasten”, zegt hij en verlaat ons even om met boter, olie en verse zalm aan de gang te gaan.

Hij legt uit aan zijn leerlingen die om hem heen drommen, dat vis of vlees aan de pan kan blijven plakken. “Als je voor tig man moet koken, dan moet je net als bij de lopende band de stappen achter elkaar doen. Kijk, ik heb twee droge handen. Ik kruid de zalm het liefste na het grillen of bakken. En ik bak met boter en olie, dan krijgt mijn visje een mooiere kleur. En boter die is verbrand, gelijk weggoien. Met mijn ene hand bak ik, de andere blijft droog. Ik begin de mooie kant te bakken. De zalm hoeft niet gaar te worden, wij gaan hem nu even aanbakken en dan gaat hij straks voor jullie en de gasten in de oven verder”.

*Als hij terug is, vraagt Guus of hij de leerlingen stimuleert om gezond eten klaar te maken.*

"Het is heel goed om bewust met gezond eten bezig te zijn. Mijn eigen gewicht is altijd een probleem. In de horeca zorgen ze over het algemeen slecht voor zichzelf. Lange dagen staan en weinig eten, snel iets uit de frites pan. Om vier uur eten wij met de leerlingen wat zij 's avonds hun gasten voorzetten. Wij hebben te maken met smaakvervlakking. Een mooi voorbeeld is mayonaise. Wij maken die zelf, die is minder zoet dan die van de fabriek, maar er zijn leerlingen die dat minder lekker vinden. Maar er zit ook overal zout in. Wij maken bijvoorbeeld zelf gevogelte bouillon, die kun je dan in bakjes invriezen. Ja, dat is meer werk, da's waar".

*Wat doet de school aan gezonde levensstijl?*

Jeroen: "Wij hebben buiten wel een rokersruimte, maar onze eigen bedrijfskantine voldoet aan alle eisen. Wij hebben de suikerhoudende dranken achter een locker. En wij bieden vezelrijke en geen witte broodjes aan. Hebben wij wel, maar daar moeten zij om vragen. En sporten wordt gestimuleerd. Het meer sporten op de lagere school moet m.i. doorgetrokken worden naar het voortgezet onderwijs. Maar waar ik mee zit is, dat de levensmiddelenindustrie door het economisch belang ons dwingt tot beslissingen in ons voedingspatroon, die niet goed voor ons zijn. Er wordt van alles aan ons voedsel toegevoegd. En een paprika hoeft voor mij niet persé mooi recht te zijn, een kromme smaakt net zo goed".

*Eigenlijk voed je je leerlingen ook een beetje op .....*

Jeroen knikt: "Zo is het hospitality gebeuren hier heel belangrijk. Ze moeten allemaal vriendelijke gastheren en gastvrouwen zijn. Zij moeten 's morgens goedemorgen zeggen. Ze moeten de normen en waarden leren. Ja een stukje opvoeding geven wij ze wel mee".

*Is er in de loop van de jaren iets veranderd, Jeroen?*

"Ik heb hier sinds 2005 een vaste baan. Zelf vind ik dat mensen nu bewuster bezig zijn met voeding. De overheid doet er ook veel aan, de sigaretten en de alcohol zijn al op de schop gegaan. Maar er is nog een lange weg te gaan".

Foto Guus Fonteijn P 1133114: "Rechts Jeroen van de Heuvel en links nationaal kampioen koken Roy Scheffers".