



# Carol De Dobbelaere

WOORD  
Marko Heijlen

BEELD  
Tom 'Face' Peeters

# Live Your Dream

## in De Koers

**Carol De Dobbelaere** geeft in het dagelijkse leven les. Maar wanneer het peloton haar grootste monumenten aandoet, trekt hij mee op wielervedevaart om voor de renners van de Belgische profploeg Lotto Soudal te koken. Als wielerkok slaagt hij er wonderwel in het schijnbaar onmogelijke huwelijk tussen 'verantwoorde sportvoeding' en 'gewoon erg lekker' te realiseren. En beleeft hij het ploegmotto Live Your Dream van op de eerste rij. Een droomjob vindt hij zelf. We spraken hem erover te midden het walhalla van de wielersport, de Tour de France.

**Carol, hoe wordt iemand kok van een professionele wielerploeg?**

Ik heb mijn koksopleiding in de hotelschool van Oostende gevolgd en heb er vervolgens een opleiding Pedagogie bijgedaan om les te kunnen geven. Dat doe ik nu sinds 18 jaar in een sociaal project in De Panne waar we kansarmen opleiden om in de horeca aan de slag te gaan. Een moeilijke doelgroep bestaande uit mensen die omwille van de omstandigheden geen job kunnen vinden. Tijdens die periode ben ik er uit interesse sport- en dieetvoeding bij gaan studeren. Daarna ben ik twee jaar als onbezoldigd vrijwilliger met de wielerploeg Lotto Soudal meegereisd naar de Ronde van Frankrijk. En zo ben ik daar dan als het ware in gerold.

**Had je, toen je erin rolde, zelf iets met sport?**

Weinig, niks eigenlijk. Maar ik voelde me wat verzadigd in mijn job en ik wou er iets creatiefs naast gaan doen. En toen kwam dit. Maar in die tijd kende ik er helemaal niets van. Ik moest iets brengen naar Jurgen Van Den Broeck en moest rondvragen wie dat was. En ik kende ook André Greipel niet!



**Kende zeg je. En nu?**

Nu wel! Nu voel ik me enorm betrokken bij Lotto Soudal en is het één grote explosie van emoties als er gewonnen wordt! En daar zijn af en toe ook al wel eens wat traantjes bij, dat geef ik graag toe. Deze week toen Thomas won (*Lotto Soudal renner Thomas De Gendt won dit jaar de Tour de France rit op de befaamde Mont Ventoux, nvdv.*) ben ik tijdens de laatste kilometer weg moeten gaan, ik kon het niet meer aanzien. Ik ben buiten gaan staan en pas toen ik de andere aanwezigen van de staf hoorde roepen dat hij gewonnen had, ben ik terug naar binnen gerend. Het was moeilijk hoor!

**Hoe uniek is het beroep van wielerkok eigenlijk?**

Bijna iedere ploeg heeft hier een eigen kok mee in de Tour de France. En bijna elke chef heeft hier in de Tour ook een assistent mee. Voor mij de enige koers waar ik hulp heb, tijdens de andere competities sta ik er alleen voor. Zo ga ik mee naar Parijs-Nice, de Dauphiné Libéré, de Ronde van Spanje, Parijs-Roubaix en daarnaast ook het jaarlijkse trainingskamp van de ploeg op Mallorca. In totaal samen meer dan 110 dagen van huis weg.

**Heeft elke ploegkok ook een eigen kookwagen mee?**

Zeker niet! Wie geen eigen kookwagen heeft, werkt in de vaste keuken van het hotel waar zijn ploeg die nacht verblijft. En dat is in de Tour de France bijna dagelijks een ander hotel natuurlijk, we doorkruisen drie weken lang Frankrijk. Bij Lotto Soudal hebben we sinds anderhalf jaar onze eigen kookwagen.

**Echt een uitgebreide keuken kun je natuurlijk niet kwijt in zo'n kleine vrachtwagen.**

Nee, maar het is toch een heel stuk comfortabeler. Je hebt je eigen materiaal bij, en je bent niet afhankelijk van het hotel waar de ploeg die nacht slaapt. En je kunt hygiënisch werken, wat ook zeker niet altijd het geval is in de hotels. Het heeft eigenlijk alleen maar voordelen!

**Hygiënisch werken zeg je. Bij de wielersport is er natuurlijk het gevaar van besmetting. Daar ben je actief mee bezig?**

Absoluut! Je laat niks langer dan vier, vijf minuten uit de koeling staan, altijd alles goed ontsmetten... je bent daar eigenlijk constant mee bezig. Wanneer je werkt met professionele sporters is voedselveiligheid nog belangrijker dan ergens anders.

**Naast bacteriële besmetting is er in de wielersport natuurlijk ook het gevaar van besmetting met doping, denk maar aan het cero-cero-verhaal van Alberto Contador die een dopingschorsing opliep wegens - althans dat was zijn eigen uitleg - het eten van met clenbuterol besmet rundvlees.**

Ik heb uit België veel vlees meegenomen waarvoor ik certificaten heb. En ik bewaar ook telkens alle labels wanneer ik ben gaan winkelen. Al het vlees is zo altijd perfect traceerbaar. Dat is belangrijk voor mocht er zich toch ooit eens iets voor doen.





