

“Een fout die veel mensen maken wanneer ze willen vermageren is te weinig eten”

Gezond eten hoeft niet in te boeten aan smaak en een snelle hap is niet per definitie ongezond. Wij spraken met jonge ondernemers Robbe en Laura over voeding, beweging en de onverwachte mediastorm waar hun gezond fastfoodrestaurant Kwiek in terecht kwam.

Zw'eat staat voor voedings- en bewegingsadvies met focus op de lange termijn. Het pand naast de deur werd omgevormd tot gezond fastfoodrestaurant **Kwiek**.

Robbe, jij bent opgegroeid met sport. Is dat de reden waarom je begonnen bent als personal trainer onder Zw'eat?

Robbe: “Mijn achtergrond en mijn familie hebben zeker invloed gehad op wat ik met Zw'eat gedaan heb. Ik was voorbestemd om LO-leerkracht te worden, maar net daarom wou ik het niet doen. Ik studeerde af als diëtist en legde mij daarna ook toe op beweging. Ik ben best wel een levensgenieter maar wil daarnaast ook een gezonde levensstijl aanhouden. Je hoeft geen obsessieve bodybuilder te zijn om gezond te leven. Vanuit die filosofie is Zw'eat en nu ook Kwiek ontstaan.”

Je bent 29 en runt twee zaken, die naast elkaar gelegen zijn in de Kortrijksepoortstraat in Gent. Hoe is dat te combineren?

Robbe: “Dat hebben we nog niet kunnen testen aangezien Zw'eat nog steeds gesloten is en Kwiek werd opgericht tijdens de lockdown. Zodra beide zaken weer open zijn, zal Laura Kwiek

voor haar rekening nemen en zal ik voornamelijk hiernaast te vinden zijn. Er volgen na deze pandemie alleszins spannende tijden. We hebben voor Kwiek in ons eerste jaar niet de ambitie om winst te draaien, dus dat haalt wel wat druk van de ketel.”

Kwiek is een gezond fastfoodrestaurant, maar met een heel uniek concept. Hoe werkt het juist?

Laura: “Er zijn verschillende mogelijkheden. Kom je hier voorbij en wil je een snelle, gezonde hap? Dan kies je eerst een formaat: small, medium of large. Daarna kies je een koolhydraatbron, een eiwitbron en een sausje. Maar wat ons uniek maakt, is onze tool om je maaltijden te personaliseren. Je maakt op onze website een profiel aan en daar geef je enkele gegevens in zoals je lengte, gewicht, gender en activiteitsniveau. Op basis van die parameters gaat de tool berekenen hoeveel en welke voeding je in theorie nodig hebt om de dag vol energie door te komen.”

“Het kwam over alsof we de mensen hier eerst op de weegschaal gingen zetten alvorens ze te bedienen. Volledig fout dus”

Op die werking kwam bij de lancering veel kritiek.

Robbe: “Mensen hadden het gevoel dat wij een dieetplaats waren. Terwijl wij net willen afstappen van diëten. Wij zijn een plaats voor iedereen die evenwichtig wil eten. Het ging voor ons nooit over gewicht.”

Laura: “Het kwam over alsof we de

mensen hier eerst op de weegschaal gingen zetten alvorens hen te bedienen. Volledig fout dus. Het is een tool die we ter beschikking stellen om te weten wat je lichaam nodig heeft. Mensen die het willen gebruiken, hebben die optie. Wil je dat niet? Even goed.”

Gezonde voeding staat hier dus niet gelijk aan kleine porties met weinig smaak.

Robbe: “Ik denk wel dat we kunnen zeggen dat we hier echte smaakbommen aanbieden. Mensen dachten in het begin dat ze hier weinig eten gingen krijgen. Wel, integendeel. Een fout die veel mensen maken wanneer ze willen vermageren is te weinig eten.”

Laura: “Ik heb zelf ook lang gesukkeld met mijn gewicht en zelfbeeld. Ik dacht steevast dat ik te veel at en te veel woog. Toen ik Robbe leerde kennen, is voor mij de wondere wereld van het evenwichtig eten opengegaan. Niet alleen nog yoghurtjes met fruit of één-tonig eten. Ik heb nu ook veel meer energie doorheen de volledige dag en minder dipjes.”

Hoe ziet de toekomst eruit voor jullie?

Robbe: “Natuurlijk zouden we ook graag in andere steden een zaak openen. Maar als we dat doen, willen we wel trouw blijven aan onze visie en waarden. Ons vlees komt nu van een lokale slager in Gent, in een andere stad willen we dat ook zo doen.”

Laura: “Gezond stopt voor ons niet bij verse groenten en fruit. Wij hechten ook veel belang aan aandacht voor het milieu en de mensen. We gaan niet verkondigen dat we gezonde maaltijden aanbieden en dan groenten en fruit van de andere kant van de wereld laten komen.”

www.kwiek.gent

WIN!

LM en Kwiek geven drie maaltijden weg. Wat moet je daarvoor doen? Stuur voor 31 juli een e-mail naar wedstrijd.ov@lm.be met als onderwerp 'Kwiek'. Vertel ons waarom jij één van de gezonde maaltijden wil winnen en vermeld je contactgegevens. Veel succes!

Laura De Meyer (27)

is afgestudeerd als architect en geeft les in het middelbaar. Ze is nu mede-eigenaar van Kwiek.

Robbe Vandenhoucke (29)

is afgestudeerd als (sport) diëtist. Hij is eigenaar van Zw'et en mede-eigenaar van Kwiek.