

HEALTHY LIFESTYLE MAGAZINE

SANTÉ

Work-out: fit in 7 minuten

6x
LOW
CARB,
HIGH
TASTE



'Afvalprik'
Ozempic:
DIT MOET JE WETEN

TEST
KOELE KIKKER
OF STRESSKIP?

Studeren op
latere leeftijd
ZIJ DOEN HET

Vitamine A
Onmisbaar
voor een
mooie huid

ZO STIMULEER
JE DE NERVUS
VAGUS

Verbeter
je **MENTAL
HEALTH**
start vandaag



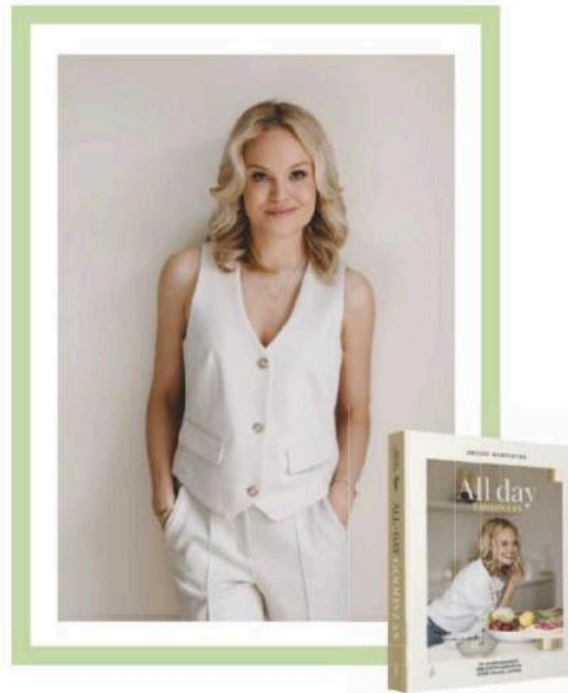
oktober 2024 • adviesprijs €5,99 • www.sante.nl

+ TIPS OM GLUTENVRIJ TE BAKK



De leefstijl van... Denise Kortlever

**'Blij zijn met wat er is
en dromen najagen
bestaan bij mij naast elkaar'**



Tuurlijk, met eten voed je je lijf. Maar met haar feelgoodrecepten laat Denise Kortlever zien dat eten veel meer is dan alleen iets functioneels. De kookboekauteur, foodjournalist én moeder van drie weet ook privé steeds beter waar het bij echte feelgood om draait. “Ik geniet meer van het nu.”

TEKST BELINDA FALLAUX | FOTOGRAFIE ALINA KRASIVA, MARIANNE SNEL (POKEBOWL)

Jij staat echt te stralen als het om koken en eten gaat. Wat betekent het voor jou?

“Eten is voor mij niet alleen je lichaam voeden. Het gaat ook over dingen als: met elkaar delen hoe je dag was, je verheugen op een bepaald gerecht, iets proeven en denken: o ja, zo maakte mijn moeder dit ook. Dat is voor mij minstens zo belangrijk als het functionele aspect. Op zondagmorgen bakken we altijd pannenkoeken met de kinderen. Eten is zo een kleine traditie, die ik ze graag meegeef. Voedsel kan trouwens ook een vorm van zelfzorg zijn. Bijvoorbeeld als je een goed ontbijt voor jezelf maakt, ook al heb je het hartstikke druk.”

Je nieuwste kookboek *All-day goodness* sluit naadloos op dat ‘feelgood’-thema aan, hè?

“Het gaat inderdaad over eten waarvan je je lekker voelt, vanbinnen én vanbuiten. *All-day goodness* haakt in op de trend van gezond eten, op zo’n manier dat de smaak vooropstaat. In de afgelopen jaren heb ik mijn eigen eetpatroon een beetje moeten omgooien, onder meer doordat ik zwangerschapsdiabetes kreeg. In dit boek

komen drie lijntjes samen: mijn persoonlijke verhaal, de liefde voor eten en een wetenschappelijke onderbouwing.”

Voor wie is het bedoeld?

“Vooral voor mensen die in mijn levensfase zitten, dus met een baan en een gezin. Ze willen lekker eten, maar hebben echt geen tijd om drie winkels af te rijden of zelf zuurdesembrood te maken.”