**Naast de veiligheid, is natuurlijk ook de voedingswaarde van het allergrootste belang voor profwielrenners.**

**Is er het gevaar dat de smaak het moet afleggen tegen veiligheid en voedingswaarde? Het moet niet lekker zijn, als het maar veel en gezond is, zoiets?**

**Het eten draagt bij tot 'de moraal' van de renners en dus tot de prestaties?**

Er is op de eerste plaats het overleg met de teamdiëtist, maar ik heb ondertussen al heel wat ervaring opgebouwd en ik weet exact wat de renners nodig hebben voor welke etappes. Een bergetappe is ook qua voeding totaal verschillend van een vlakke rit. Voor een bergetappe koken we vezelarm en komen er bijna geen rauwe groenten op tafel. En natuurlijk is er dan ook behoefte aan veel meer koolhydraten door de enorme hoeveelheid calorieën die de renners vooral in de zware bergetappes verbranden. Bij vlakke etappes mogen ze, voor de afwisseling, ook al eens rauwe groenten of een iets zoeter dessertje eten.

Nee, dat klopt zeker niet. Voor mij is het erg belangrijk dat er een goed gevoel heerst aan tafel, dat het lekker is. De renners zijn bijna vier weken weg van thuis, als het eten dan ook nog eens tegenvalt... aan tafel vinden ook de gesprekken plaats. Wanneer dat in een goede sfeer kan met lekker eten op tafel, is dat alleen maar goed voor de stemming binnen de ploeg.

Absoluut!





**Vroeger kregen de renners volgens de traditie in de Tour de France drie weken lang alle dagen *haricots verts* op hun bord.**

**Welk materiaal heb je ter beschikking in je kookwagen?**

**Wat koop je in België en wat hier in Frankrijk?**

Die dagen zijn voorbij hoor! Groene bonen op zich kunnen natuurlijk nog wel, maar dan anders klaargemaakt. In bijvoorbeeld een slaatje met wat extra koolhydraten. De tijd van alle dagen een dikke biefstuk is ook al lang voorbij; variatie is het codewoord. In een Ronde van Frankrijk staat er pakweg twee keer per week rood vlees op het menu. Maar ook vis en wit vlees staan regelmatig op het programma, voor de omega's. Er is een permanente evolutie in sportvoeding, maar perfectie bestaat natuurlijk nooit. Vroeger kreeg je alle richtlijnen van de sportdiëtist, maar tegenwoordig kan elke renner informatie vinden op het internet en komen ze hiermee tot bij jou. Dan is het een kwestie van elkaar daarin te vinden.

Alles wat een gewone, comfortabele huishoudkeuken heeft: koeling, diepvries, microgolf, warmeluchtoven, een kleine steamer en een gasfornuis. Het eten wordt op verschillende manieren bewaard. Vacuüm, diepgevroren, ... natuurlijk moet je altijd goed de houdbaarheidsdatum respecteren. En zorgen dat je de volledige vier weken kunt overbruggen. Maar dat lukt.

Rood vlees koop ik vooral in België, vanwege de veiligheid. Kip en vis koop ik in Frankrijk zelf, dat is betrouwbaar en ook van goede kwaliteit. En af en toe mail ik naar het hotel waar we later zullen arriveren om iets te voorzien. Zo heb ik voor vandaag verse tonijn laten komen. Ik stel dan ook als voorwaarde dat ik enkel iets aanvaard als het onbewerkt en vacuüm verpakt is, zodanig dat ik de garantie heb dat er niet mee geknoeid is.

---

## “Op de kookwagen schreef Jens Debusschere met alcoholstift *don't trust the scale, trust Carol.*”

---

**Zijn renners een dankbaar eetpubliek, krijg je veel complimenten?**

Zeker en vast. Er is een zeer groot wederzijds respect. Toen in het begin van deze Tour de resultaten tegenvielen, kwam kopman André Greipel me zeggen ‘at least one of us is in shape’. Zoiets doet deugd. Ze bedanken me ook altijd na de maaltijd en komen ook af en toe eens iets brengen naar de kookwagen. En Jens Debusschere schreef met alcoholstift op de kookwagen ‘don't trust the scale, trust Carol.’

**Zijn er ‘fastige’ speciale wensen van renners die bepaalde dingen niet mogen of willen eten?**

Er zijn speciale wensen, maar geen lastige. Binnen de huidige selectie zijn er bijvoorbeeld twee renners die glutenintolerant zijn. Dus bak ik al ons brood glutenvrij. De andere renners hebben voldoende gluten in de rest van de voeding. Voor een andere renner moet het lactosevrij zijn. Dus hou ik daar ook rekening mee bij alles wat ik maak. Ik vind het niet fijn om iets te maken waarvan ik dan aan één renner moet zeggen dat hij het niet mag eten. De jongens weten dat als ik iets klaarzet, ze ervan mogen eten. Eergisteren was de verjaardag van André (Greipel, nvdr.), dan maak ik een verjaardagstaart die gluten- en lactosevrij is en waarvan dus alle renners kunnen meeeten. In principe kan ik ze alles voorschotelen. Ik maak frietjes maar dan wel op een bakvel met een beetje girasol-olie, makkelijk verteerbaar en vetvrij. Hamburgers, maar dan ook op een weldoordachte manier. Ik hak het Charolais rundvlees zelf, voeg eiwit en glutenvrije binding toe, vervolgens wat kruiden en pesto voor de zuiderse smaak en ik serveer er gegrilde groenten bij. Lekker én verantwoorde sportvoeding.

