



Nick en Anaïs over liefde (voor eten)

Aan de Geraardsbergsesteenweg in Voorde bellen we aan bij een diëtistenpraktijk. De deur wordt geopend door Anaïs Roman en Nick De Vuyst, twee sympathieke twintigers waar de energie en levensvreugde van afspat. De Australische herdershond Loki is eerst wat schuchter maar bloeit helemaal open wanneer hij door heeft dat we met zijn baasjes komen praten over hun populaire kookboek 'Love at first bite'. Anaïs en Nick hadden voor onze komst alvast een recept uit het boek klaargemaakt. Een bananenbrood licht ons toe. Voor de trouwe lezers van het stadsmagazine offerden we onszelf op. We besloten dat het lekker was. En bovendien veel gezonder dan het klassieke recept, drukt Nick ons op het hart. Zondigen met minimaal schuldgevoel. Niets dan voordelen dus!



Nick en Anaïs, bedankt om ons te ontvangen. Hoe kwamen jullie erbij om een kookboek te maken?

Anaïs: "Zoals zoveel mooie dingen is het boek een product van de corona lockdown. Ik ben leerkracht Frans in het college van Ninove en gaf veel online les. Nick kon zijn cliënten niet meer ontvangen in zijn diëtistenpraktijk. Dat gaf ons veel extra tijd."

Nick: "Die hebben we opgevuld met het opvoeden van ons hondje Loki. Langzaam maar zeker rijpte ook het idee voor het kookboek."

Anaïs: "Het idee voor het boek is grotendeels ontstaan uit de tegenstelling tussen Nick en mij. Nick is als diëtist heel goed op de hoogte van

gezonde voeding. Zelf ben ik opgegroeid in een Bourgondisch gezin waar lekker eten centraal stond.”

Nick: “Maar tegelijkertijd is die tegenstelling maar schijn. Ik ben, denk ik, een even grote Bourgondiër als Anaïs. Ik had als kind af te rekenen met overgewicht en heb er lang mee geworsteld. Ook nu nog weet ik dat ik moet opletten. Het zal altijd iets zijn waar ik me van bewust moet zijn. Ik weet dus uit eerste hand dat een gezond voedingspatroon heel belangrijk is. Maar gezond en bewust eten wil natuurlijk niet zeggen dat het niet lekker mag zijn. Vooral dat laatste was de drijfveer om het boek te maken.”

Wat was de inspiratie voor de recepten in het boek?

Anaïs: “Ik denk dat de recepten vooral voortvloeien uit ons dagelijks leven. Ik eet heel graag klassieke gerechten, terwijl Nick graag de focus legt op het gezonde element. En als er nu iets is dat veel klassieke gerechten niet zijn, dan is het wel gezond. Samen hebben we gezocht naar een soort gulden middenweg.”

Nick: “Een cheesecake of een bananenbrood zullen natuurlijk nooit de gezondste optie zijn, ook niet in onze versies. Maar we proberen wel om de meest ongezonde zaken in een recept achterwege te laten en te vervangen door gezondere alternatieven. Zonder aan smaak in te boeten natuurlijk. Dat blijft een breukpunt.”

Het is dus geen boek voor gezonde scherpslijpers?

Nick: “Dat denk ik niet. Het is zeker geen dieetboek, als je dat bedoelt. Het is vooral een boek voor mensen die graag eten, maar die ook op zoek zijn naar gezondere alternatieven en voeding op een bewuste manier willen benaderen. Natuurlijk is het ‘gezond’ om elke dag alleen maar sla en fruit te eten. Maar word je daar ook gelukkiger van en kan je zoiets volhouden? Dat is ook de boodschap die ik in mijn praktijk aan mijn cliënten probeer uit te dragen: zondigen mag, maar maak er geen gewoonte van.”

Anaïs: “Zo gaan Nick en ik soms naar de frituur. Heerlijk toch een frietje? Niets om je over te schamen!”

Nick: “In de frituur komen we wel eens mensen tegen die in begeleiding zijn in mijn praktijk. Je ziet dan dat ze zich erg ongemakkelijk voelen, betrapt bijna, omdat ik hen gezien heb in de frituur. Maar ik sta daar toch ook aan te schuiven voor mijn pakje friet? Eet gerust dat pakje friet en geniet er met volle teugen van. Maar wees je er ook bewust van dat zoiets natuurlijk niet voor elke dag is.”