Even daarover: hoe druk is jouw eigen leven?

“Nou, ik heb drie kinderen, van zeven, vier en twee! De échte tropenjaren zijn voorbij, maar het is nog steeds hectisch. Kinderen zijn in mijn ogen het mooiste wat er is, maar zeker in combinatie met werken is zo’n jong gezin intensief. Ik heb weinig tijd voor mezelf. Maar dat heb ik geaccepteerd, hoor.”

Je introduceert in je boek de ‘Feelgood-formule’, wat houdt die in?

“Elke letter van het woord feelgood staat voor een voedingsrichtlijn die ik samen met wetenschappelijke experts heb opgesteld. De eerste is ‘focus op jezelf’: kies voor een

WIE IS Denise?

Denise Kortlever (37) is kookboekauteur, foodjournalist, voedingsdeskundige en presentator. Ze studeerde communicatiewetenschap en werkte freelance voor talloze mediatitels en bedrijven in de foodsector. Haar werk verscheen onder meer in *LINDA*., *VOGUE*, *ES&C*, *Libelle*, *delicious*, *Flair*, *Grazia*, *Happinez* en *Jamie magazine* en op RTL4. Op haar website en via Instagram deelt Denise haar favoriete recepten en adressen en geeft ze een inkijkje in haar persoonlijke leven. Denise schreef de bestsellers *All-day breakfast* (2015), *All-day bowls* (2016) en *Oh baby!* (2018). In september 2024 verscheen haar nieuwste boek, *All-day goodness*. Denise is getrouwd met Pieter en moeder van James, Kate Jolie en Josie. Instagram: @denisekortlever, website: Denisekortlever.com

eetpatroon dat bij jou en je leven past. ‘Eet echt eten’ is de tweede, nummer drie is ‘eet mediterraan’. De L staat voor ‘leer combineren’, iets wat ik zelf ook doe om mijn bloedsuikers zo stabiel mogelijk te houden. De G verwijst naar ‘go green’.”

Groente, een inkoppertje.

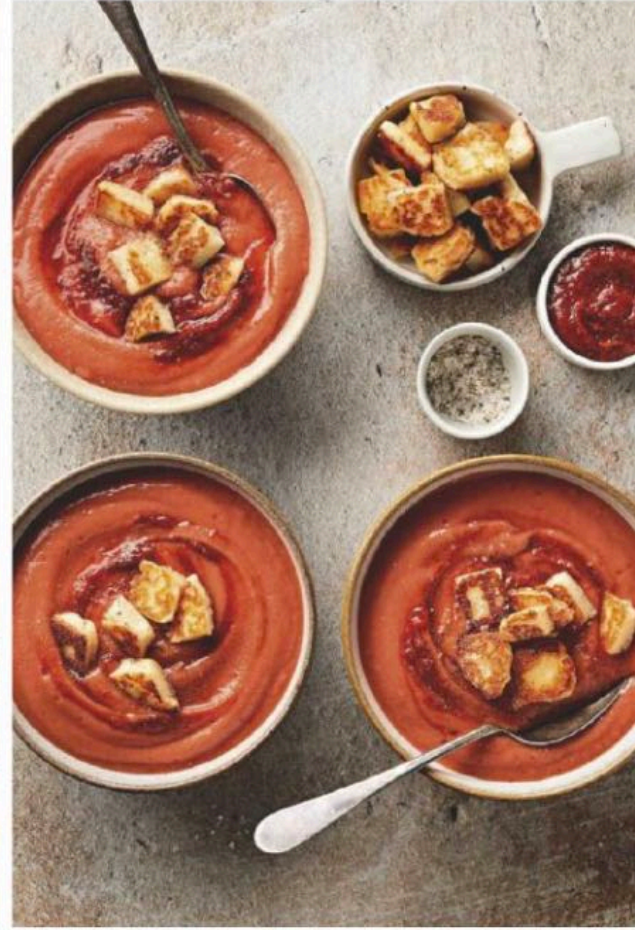
“Ik wist natuurlijk wel dat groente belangrijk is, maar ik vond het bizar om te ontdekken hoe makkelijk je de kans op bepaalde aandoeningen kunt verkleinen door meer groente te eten. Om de formule af te maken: de eerste O staat voor ‘ontspan en beweeg’, want je goed voelen gaat niet alléén over eten. De tweede O staat voor ‘ontbijt met proteïne’. Dat doe ik zelf ook, want dan kak ik niet halverwege de ochtend in. De D verwijst naar ‘denk aan je darmen’.”

