nieuws

Frank Fol kookt voor Belgische atleten in Peking

nieuws

De Belgische atleten krijgen voor het eerst een kok mee naar de Olympische Spelen. Groentekok Frank Fol moet rust brengen in de sportieve magen. Daarom verkende hij onlangs de markt in het trainingsoord Yantai. Op zijn rapport scoren verse groenten en fruit hoog. Aardappelen moet hij invoeren, want de lokale variëteit kleurt zelfs als hij gegaard is zwart. "Gedurende vijf weken voor 130 mensen koken, kan niet zonder je goed te organiseren", aldus Fol.

30 APRIL 2008 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:42

De Belgische atleten krijgen voor het eerst een kok mee naar de Olympische Spelen. Groentekok **Frank Fol** moet rust brengen in de sportieve magen. Daarom verkende hij pas de markt in trainingsoord Yantai. Op zijn rapport scoren verse groenten en fruit hoog. Aardappelen moet hij invoeren, want de lokale variëteit kleurt zelfs als hij gegaard is zwart. "Gedurende vijf weken voor 130 mensen koken, kan niet zonder je goed te organiseren", vertelt Fol in de Gazet van Antwerpen.

Yantai is een groene regio met groente- en fruitteelt. Er is een haven, dus is er voldoende aanvoer van vis. Daarnaast brengt de groentekok ook westerse producten uit Peking over. Daar is het aanbod voldoende groot. "Zo heb ik een kwaliteitsvolle natuuryoghurt gevonden, een grijs brood van grote kwaliteit en top vers sinaasappelsap. Dat soort dingen kopen we daar. Omdat het tijdens de Spelen het waarschijnlijk chaos is in Peking, bestellen we nu al zodat we kunnen blokkeren, reserveren en stockeren".

Zo moeten ze bijvoorbeeld een kwaliteitsvolle aardappel binnenhalen omdat die uit Yantai zwart wordt, zelfs als hij gegaard is. "Dat is niet de kwaliteit waarmee wij willen werken", aldus Fol. "Ik heb in Peking een prima pasta gevonden. Die laten we nu al aan de kant zetten voor ons. Hetzelfde voor gekookte en gerookte ham. Enkele winkels in Peking voeren westerse charcuterie in. Als we die hammen nu al inkopen, is dat al een zorg minder. We zoeken nog melkproducten en vind in China maar eens olijfolie. We

hebben alle markten en supermarkten in Peking en Yantai bezocht en dus hebben we een duidelijk beeld van wat er te krijgen is. Het goede nieuws is: in Peking vind je alles. De rest is een kwestie van organisatie".
Of hij dan niets uit België meebrengt? "Toch wel. Ze hebben geen blender. Ik neem ook een centrifuge mee. En potten en pannen, want er zijn er amper twee in de keuken van het hotel. Dat is niet voldoende. Ze werken daar natuurlijk met woks. 's Avonds mag er natuurlijk gerust een gewokte bereiding bij het groentebuffet liggen. De groenten zijn hier overigens prima. Maar we gaan ze niet rauw aanbieden. Alle groenten worden kort gestoomd. Daarmee dood je bacteriën én tegelijk verhoog je het gehalte koolhydraten van de groenten. En juist daar draait het om in sportvoeding".
Nog zoiets: het vlees. Fol was verbaasd over hun gewoonte om nog steeds met vleesverzachters te werken. "De eerste dag ginder, at ik een stukje vlees. Het was zacht als boter. In de keuken kwam ik er achter. Ze marineren alle vlees met een bepaald product, dat de cellen binnen enkele minuten afbreekt. Ik denk dat dat gebruik voortkomt uit de traditie om alles op te eten, ook de taaie stukken. Maar in dit geval ging het om een filet pur. Die marinade was dus helemaal overbodig".
Het belangrijkste verschil tussen de oosterse en westerse keuken is dat er in onze bereidingen geen suikers, geen bindmiddelen en geen smaakversterkers sluipen. De Chinezen voegen dat er traditioneel aan toe. "Ik wil dat niet", zegt Fol. "Bij ons zijn smaakverbeteraars zelfs verboden. En suikers krijgen de atleten al voldoende binnen via het goed gerijpte fruit, de koeken 's morgens, plus de honing en de marmelades".
Maar zo specifiek moeten de menu's niet zijn. Want in Yantai moeten de atleten nog niet presteren. Zij moeten er op een ontspannen manier naar Peking kunnen toeleven. Ze komen er om te rusten, te trainen en de temperatuur gewoon te worden. Er moet een rustig gevoel zijn in de maag van de atleten. Het eten moet niet te pikant, te vernieuwend, te Chinees zijn. Integendeel. "Ik denk dat ze de afwisseling plezant gaan vinden. In een gewoon hotel heb je elke dag hetzelfde buffet. Wij gaan proberen daar verandering in te brengen", aldus Fol.(MP)

VILT vzw
Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada