

ZOOM: DE LUNCH

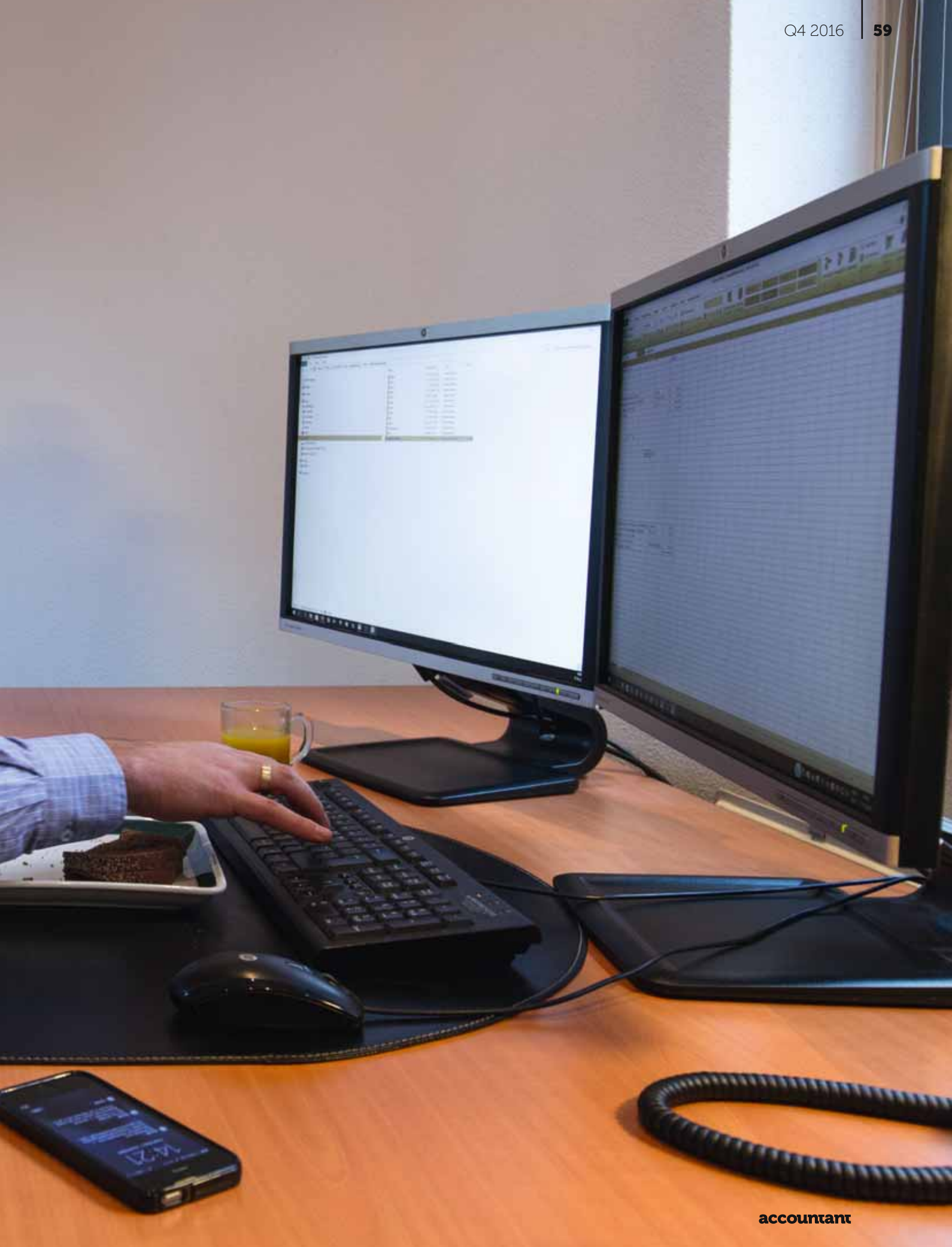
Tekst: Geert Dekker Beeld: Jesse Kraal

→ Altijd druk, nooit tijd

Bruine boterhammen met kaas en cervelaatworst, opgegeten zittend achter de computer. Misschien wel het oerbeeld van de 'accountantslunch'? Erik Hendriks van 030 Accountants (IJsselstein en Utrecht) wil wel meewerken aan het uitbeelden ervan. "Het is simpelweg vaak de dagelijkse praktijk. Altijd druk, nooit tijd, er komen altijd weer dingen tussendoor, je wordt geleefd door je klanten." Want 030 Accountants groeit. "En voordat je mensen kunt aannemen, moet je eerst zelf die omzet maken. Dat betekent overwerken, buffelen." Het kleine kantoor heeft veel klanten in de horeca, daarnaast stichtingen en verenigingen en ook een flink aantal 'reguliere' mkb-ondernemingen. "De laatste maanden van het jaar zijn vooral druk omdat dan de adviesaanvragen binnenstromen."

