

## Lien, de feesten komen eraan. Hou jij het dan ook in de gaten dat je calorie-arm eet?

Lien: "Ik ben niet maniakaal bezig met gezond en calorie-arm eten. Als ik uit eten ga, kies ik het grootste en lekkerste



menu. Mensen zeggen dan wel eens tegen me: je geeft nu wel niet het goede voorbeeld. Maar ik wil gewoon een Bourgondiër blijven. Als ik zelf kook, probeer ik wel met zo weinig mogelijk calorieën een smaakvolle maaltijd te bereiden. Op Oudjaar zal ik achter het fornuis staan en ik zal zeker volgens mijn principes koken. Dat is voor mij al heel natuurlijk geworden. Ik denk dat ik zelfs gerechten uit mijn programma Het CalorieComplot zal gebruiken. Een hapje met krab en avocado is heel lekker om dan verder te gaan met coquilles en kalfszwezeriken."

## Jouw manier van koken is tegenover vroeger behoorlijk veranderd. Hoe heb je dat aangepakt?

"Geleidelijk aan groei je daarin. Het betekent veel experimenteren en durven fouten maken. Vroeger mislukte bijna niets. Nu neem ik risico's. Ik moet zoeken: hoe ver kan ik gaan? Toen ik voor Het CalorieComplot een bearnaisesaus moest maken, heb ik er zeker een twintigtal uitgeprobeerd. Ze waren niet allemaal mislukt maar het was dan voor mij net niet goed genoeg of er zaten toch

nog té veel calorieën in. Voor desserts bijvoorbeeld is het belangrijk dat je de exacte maten gebruikt. Dat doe ik niet, ik zoek. Weet je, als het lukt, is dat zo plezant!"

## Heb je wat leuke tips naar de feestdagen toe?

"Je schrik er van dat sommige producten calorie-arm zijn terwijl je dat niet verwacht had zoals oesters, kreeft en kalfszwezeriken. Je dient er je gewoon even in te verdiepen. Wees verder creatief met groenten. In sauzen zitten vaak heel veel calorieën. Maar ik gebruik vaak gepelde groenten in plaats van boter en bloem om ze dikker te maken en te binden. En dat proef je dus niet. In plaats van suiker kan je ook fruit gebruiken bijvoorbeeld in je wildsaus. Ik doe daar zelf veenbessen bij. Voor desserts kan je werken met appeldiksap, kersendiksap of frambozendiksap, wat je in alle natuurvoedingswinkels kan vinden."

**Je bent intussen volop bezig aan je derde boek rond het CalorieComplot dat in januari uitkomt. ▶**