**Wat is de vreemdste ‘special request’ die je ooit kreeg van een renner?**

Kikkerbillen, voor Tony Gallopin. Uiteraard op vraag van een Fransman! (lacht) Zoiets scheidt wel animo aan tafel. De vraag van één van onze twee Duitse wielrenners was wel grappig. Hij had nog nooit van kikkerbiljetjes als gerecht gehoord en vroeg wat er met het lichaam van de kikkers was gebeurd. Uiteraard zijn ze niet bereid in boter; gewoon gebakken in een beetje olie en dan in de oven om het lekker krokant te maken, met een beetje look, peterselie, peper en zout erbij.

**Hoe ziet de doorsnee werkdag van een wielerkok in de Ronde van Frankrijk er uit?**

Opstaan om half zes en in je bed kruipen om elf uur's avonds. De rustmomenten tussendoor zijn praktisch nihil. Ik maak het ontbijt in het ene hotel en moet nadien zo snel mogelijk met de kookwagen doorrijden naar het volgende hotel waar de renners zullen toekomen. Onderweg doe ik de boodschappen.

### Carol De Dobbelaere

---

52 jaar

---

Geboren en getogen in Brugge

---

Volgde hotelschool in Oostende

---

Studeerde Pedagogie om les te kunnen geven

---

Schoolde bij op vlak van sport- en dieetvoeding

---

Begeleidt sinds 18 jaar kansarmen naar een job in de horeca

---

Ging reeds 6 keer mee als wielerkok naar de Tour de France

---

Is meer dan 100 dagen per jaar van huis om te koken voor de wielerploeg Lotto Soudal

---

Mooiste moment in die zes Tours: de overwinning van André Greipel op de Champs Elysées in 2015

---

Favoriete koers: de Ronde van Vlaanderen, “omdat ik dan niet moet werken en op televisie naar de koers kan kijken.” (lacht)

---

Favoriete Lotto Soudal renner: “Lars Bak, de allervriendelijkste van het paki!”

---

Favoriete muziek: “Vanalles eigenlijk, ik heb een abonnement op klassieke concerten, maar daarnaast kan ik ook hardrock à la AC/DC enorm appreciëren.”

---

Favoriete vakantiebestemming: Italië



“Via de WhatsApp groep ‘Chefs in the peloton’ hebben we onderling contact met de wielerkoks.”

**Na de Tour ben je kapot?**

Bij aankomst maak ik dan eerst een recuperatie maaltijd voor de renners die ze onmiddellijk na de rit voorgeschoteld krijgen. Vervolgens maak ik het avondeten klaar en achteraf dien ik alles nog op te kuisen. In de Tour heb ik gelukkig een assistent om het werk te verlichten.

Ach... De laatste zondag, op de Champs Elysées is het altijd erg plezant omdat je vrienden en familie terugziet. De eerste drie, vier dagen daarna ben je dan wel kapot, maar vervolgens begin je het al vrij snel terug te missen. De adrenaline is dan nog niet uit je lijf. Dan kijk je alweer uit naar de Ronde van Spanje die een paar weken later begint.

**Is er contact met de andere wielerkoks in de koers?**

We hebben een WhatsApp groep ‘Chefs in the peloton’ waarin we contact hebben met elkaar. En als er een probleem is dan helpen we elkaar. Er is enorm veel solidariteit onder de wielerkoks. Als er na een rit verschillende ploegen in hetzelfde hotel verblijven, dan staan onze kookwagens samen op de parking van het hotel en dan is er heel wat onderling contact. We wisselen ervaringen en gerechten uit en helpen elkaar waar we kunnen. Als je iets nodig hebt van elkaar, wordt dat nooit geweigerd en dat zal ik zelf ook nooit doen. Het is niet alleen belangrijk elkaar onderweg in zo’n grote ronde te vriend te houden, maar ook gewoon heel erg plezant. Er is ook een code dat als twee kookwagens onderweg van het ene hotel naar het andere elkaar tegenkomen en er twee keer met de lichten wordt geknipperd, er dan in het volgende wegrestaurant samen koffie wordt gedronken.



**Het team-motto waarmee Lotto Soudal al een paar jaar door het peloton rijdt is ‘Live your dream’. Koers kent net als alle andere sporten goede en slechte dagen, maar voor jou lijkt het één grote droom?**

Absoluut, het is echt verslavend. En niet alleen als ik zelf meereis; ook als ik thuis ben, volg ik de koers op televisie. Dit is mijn *Live Your Dream* job!