Wat was het grootste inzicht tijdens het schrijven van dit boek?

“Eigenlijk waren dat er twee. Het eerste was het belang van gevarieerd eten voor je darmgezondheid. Dat legt namelijk de basis voor je weerstand. Het tweede grote inzicht was dat een stabiel bloedsuikerniveau niet alleen belangrijk is voor mensen met een hoog risico op diabetes, zoals ik, maar voor iedereen.”

Kun je in een paar woorden aangeven wat jouw visie op gezond eten is?

“Naar je lijf luisteren. Ik geloof er heel erg »



Ik bemoei me met elk plukje dille dat verkeerd ligt'

in dat je voor jezelf een persoonlijke balans moet creëren. Niet door jezelf van alles te ontzeggen of door heel rechtlijnig allerlei eetvoorschriften achterna te lopen. Je moet kijken wat bij jouw lijf en leven past."

Hoe doe je dat dan?

"Door te experimenteren. Soms kun je met kleine veranderingen in je eetpatroon al veel bereiken. Neem mijn man, die maakt nu sinds een paar maanden 's morgens een smoothie op basis van groenten, noten en kwark. Hij was er supersceptisch over, maar heeft sindsdien geen hongerklop meer om half elf. Hij neemt soms ook wat groenten bij de lunch en gaat wat vaker een rondje hardlopen. Het zijn maar kleine aanpassingen, maar hij voelt zich er stukken energiever door."

In tegenstelling tot je vorige boeken heb je dit boek zelf uitgegeven. Best een spannend proces, lijkt me. Hoe past dat bij jou?

"Bij mijn eerste drie boeken vond ik het wel fijn om een grote uitgever achter me te hebben. Wel deed ik toen al veel zelf, waaronder de fotografie. Toen ik dit boek wilde maken, ben ik mensen om me heen gaan polsen of ze eraan wilden meewerken. En ineens was ik het boek gewoon al aan het maken. Normaal gesproken stort ik me nooit ergens blind in, maar ik geloof er wel in dat je dromen achterna moet gaan. Dat past bij me: iets goed onderzoeken en dan huppetee, ervoor gaan."

Ben je altijd zo'n doorzetter?

"Ik heb altijd wel doorzettingsvermogen gehad, ik heb het meegekregen van mijn ouders. Als ik vroeger zei dat iets niet kon, reageerde mijn moeder: 'kan het niet of kan het écht niet?' Ooit wilde ik meedoen aan een cursus foodjournalistiek in Toscane, maar die zat vol. Ik heb toen meermaals gebeld en verschillende mails gestuurd met een uitgebreide uitleg waarom ik het zo graag wilde. Ik mocht alsnog meedoen. Soms moet je net even wat meer moeite doen."

Nu heb je je boek eindelijk in handen. Hoe voelt dat?

"Ik ben op zich wel trots. Dat zeg ik niet zo snel."

Waarom niet?

"Goeie vraag. Vanaf jonge leeftijd heb ik intensief gedanst. In de danswereld is het eigenlijk nooit goed genoeg, dat been kan altijd hoger. Dus de gedachte 'het kan altijd beter' zit er van jongs af aan bij me in. Na het uitkomen van mijn eerste boek heb ik nul keer gedacht: wat heerlijk, mijn boek is er. Ik ging meteen het volgende project in. Sinds ik kinderen heb, probeer ik vaker ergens bij stil te staan. Ook in mijn werk."



Je hebt moeten leren genieten.

“Zeker. Toen het feelgoodboek naar de drukker was, heb ik er 's avonds met mijn man op geproost. Maar dat was dus voor het eerst. Laatst zaten we in het vliegtuig naar Londen. Tijdens een gesprek met een paar medepassagiers vertelde Pieter trots over mijn werk. Ik zou zelf nooit tegen anderen zeggen dat ik kookboeken heb gemaakt, maar zijn enthousiasme werkte wel aanstekelijk bij mij. In die zin kan ik zeker van hem leren.”

