

Big & BEROEMD

Tekst: Christien Jansen. Fotografie: Ester Gebuis.



Wie veel tv kijkt, zou bijna geloven dat iedereen in medialand maatje 34 heeft. Maar dat is natuurlijk onzin. Deze Bekende Nederlanders hebben een maatje meer en worden gewaardeerd om hun talent, om wie ze zijn en wat ze kunnen.



ACTRICE EVA VAN DER GUCHT

“Die ideologie dat iedereen maar slank moet zijn, vind ik ongelofelijke onzin”

WAAR KENNEN WE EVA VAN

Actrice Eva van der Gucht (Mortsel, 1 september 1977) werd bij het grotere publiek bekend door haar rol van Nienke in de serie *S1ngle*, waarin ze speelde naast Katja Schuurman en Bracha van Doesburgh. Al eerder speelde Eva de hoofdrol in de Belgische film *Iedereen beroemd* die genomineerd werd voor een Academy Award voor beste buitenlandse film. Verder deed Eva een imitatie van Hanna Tokkie in *Kopspijkers*, deed ze mee met *Wie is de Mol?* en speelde ze de moeder van Dik Trom in de gelijknamige film. Momenteel is Eva bezig met de opnames voor de Vlaamse vtm-reeks *Connie & Clyde*, waarin zij de hoofdrol van Connie vertolkt, daarnaast treedt Eva op met het toneelgezelschap *De Spelerij* waaraan ze verbonden is.

Momenteel is Eva te zien in de toneelvoorstelling *Othello* van *De Spelerij* (www.despelerij.be).

“Ik was een dikke, gezonde baby met goeie, dikke billen en in de puberteit werd ik opnieuw fors. Niet dat iemand daar iets van zei, de middelbare school in België waar ik op zat, was voornamelijk gericht op kunst, de focus lag op je talenten.

Daarnaast heb ik van huis uit meegekregen dat je je vooral niet moet laten leiden door wat anderen van je vinden. Voor zover ik weet, leven we maar één keer en ik heb geen zin om me druk te maken over wat anderen van mijn gewicht vinden. Als iemand mij dik vindt, dan zie ik dat als een observatie die klopt, meer niet. Net als de constatering dat ik blank ben, dat klopt ook. Als een van mijn vrienden zou zeggen: ‘Eef, je moet nou toch eens gaan opletten’, dan zou ik daar zeker wat mee doen omdat dat gezegd wordt uit bezorgdheid om mij.

Die ideologie dat iedereen maar slank moet zijn, vind ik echt ongelofelijke onzin. Dat is hetzelfde als zeggen dat er alleen maar klassieke muziek zou mogen zijn, of qua kunststroming alleen maar kubisme. Het gaat juist om de diversiteit. Wat ik wel weer snap, is dat modellen dun moeten zijn. Zij moeten een soort kapstok zijn voor de kleding die ze tonen. Vollere modellen hoeven van mij ook helemaal niet.

Ik vind dat ik wel geluk heb met mijn lichaam, de verhoudingen kloppen, ik heb een echt vrouwenlichaam. Dat ik wat forser ben, komt niet zozeer door snoepen, maar omdat ik graag en veel eet. Ik vind alles lekker. Als je te zwaar bent en je voelt je daar niet lekker bij, dan moet je daar iets aan doen. Dat geldt op dit moment ook voor mij. Door een ongeluk is mijn ruggenwervel verschoven waardoor ik maandenlang niet mocht sporten.

Sindsdien ben ik acht kilo aangekomen en dat vind ik niet fijn, mijn kleren zitten niet meer lekker. Gelukkig mag ik nu weer sporten en als ik een beetje oplet met eten, dan komt het wel weer goed. En dat mijn basis gewoon wat forser is dan die van andere vrouwen, vind ik prima. Uiteindelijk gaat het er in mijn vak om dat je goed bent in wat je doet.”

Frietten van Eva

“Ik ben gek op zelfgemaakte friet en natuurlijk heb ik een frituurpan thuis, je bent Belg of niet. Mijn recept: haal goede grote aardappels en snijd die in grote en kleine frieten van verschillende dikte. Zet de frituurpan aan op 150°C en bak de frieten in een minuut of zeven voor in kleine porties. Laat de frieten afkoelen en als de eters komen, bak ze dan in drie, vier minuten goudgeel op 180°C. Zet het zout op tafel en natuurlijk eet je de frieten met échte mayonaise erbij, zelfgemaakte of anders die van De Vos-Lemmens.”

Kledingtip

“Verhul je figuur niet en draag alsjeblieft geen tenten. Conformeer je niet aan wat er wordt verkocht maar zoek eventueel wat langer tot je echt iets leuks hebt gevonden. En ben je in België, ga dan zeker even langs bij Think Twice (T2), een kleine Belgische kledingketen met geweldige vintage kleding.”

JOURNALISTE CATHERINE KEYL

“Wat me buitengewoon irriteert, is dat mooie, trendy kleding altijd ophoudt bij maat 42”

WAAR KENNEN WE CATHERINE VAN

Catherine Keyl (Den Haag, 24 oktober 1946) begon haar loopbaan als verslaggever bij het actualiteitenprogramma *Hier en Nu*. Later presenteerde ze programma's als *Opsporing Verzocht*, *Avro's Service Salon*, de *Vijf uur show* en het praatprogramma *Catherine*. Voor de EO maakte Catherine het zeer goed bekeken programma *Catherine zoekt God* en ook voor omroep Max had Catherine een hele serie talkshows. Onlangs was ze te zien in het Avro-programma *Maestro*. In dit programma gingen acht BN'ers met een passie voor muziek de uitdaging aan om zich in acht weken te ontwikkelen tot dirigent. De uiteindelijke winnares was Lenette van Dongen.

“Twintig jaar geleden, toen ik begon met televisie, was ik in vergelijking met andere presentatrices echt dik. Inmiddels zijn we twintig jaar verder en heb ik nog steeds dezelfde maat 44. Alleen val ik niet meer op omdat iedereen dikker is geworden. Mijn maat heeft me in mijn werk nooit in de weg gezeten, sterker, ik denk dat ik er eerder profijt van heb gehad. Vrouwen nemen je sneller in vertrouwen als je niet supermooi of superslank bent. Als kind werd ik ook wel bonenstaak genoemd, zo dun was ik en het rare is dat toen ik als twintiger een mooi lichaam had, het me niets zei. Toen ik aan de pil ging, veranderde dat en het gewicht dat ik er door de pil bij heb gekregen, is er nooit meer afgegaan. Toen begon het lijnen; noem een dieet en ik heb het gedaan. Om mijn buik weg te krijgen, heb ik zelfs liposuctie ondergaan. Dat heeft veel geld gekost maar uiteindelijk niets opgeleverd, een jaar na dato zat die buik er gewoon weer. Uiteindelijk ben ik definitief gestopt met lijnen. Een heel jaar lang had ik er alles aan gedaan om die extra kilo's kwijt te raken: ik ging drie keer per week naar de sportschool en hield me strikt aan mijn dieet. Toen ik na dat jaar nog geen kilo was afgevallen, was het klaar. En nu, jaren later, heb ik nog steeds dat gewicht. Dat is het treurige, je versjeert je leven door dat altijd maar opletten en als je er dan mee ophoudt, verandert er eigenlijk niets.

Ik houd van mijn lichaam omdat het me nooit in de steek laat. En daarom zorg ik er ook goed voor. Ik zwem, jog of wandel minimaal een half uur per dag. Ook qua eten heb ik een goede, gezonde modus gevonden. Ik begin de dag met een gezonde shake met zelfgemaakte muesli van kokosvlokken, noten, gedroogde abrikozen en goji-bessen. Tussen de middag eet ik een salade en 's avonds groenten met vis en héél af en toe vlees. En een glaasje wijn natuurlijk. Brood eet ik bijna nooit, misschien een keer per maand. Ik wil niet meer wegen dan tachtig kilo en als ik daar overheen dreigt te gaan, dan ga ik er weer even rigoureuus tegenaan. En verder heb ik een lage bloeddruk, geen hoog cholesterolgehalte en geen diabetes, helemaal prima dus. Het enige wat me buitengewoon irriteert, is dat mooie, trendy kleding altijd ophoudt bij maat 42. Ik ben gemiddeld twee maanden per jaar in Zuid-Afrika en vind het heerlijk om daar te zijn, ook vanwege de overvloed aan kleding in mijn maat, daar maat 38.”

Heimelijk genoeg

“Garnalenkroketjes van Holtkamp.”

Kookboek

“Het kookboek van Julius Jaspers *Light smart cooking* is geweldig. Echt alles wat daarin staat, is heerlijk, zoals bijvoorbeeld een tompoes van laagjes zalm en komkommer.”

Kledingtip

“Koop alsjeblieft geen tenten, maar benadruk de lichaamsdelen die mooi zijn. Buikje? Verhul dat. Mooie borsten? Laat ze zien!”





ZANGERES BERGET LEWIS

“Bij mij zijn die extra kilo’s eraan gekomen door samenwonen; gezellig op de bank zitten en lekker eten”

WAAR KENNEN WE BERGET VAN

Zangeres Berget Lewis (Amsterdam, 24 oktober 1971) begon haar professionele zangcarrière als achtergrondzangeres bij Total Touch, Candy Dulfer en Ruth Jacott. Ook trad ze op in de theater-show van Angela Groothuizen en die van Karin Bloemen. Haar doorbraak bij het Nederlandse publiek was in 2007, toen ze samen met Edwin Evers optrad in het programma *Just the two of us*, dat ze samen wonnen. Samen traden ze daarna op tijdens het concert van De Toppers. In 2012 won Berget het Tros-programma *De beste zangeres van Nederland*.

Ook buitenlandse sterren weten Berget te vinden, zo trad ze onder meer op met Van Morrison, Dave Stewart en George Duke. Op dit moment is Berget druk bezig met de opnames voor haar nieuwe cd.

Berget zien optreden? Libelle verloot kaarten voor haar concert!

Ga naar www.libelle.nl/kaartenBerget

“Als ik ergens optreed, word ik vaak aangekondigd met: ‘En hier is de volslanke Berget Lewis.’ En wat ook vaak gebeurt, is dat mensen spontaan naar me toe komen en gillen: ‘Ooo, je bent helemaal niet zo dik! Ik dacht dat je veel dikker was!’ En bedankt televisie, door al die breedbeeld-schermen krijg je er gratis zeven kilo bij, echt waar. Vroeger, zo rond mijn 21e, was ik graatmager en had ik cup A. Niet dat ik daarmee bezig was, ik wilde doorbreken als zangeres en vaste voet aan de grond krijgen in de muziekwereld. Als ik nu nog het figuur van toen had, zou ik de hele dag in mijn blootje lopen, haha! Bij mij zijn die extra kilo’s eraan gekomen door het samenwonen, gezellig samen op de bank zitten en lekker eten. Pas toen mijn carrière echt begon te lopen en ik mezelf terugzag op tv, schrok ik en werd ik me heel erg bewust van mijn lichaam. Toen is het lijnen begonnen en ben ik van heel dik naar heel dun gegaan en weer terug. De kilo’s vlogen er pas echt af toen zeven jaar geleden mijn toenmalige relatie uitging. Van maat 46 ging ik naar maat 40/42 en dat vond ik wel een fijne bijkomstigheid. Dat was ook het moment dat ik dacht: en nu zorg ik ervoor dat ik deze maat houd. Mijn manier om op gewicht te blijven, is alles in kleine porties eten en géén koolhydraten nemen. Ik eet gezond en ik beweeg veel, dat laatste doe ik vooral op de Bühne, dat is de beste cardio-workout die je kunt hebben. Dat is het lastige als je artiest bent, je treedt laat op en gaat bij nacht en ontij weer naar huis; zie dan maar eens die grote gele M naast de snelweg te negeren. Maar daar trap ik niet meer in, nu wacht ik tot ik thuis ben en dan kook ik een eitje. Stukje tomaat erbij en je zit meteen vol.

Ik ben een volslanke vrouw en ik kan ronduit zeggen dat ik mezelf mooi vind. Er is helemaal niks mis met maat 42. De fase dat ik mezelf niet mooi vond, heb ik gehad. Misschien is mijn lichaam niet perfect, maar ik ben blij met mijn rondingen.”

Surinaams eten

“Ik ben gek op Surinaams eten, zoals roti of een broodje pom. Als je in Amsterdam bent en je wilt écht lekker Surinaams eten, ga dan naar New Draver in Oost (Tweede Oosterparkstraat 4). De beste sateetjes vind je bij Warung Marlon (1e Van der Helststraat 55), in de Pijp.”

Heimelijk genoeg

“Snoepgoed vind je niet bij mij thuis. Behalve koekjes dan, heel soms. Maar waar ik echt niet zonder kan, is sushi. En ik vind pasta verschrikkelijk lekker!”

Wat werkt niet

“Poeders werken bij mij niet, ik werd er hondsberoerd van. Je valt er snel van af, maar je metabolisme wordt ermee om zeep geholpen. Ik heb het nu niet over Herbalife trouwens, dat vond ik prima werken. Net als Biolean.”