Hendriks neemt de boterhammen mee om te voorkomen dat hij bij de supermarkt of de McDonald's naar binnen loopt. "Want dan kom ik terug met zoetigheid of snacks en dan ben ik nog verder van huis." Immers, het zittende werk en de drukte - sporten schiet er te vaak bij in - eisen hun tol: "En ik moet natuurlijk wel op mijn gezondheid blijven letten."









← Tosti's van de houtskoolgrill

Uitzicht over water, robuust interieur, houtvuur op het terras: er zijn vervelender plekken om te lunchen dan Paviljoen Het Houtse Meer in Den Hout. Dat vindt in ieder geval Patrick Hausen, accountant bij BRG Accountants en Belastingadviseurs in Oosterhout. "Het ligt maar een paar kilometer van ons kantoor. We hielden er de kerstborrel en ik sprak er wel eens af met een klant voor een kop koffie. Nu lunchen we er ook geregeld met kantoorgenoten, bijvoorbeeld als er aanleiding is elkaar eens te spreken onder andere omstandigheden. Dat is goed voor de kwaliteit van het onderlinge contact."

Elke week een keer iets bijzonders doen met de lunch, dat is het streven bij BRG. "De meegebrachte boterham is natuurlijk standaard, maar op vrijdag bestellen we ook wel eens broodjes. Of we gaan dus naar Het Houtse Meer." Waar de keus dan in ieder geval niet valt op het traditionele broodje kaas. "Nee, er staan allerlei heerlijke dingen op de kaart, allemaal ambachtelijk bereid. De hamburgers zijn geweldig, lekkere kroketten." Hausens favoriet? "De tosti's. Dat zit 'm in de manier van klaarmaken: ze roosteren die op de houtskoolgrill."



→ Eiwit vult snel

"Soms mis ik het brood", zegt Tineke Mulder over haar bijzondere lunch. Mulder, accountant bij All Counts in Almere en bestuurslid van de NBA, besloot bijna twee jaar geleden haar eetgewoontes eens tegen het licht te houden. "Want ik kon sporten wat ik wilde, het bleef lastig op gewicht te blijven. Diëtisten hadden geen antwoord. Als ik vertelde hoeveel ik sportte - fietsen, zwemmen, drie keer in de week hardlooptraining geven - zeiden ze dat ze me niet konden helpen."

Mulder liet vervolgens haar bloed onderzoeken en op grond van de resultaten kon een gespecialiseerde arts vaststellen welke voedingsmiddelen de boosdoener waren. "Sommige voedingsmiddelen bleken gewoon niet te passen bij mijn metabolisme. Dat was een hele lijst, ook bijvoorbeeld brood, pasta en rijst, maar ik heb hem niet in twijfel getrokken, ben het gewoon gaan uitvoeren. En het werkt."

Dus bestaat een lunch nu bijvoorbeeld uit tonijnsalade ("mag gewoon met mayonaise, hoor"), komkommer en een roggecracker. "Over het algemeen geldt: zo dicht mogelijk bij de bron blijven, geen bewerkt voedsel. En verder is het hoofdbestanddeel eiwitten. Daardoor is het ook geen 'hongerdieet', want van eiwitten krijg je snel een verzadigd gevoel. Het is dus niet alleen een kwestie van hoeveelheid; het gaat er bij mij vooral om wát ik eet en in welke combinatie."









Saladebar aan de macht

Ze zijn er nog steeds, de kroketten, frikandellen en gehaktballen, maar ze moeten het sinds een halfjaar doen met maximaal vijf procent van 'het presentatieoppervlak'. Welkom in het bedrijfsrestaurant van KPMG in Amstelveen, waar magere kwart, wokmaaltijden en een saladebar van dagelijks wisselende samenstelling de macht hebben overgenomen.

"Het is niet het idee te betuttelen", zegt Lisette de Jonge over het nieuwe assortiment, "maar om de gezondere alternatieven beter voor het voetlicht te krijgen". De Jonge is senior health specialist bij KPMG, ze gaat over het verzuim- en vitaliteitsbeleid. Ter gelegenheid van het honderdjarig bestaan van KPMG in 2017 is een vitaliteitsprogramma opgesteld en voeding speelt daarbij een grote rol. "Mensen voelen zich lekkerder en functioneren beter bij een optimaal energieniveau."

Daarnaast wordt ook sporten gestimuleerd. KPMG'ers bereiden zich inmiddels massaal voor

op de (allereerste) marathon van Amstelveen, 2 april 2017. Elke maandag nemen tientallen medewerkers deel aan een gezamenlijke training. De raad van bestuur heeft toegezegd de marathon in estafettevorm te lopen.