Je doet veel: je bedenkt recepten, schrijft, fotografeert, houdt je bezig met styling. Staat jouw brein ooit stil?

“Nee! Lang dacht ik: misschien moet je één ding kiezen voor rust en focus, maar ik vind de afwisseling leuk en wil van A tot Z betrokken zijn. Ook nu met het boek: ik wil niet alleen nadenken over recepten, ik wil me ook bezighouden met het hele concept, naast de vormgever zitten en samenwerken

met de fotograaf. Ik bemoei me met elk plukje dille dat verkeerd ligt.”

Waar ga jij van 'aan'?

“Van anderen inspireren. Dat is het grootste compliment dat je mij op professioneel vlak kunt geven, ook als ik ergens presenteer of een video of recept deel.”

Je bent ook influencer. In hoeverre voel je een verantwoordelijkheid over wat je deelt?

“Die voel ik zeker. Ik ben heel bewust bezig met wat ik wel of niet deel. Zo heb ik al tig samenwerkingen met wijn- en andere alcoholmerken afgewezen. Privé drink ik weleens een glaasje wijn, maar daar zal ik online nooit reclame voor maken.”

Wat staat er altijd in je koelkast?

“De groentela zit altijd helemaal vol. Verder heb ik meestal verschillende soorten yoghurt, verse kruiden, kaas en potjes met dingen als chilipasta en ingelegde citroenen in huis.”

Je ziet er op foto's prachtig uit. Hoe belangrijk is de buitenkant voor jou?

“Rond mijn achttiende heb ik een paar jaar als model gewerkt en toen waren mijn »

EET-DAGBOEK

ONTBIJT

“Het ontbijt is voor mij nóg belangrijker geworden, omdat ik heb gemerkt dat een gebalanceerd ontbijt de toon zet voor de rest van m'n dag. Ik zorg altijd voor een ontbijt met voldoende proteïne en vezels. In de zomer vaak smoothiebowl met veel groenten, noten en kwark, en 's winters vaak iets warm als gebakken eitjes met paddenstoelen of m'n favoriete power porridge. In het weekend zijn fluffy pancakes vaste prik voor het hele gezin.”

LUNCH

“Soms restjes van een shoot en anders liefst een goedgevulde salade of soep, zoals snelle tomaten-kikkererwtensoup, met een snee zuurdesembrood. Ik eet er ook vaak iets van kimchi bij.”

AVONDETEN

“Zo afwisselend mogelijk, al kies ik een paar dagen per week voor gerechten die sowieso bij de kinderen in de smaak vallen. Een bakplaat met zalm en gnocchi doet het hier bijvoorbeeld altijd goed, net als kipballetjes en geroosterde sperziebonen ('sperziebonenfriet').”

TUSSENDOOR

“Ik drink meestal twee koffie op een dag (liefst macchiato) en voor de rest water en groene thee. Tussendoor eet ik graag een hand nootjes of een bakje Griekse yoghurt met bessen. 's Avonds altijd (iets met) pure chocolade. En in het weekend Tyrrells chips. Alcohol drink ik alleen als ik uit eten ga: aan één glas boterige chardonnay heb ik dan genoeg.”

'DAT IK ERGENS TROTS OP BEN, ZEG IK NIET ZO SNEL'



uiterlijk en kledingmaat belangrijk. Maar ik werd daar heel ongelukkig van, het paste niet bij mij. Verzorgd zijn vind ik belangrijk, maar ik gebruik weinig make-up en ben totaal niet bezig met de nieuwste mode. Daar vind ik het leven te kort voor.”

Heeft fit zijn prioriteit voor je?

“Bewegen en sporten schoten er in de babyperiode van mijn kinderen bij in. Nu heb ik het weer opgepakt en ik voel me een miljard keer beter. Ik heb meer energie, ik sta meer rechtop... het voelt veel fijner. Omdat ik én meer risico loop op diabetes én een schildklierafwijking heb, voel ik extra de noodzaak om goed voor mezelf te zorgen.”

Hoe laad jij op?