ACTEUR JACK WOUTERSE

“Als je zo verslavingsgevoelig bent als ik,
wil je er toch achter komen waaróm je zo veel eet”

WAAR KENNEN WE JACK VAN

Acteur Jack Wouterse (Soest, 17 juni 1957) speelde onder meer in series als *Grijpstra & De Gier en Allstars* en in talloze Nederlandse (kinder)films als *De noorderlingen en Minoes*. Hij won een Gouden Kalf voor zijn rol in *Suzy Q* en hij leende zijn stem onder meer uit aan Mannie, de mammoet in alle *Ice Age*-films. Jack is verbonden aan het Rotterdamse Ro Theater, waar hij afgelopen seizoen te zien was in *Dood van een handelsreiziger* en in een speciaal voor hem geschreven monoloog over verslaving: *SLAAF*. Ook speelt hij Oedipus in het gelijknamige Griekse koningsdrama. Tot en met 27 april a.s. is Jack in het land te zien in de toneelvoorstelling Oedipus van het Ro Theater (www.rotheater.nl/oedipus).

“Ik ben dik, dat weet ik ook wel. Maar je moet dikke mensen niet alleen zien als dik, maar ook als mens. Er zijn vooroordelen genoeg, dat dikke mensen geen wilskracht hebben, zich niet kunnen beheersen, dat ze slonzig zijn. Terwijl je als dik mens juist vaak sterk bent omdat je dag in dag uit moet omgaan met vooroordelen en afkeer van anderen. Ik heb weleens gezegd: ik ben niet dik, ik ben ziek. Ik kan niet stoppen met eten, ben eetverslaafd. Waar anderen naar de fles of naar drugs grijpen, grijp ik naar chips of kaas. Ik vind eten zó lekker, ik kan niets laten liggen. Als er tien bitterballen liggen, neemt een normaal mens er een of twee, terwijl ik alleen maar de acht zie die er nog liggen.

Ik ben vaak genoeg naar een diëtiste gegaan en natuurlijk gingen er dan wat kilo's af, maar uiteindelijk ging het altijd weer mis. Wat niet verbazingwekkend is, zij doen hun trucje, maar het onderliggende probleem wordt niet aangepakt. Als je zo verslavingsgevoelig bent als ik, kun je beter naar een goede psychiater gaan om erachter te komen waaróm je zo veel eet. Dat is ook waarom ik bewust heb gekozen om geen maagverkleining te laten doen. Het is niet leuk om zo veel te zwaar te zijn. Ik heb in een obesitas-groepje gezeten waar ik mensen huilend een hamburger zag eten. Als je in de spiegel kijkt, zie je iemand die je eigenlijk niet bent. Met de hulp van een goede psychiater ben ik nu zeventien kilo afgevallen, maar ik ben er nog lang niet. Ik moet opnieuw leren eten. Dat kan als je rust vindt in jezelf en je kunt het echt niet alleen, je hebt iemand nodig die jou snapt.

Ik ben nu zover dat ik precies weet wanneer eten drugs zijn en wanneer het gewoon eten is. Na een gevecht van dertig jaar begint nu heel langzaam, met vallen en opstaan, een nieuwe Jack tevoorschijn te komen. Ik voel me nu zó veel beter, heb het naar mijn zin, maar iedere dag weet ik: let op, er is gevaar. Ik ga naar de sportschool en als ik in de supermarkt loop, ligt mijn karretje vol groente en fruit in plaats van kilo's kaas en worst. Als ik nu in de spiegel kijk, zie ik al meer de persoon die ik werkelijk ben. De echte Jack die ik ken van vroeger, die rustiger is, aandacht heeft, die komt weer tevoorschijn. Ik heb mijn leven terug.”

Gezellig eten

“Wat ik het gezelligst vind, is met z'n allen aan een grote tafel en dan het liefst tien gangen eten, allemaal kleine hapjes.”

Kook-tv

“Naast werk is koken het leukste wat er is. Ik kijk vaak naar *24Kitchen*, de Belgische chefkok Peter Goossens is een geweldige kok.”

HAAR, MAKE-UP EN STYLING: RONALD HUISINGA. MET DANK AAN: BRASSERIE FITCH & SHUIJ, WTC AMSTERDAM EN MET MEDEWERKING VAN GROOTS, CLASSICS EN ALBERT NOLTEN DEN HAAG