Jullie boek, Love at first bite, blijkt een hit te zijn in de wijde regio. Hadden jullie dat succes verwacht?

Anaïs: “Absoluut niet. Dat het zo’n vaart zou lopen, hadden we nooit kunnen dromen.”

Nick: “Ondertussen zitten we al aan de tweede druk. Het is fijn dat mensen ons boek oppikken en onze filosofie omarmen.” Na het kookboek kwam er ook nog een televisieprogramma?

Anaïs: “Dat was een extraatje dat we helemaal niet hadden zien aankomen, maar dat niettemin ongelofelijk leuk is om te doen. We stonden met ons boek op de boekenbeurs in Geraardsbergen. Daar geraakten we aan de praat met Arne De Winde van Eclips TV.”

Nick: “Hij stelde ons voor om een kookprogramma voor de zender te maken. We zegden toe maar dachten ook wel dat het een losse flodder zou zijn. De dag nadien stuurde hij ons plots een heel concrete e-mail over het programma en begon het bij ons te dagen dat dit wel eens heel echt zou kunnen worden. We dachten wel even: “Oei...” (lacht).”

Anaïs: “Maar we hebben toch met beide handen die kans gegrepen. Dat hebben we ons nog geen moment beklagd. Filmen en monteren doen we allemaal zelf, hier in onze keuken, en bij Eclips TV zorgen ze voor de generiek en de muziek.”

Nick: “Het is best veel werk, maar het is ook leuk dat we enorm veel respons krijgen van mensen die onze recepten uitproberen of gewoon laten weten dat ze genieten van het programma.”

Waarom zou elke Ninovieter jullie kookboek op het aanrecht moeten hebben staan?

Nick: “Er staan 52 recepten in het boek, dus voor elke week één recept. Ik denk dat het iedereen kan helpen om minstens één keer per week een gezondere maaltijd klaar te maken. Alle beetjes helpen, of het nu gaat om een uitgebreide lunch of om een stukje gebak met een tas koffie om met vrienden en familie te delen. Het perfecte opstapje om op een bewustere manier met eten om te gaan!”

Anaïs: “En het is allemaal ook superlekker. Daar kan je toch alleen maar blij van worden!”

Als eerbetoon aan de wortelkrabbers bedachten Nick en Anaïs een gezonde worteltaart. Loopt het water je al in de mond? Je vindt hier het volledige recept om zelf aan de slag te gaan.

Wortelcake

Ingrediënten cake

- 300 gram wortelen
- 2 bananen
- 2 eieren
- 4 eetlepels havermout (ongeveer 40 gram)
- 100 gram volkorenbloem
- 1 koffielepel bakpoeder
- Handjevol fijngehakte, ongezouten noten (ongeveer 25g) (mengeling van walnoten en pecannoten)
- Kaneel (naar smaak)
- Snufje baksoda (bicarbonaat) of zout
- 3 grote eetlepels magere Griekse yoghurt of magere kwark (ongeveer 60g)

Ingrediënten frosting

- 100 gram magere roomkaas
- 50 gram magere Griekse yoghurt of magere kwark
- 1 koffielepel citroensap
- 1 koffielepel zoetstof (vb. canderel sucralose)
- Snufje vanille essence
- Snufje kaneel

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Rasp de wortelen en breng in een mengkom. Je zal ongeveer 250 gram overhouden.
3. Voeg de bananen toe en meng dit met een vork goed door elkaar.
4. Voeg er nadien de eieren aan toe en meng opnieuw alles goed door elkaar.
5. Voeg er de havermout, de bloem en het bakpoeder aan toe en roer er als laatste de notenmix door.
6. Voeg er tot slot de kaneel en baksoda aan toe en roer alles mooi door elkaar tot er een glad beslag ontstaat.
7. Giet het beslag in een siliconenbakvorm (niet nodig om in te vetten). En bak 35 à 40 minuten in de oven. Controleer of de cake gaar is door er eens met een scherp mes in te prikken. Wanneer het mes redelijk droog is, is hij klaar!
8. Maak ondertussen de frosting: meng alle ingrediënten door elkaar en zet nog even in de koelkast.
9. Laat de cake goed afkoelen en smeer vervolgens de frosting er over. Werk af met wat overgebleven walnoten.

	Cake zonder frosting	Cake met frosting
Kcal	1125 kcal	1301 kcal
Vetten	29g (6g verzadigd)	40g (14g verzadigd)
Eiwitten	47g	58g
Koolhydraten	153g	161g