“Nou, als er één verbeterpunt is, is het dat wel. Wat ik de laatste tijd wel doe, is een halfuurtje eerder opstaan dan de rest van het gezin. Heel even een moment voor mezelf, zonder afleiding, waarop ik iets van yoga of krachttraining doe. 's Avonds in bed lees ik vaak nog tien minuten, dat is voor mij echt ontspanning. Het allerleukste vind ik uit eten gaan met mijn man. Eén keer per maand hebben we date night en zijn we even gewoon Pieter en Denise in plaats van papa en mama.”

Wat is jouw grootste persoonlijke groei in de afgelopen jaren?

“Sinds ik moeder ben, kan ik veel meer genieten van het nu. Ik kan letterlijk een tijdlang naar mijn spelende kinderen kijken, zonder afleiding van mijn telefoon of een project.”

Je leeft het thema feelgood dus ook echt zelf.

“Ja, en dat is heel prettig. Ik denk dat ik voor deze levensfase gemaakt ben, ik heb nu echt mijn rust gevonden. Ik leef vanuit een soort stabiele basis en durf meer uit te gaan van mijn eigen kracht. Ik weet beter waar ik voor sta.”

Betekent dat dat jij het altijd naar je zin hebt, of heb je weleens een mindere dag?

“Natuurlijk heb ik ook mindere dagen. Twee van onze drie kinderen waren

SPORT DAGBOEK

“Ik heb vroeger fanatiek gedanst en werkte als docent en choreograaf, maar daar ben ik helemaal mee gestopt.

In de tropen jaren met baby's schoot beweging er vaak bij in en bleef het bij af en toe een lesje yoga of pilates. Sinds dit jaar sta ik elke dag een half uur eerder op dan de rest van het gezin, zodat ik tijd heb voor krachtoefeningen of yoga. Beweging en ontspanning in één.

Een simpele routine die voor mij een wereld van verschil maakt.”

—
**‘SINDS IK KINDEREN HEB,
 PROBEER IK VAKER ERGENS
 BIJ STIL TE STAAN’**
 —

huilbaby's en veel ziek. Ik sliep slecht en kon minder hebben. Een pittige periode. Wat mij op zulke dagen helpt, is er samen om lachen en denken: joh, het kan altijd erger, schouders eronder. Pieter en ik hebben veel moeite moeten doen om kinderen te krijgen, dus ik heb extra waardering voor het ouderschap, hoe zwaar het soms ook is. Ik heb zes jaar wekelijks voor Emma TV in het Emma Kinderziekenhuis gewerkt. Dat heeft me enorm dankbaar gemaakt dat we gezond zijn. Veel dingen in het leven doen er dan minder toe. Bij tegenslag vraag ik me vaak af: zou ik me hier over vijf jaar nog druk om maken? Zo niet, dan is het nu ook niet zo belangrijk. Dat is helpend.”

Hoe is je leven veranderd sinds je moeder bent?

“Werk stond vroeger bovenaan. Ik werkte altijd, zelfs tijdens mijn huwelijksreis. Het grootste verschil is dat ik voorheen als eerste voor mezelf dacht, nu voor drie anderen. Ik ben ook veel geduldiger geworden en dat had ik totaal niet verwacht. Toen ik jonger was, kon ik echt in paniek zijn als er iets gebeurde. Als er nu een kind een gat in zijn knie valt, ben ik de rust zelve.”

Wat wil jij je kinderen meegeven?

“Ik hoop dat ze voelen dat ze goed zijn zoals ze zijn. En dat ze daar altijd op mogen vertrouwen. Ze hoeven zich niet anders voor te doen, ze zijn geliefd zoals ze zijn. Ik heb dat zelf als kind ook ervaren en besef nu pas hoe groot dat geschenk is.”

Ooit dacht je: het kan altijd beter.

Hoe kijk je daar nu naar?

“Enerzijds geniet ik bewust van het nu, want niks is vanzelfsprekend. Anderzijds durf ik ook bewust voor mijn dromen te gaan. Ik wil nog veel meer mensen inspireren op het gebied van feelgoodfood. En intussen ben ik dus blij en tevreden met wat er vandaag is. Genieten en dromen kunnen wat mij betreft prima naast elkaar bestaan.” ◦