



“HET MOEDERSCHAP HEEFT MIJN KOOKSTIJL TOTAAL VERANDERD”

Foodjournalist Denise Kortlever schreef een boek vol simpele recepten voor smakelijke, gezonde maaltijden. En dan niet omdat zij het zegt, maar omdat het gewoon wetenschappelijk is bewezen.

“Op mijn zesde volgde ik mijn eerste kookcursus en tijdens mijn studie werkte ik veel in de horeca zodat ik bij de chef-kok in de pannen kon kijken. Culinaire interesse had ik altijd al, maar pas tijdens een cursus culinaire journalistiek in Toscane beseftte ik dat ik er mijn werk van kon maken. Ik werd restaurantrecensent en schreef over foodtrends voor een vakblad. Daarna volgden opdrachten voor verschillende bladen, uitgeverijen en televisieprogramma's. Het idee om zelf een kookboek te schrijven ontstond nadat ik in New York de opkomende ontbijttrend had gespot. Ik was er direct van overtuigd dat deze naar Nederland zou overwaaien. Toen *All-day breakfast* in 2015 uitkwam, was het ontbijt ook hier booming. Niets zo trendgevoelig als mode en eten! Als trendwatcher beschrijf ik naast kortstondige grillen ook de megatrends waar we soms jarenlang op voortborduren. Zo zal de focus op gezond eten de culinaire trends voorlopig nog wel beïnvloeden. Wat mij betreft een goede zaak. Vooral de verschuiving van minder naar gezonder eten juich ik toe; van het bannen van vetten en koolhydraten is nog nooit iemand blij geworden. Het is veel positiever en bestendiger om volop te genieten van ingrediënten die wel gezond voor je zijn.”

Snel, simpel, smaakvol

“Het moederschap heeft mijn kookstijl echt totaal veranderd. De overvolle dagen met een jong gezin

vragen om simpele gerechten die jong en oud lekker vinden en die snel op tafel staan. En gezond zijn! Mijn zwangerschappen gingen namelijk gepaard met zwangerschapsdiabetes waardoor bewust eten een must voor me werd. Veel groenten, gezonde vezels en eiwitten zorgden ervoor dat mijn bloedsuikerspiegel stabiel bleef. Maar ook na de zwangerschappen bleek ik me er beter bij te voelen. Voorheen werd ik zo hangry dat ik er letterlijk van trilde, dat is nu helemaal over. Mijn supergezonde recepten voor simpele familie-maaltijden en etentjes heb ik gebundeld in mijn nieuwe boek *All-day goodness*. Eten is veel meer dan de functionele voedingswaarde. Het gaat ook om samen genieten, en dus staat smaak in mijn recepten voorop.

Posterboy

Eigenlijk zou ik van mijn man de posterboy van *All-day goodness* moeten maken. Hij is een jaar geleden bij mijn eetpatroon aangehaakt en laaiend enthousiast. Aan de ene kant omdat hij meer energie heeft, aan de andere kant omdat zijn gevoelige huid er niet eerder zo goed uitzag. Hoe eten een positieve impact op je gestel kan hebben, heb ik in dit boek bewust wetenschappelijk onderbouwd. De gezondheidsadviezen in mijn boek zijn daarom in samenwerking met zes hoogleraren opgesteld. Om de wetenschappelijke informatie wat concreter te maken, vertel ik erbij hoe ik de adviezen in het dagelijks leven toepas.”

TEKST: ROOS STALPERS EN FEE VAN T'VEEN. FOTOGRAFIE: ALINA KRASIEVA EN MARIANNE SNIJL



OVER DENISE
Denise Kortlever (1987) was danseres en model, studeerde communicatiewetenschap tot ze ontdekte dat ze van haar liefde voor koken en eten haar werk kon maken. Inmiddels werkt ze als foodjournalist, trendwatcher en voedingsdeskundige. Daarnaast schreef ze de kookboeken *All-day breakfast*, *All-day bowls* en *Oh baby!* en bundelde ze de recepten die ze als moeder van drie jonge kinderen gebruikt in *All-day goodness* (€ 27,99). denisekortlever.com

