

### Wat vind je er zo leuk aan?

"Ik amuseer me er ontzettend mee! Ik leer zelf zo veel bij iedere keer dat ik een bepaald gerecht onder de loep neem. Ik kook héél graag. Het is een grote passie van me en het inspireert me. Daarnaast vind ik het ook gezellig om achter mijn computer te zitten en te schrijven over wat ik creëerde. Mijn basis is en blijft calorieën beperken en toch alles kunnen eten."

### Merk je dat je door anders te eten ook gezonder geworden bent?

"Heel zeker. Natuurlijk vermager je door minder calorieën te eten. Maar mijn spijsvertering gaat makkelijker en ik begin beter te voelen wat wel of niet goed voor me is. Als ik vroeger hoofdpijn had, gaf ik me daaraan over of als het echt niet meer ging, nam ik een pilletje. Maar nu neem ik een stuk fruit en gaat het vrij snel over. Ik krijg ook veel feedback van mensen die mijn boeken lezen en gebruiken. Zo was er een dame in Het CalorieComplot die door een ongeval met haar mountainbike drie jaar lang in een rolstoel zat. Ze dacht dat ze nooit meer kon lopen maar dat was gelukkig niet het geval. Maar goed, sinds ze haar voeding aanpaste, had ze veel minder pijn aan haar been. Dat is dan zo mooi om te horen. Ik heb zelf ook het



© Lennert Deprettere

belang van voeding op gezondheid onderschat. Niet dat ik heel strikt ben. Maar ik gebruik wel mijn gezond verstand. Ik eet bijvoorbeeld genoeg groenten, twee stukken fruit per dag en voldoende vezelrijke producten. Ik merk dat ik meer bezig ben met dat ik zeker alles binnenkrijg wat gezond is in plaats van: ik mag dat of dat niet te veel eten want dat bevat te veel calorieën."

### Hoe vaak sta jij achter je fornuis?

"Als ik én bezig ben met mijn programma én een boek aan het schrijven ben, dan is het veel. Maar voor een dagelijkse maaltijd varieert dat tussen een half uur tot drie kwartier van de voorbereidingen tot het moment dat we beginnen te eten. Ik let er wel op dat de gerechten niet te ingewikkeld zijn. Er moet een idee in zitten en ik geef er een touch aan die het gerecht aantrekkelijk maakt. Maar ik hou de maaltijd het liefst zo simpel mogelijk. Als je thuis komt van je werk, wil je geen uren meer kokkerellen."

### In je boek Mijn kind eet gezond, maar weet het niet geef je kookadvies aan de ouders. Houdt je eigen dochter van de recepten?

"Haar eetgedrag is echt veranderd. Natuurlijk heeft ze af en toe nog een terugval. Maar dat is eigenlijk normaal. Ze was in november jarig en de Rode Loper kwam toen bij ons op bezoek in ons huis in Frankrijk. Anna mocht zelf kiezen wat ze wilde eten. 's Ochtends koos

ze voor berepap: havermoutpap met saffraan. Havermoutpap zou de hersenen stimuleren. 's Middags kwamen er wafeltjes met paprika, kip en een mandgip op tafel. En als diner koos ze als voor-gerecht voor aspergezonnnetjes: gepaneerde asperges in de oven. Een spiegeleitje op het bord is het midden van de zon en met de stengels kan je daar dan in dippen. Tot een half jaar geleden lustte onze dochter dus geen asperges. Ook al was het geen seizoen, het deed me deugd dat ze dit gerecht zo lekker vond. Dus ik ben gaan zoeken tot ik asperges vond. Toen dat niet lukte, belde ik naar de redactie van De Rode Loper. An Reymen is die dan gaan kopen en redacteur Arne bracht ze mee. Tja, het is een prinsesje! Als hoofdgerecht kwam er een soort gezonde fishstick op tafel met puree en spinazie. Als dessert koos ze voor ijslollies met vers fruit en frambozendiksap. Ons Anna weet heel goed wat ze wil!"



© Diane Hendriks



[www.stichtingkunstboek.com](http://www.stichtingkunstboek.com)