

SMOKING
SALLE PRIVÉE
SHIRT H&M

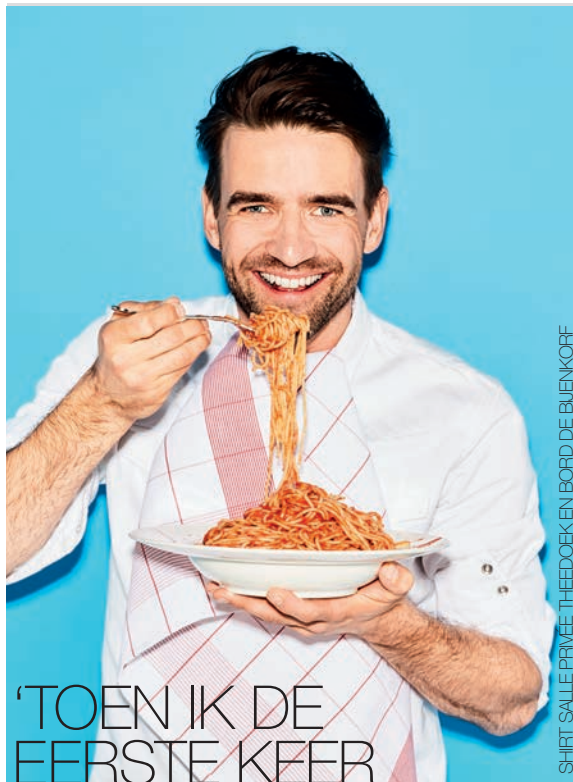
Als boeren-
zoon was
voormalig
topschaatser
Mark Tuitert
(38) gewend
te bunkeren.

‘LIFLAFJES ZIJN NIKS VOOR MIJ’

Gaat de liefde door de maag? “Mijn vrouw weet dat ik graag *spaghetti all’amatriciana* eet. Als ik thuiskom en zie dat ze dat speciaal voor mij heeft bereid, kan ik daar echt van genieten, ja. Dat vind ik in Italië ook altijd zo mooi; dat mama vol trots in de keuken staat.”

Wat eet je het liefst? “Ik ben een boerenzoon, dus ik hou van boerenkool. We

geheim
genoegen
 PAPRIKACHIPS
ontbijt VOLLE
 YOGHURT
 MET NOTEN,
 MUESLI EN FRUIT
kroket of kaviaar
 KROKETTEN
 VIND IK VIES
goede kok
 MIJN VROUW
succesgerecht
 MIJN GETTENKAAS-
 SALADE. HET
 GEHEIM ZIT 'M IN DE
 TEMPERATUUR VAN
 DE KAAS; HIJ MOET
 VLOEIBAAR ZIJN,
 MAAR NIET HELE-
 MAAL SMELTEN
onmisbaar in
de keuken
 EEN GOEDE WOK
beste kookboek
 INTERNET
laatste avondmaal
 EEN LANGE TAFEL
 BIJ EEN BOERDERIJ
 IN TOSCANE VOL
 ETEN EN FAMILIE



SHIRT SALLE PRIVEE THEEDOeken BORD DE BIJENKORF

**'TOEN IK DE
 EERSTE KEER
 SUSHI KREEG,
 DACHT IK:
 WAT KRIJGEN
 WE NU?'**

aten thuis tussen de middag warm en vooral: véél. Eten was bij ons meer bunkeren; als je te laat in de pan greep, was het op. Ik had af en toe echt medelijden met mijn moeder."

Wat de boer niet kent, dat eet hij niet. "Tijdens mijn eerste trainingskamp in het buitenland kreeg ik sushi voor mijn neus, en dacht inderdaad: wat krijgen we nou, opgerolde rijst met een gebakken garnaal erin? Maar al snel at ik niets liever. Sushi is ideaal voer voor een topsporter: het vult goed en je krijgt veel eiwitten en koolhydraten binnen. Ik hou sindsdien sowieso van Aziatische keukens. Ik zou graag een keer naar Indonesië willen, alleen al voor het eten."

Wat moet je nooit eten voor een wedstrijd? "Toen ik net bij Jong Oranje ging schaatsen, schrok de voedingsdeskundige van al die worsten en hoeveelheden jus die ik at. Desondanks ben ik altijd blijven eten wat ik wilde. Alleen gefrituurd voedsel is geen goed idee."

Hoe zit dat nu? "Vanaf het moment dat ik stopte met schaatsen, kon ik opeens eten en drinken wat ik wilde. Dat vergt veel meer discipline, want je hebt niet meer die stok achter de deur die je als topsporter wel hebt. Ik moest daarin echt een nieuw ritme vinden. Maar ik promoot fitheid, dus ik wil me ook gezond voelen. Ik drink nog steeds nauwelijks:

alleen in het weekend, en zelden meer dan drie of vier biertjes. Als ik toch een kater heb, eet ik de kauwgom die ik onlangs op de markt heb gebracht; je krijg er een enorme boost van. Dat is ideaal voor een training, maar het werkt dus ook na een lange nacht."

Eet je biologisch? "Mijn vrouw en ik lezen altijd het etiket voor we iets kopen. Biologisch hoeft het niet te zijn; we vinden het veel belangrijker dat er geen verborgen suikers in zitten. We bakken ook zelf brood. Het meel daarvoor kopen we bij de boer, net als onze kaas en het liefst ook melk. Halfvolle melk van de supermarkt krijg ik niet weg, dat smaakt naar water. Veel mensen weten niet beter, maar ik liep vroeger gewoon met de melkkan naar de stal. Dan hadden we van die lekkere, dikke, volle, rauwe melk die nog bomvol voedingsstoffen zat. Een delicatessen."

Nooit een snack-attack? "Als ik Champions League kijk, doe ik dat het liefst met chips en een biertje. Maar dan gaat die zak meteen leeg. Het is net als met een patatje satésaus: zet het voor mijn neus en ik ben *unstoppable*. Daarom halen we het zelden in huis."

Gaan jullie vaak uit eten? "Veel te weinig. We zijn al blij als we 's avonds samen met een kop thee op de bank zitten. Wel gaan we soms met de kinderen naar een pannenkoekenboerderij. Zelf eet ik het liefst in Italië: veel knoflook, goede olijfolie, pure producten."

Geen toprestaurants dus? "Binnenkort gaan we voor het eerst naar De Librije, maar eigenlijk zit ik niet te wachten op uren met alleen maar liflafjes. Als iets lekker is, wil ik het wel gewoon naar binnen kunnen schuiven. Want ik mag dan wel alles lusten, ik blijf uiteindelijk een boerenzoon." ●

MARK TUITERT (1980) is voormalig olympisch kampioen schaatsen. In 2010 werd hij wereldkampioen op de 1500 meter. In 2014 maakt hij bekend te stoppen. Tegenwoordig is hij sportanalist bij de NOS. Ook heeft hij kauwgom op de markt gebracht: *First Energy Gum*. Privé: Mark is getrouwd met voormalig langebaanschaatster Helen van Goozen. Ze hebben een dochter (6) en een zoon (4) en wonen in Hoogmade.

TEKST MARA GRIMM FOTOGRAFIE VALENTINA VOS STYLING LIDEWU MEFOKX VISAGIE CELINE BERNVAERTS