

Rens Kroes GOES AMERICA

Na Nederland te hebben veroverd met haar boeken en foodspiration, is nu Amerika aan de beurt. Deze maand verhuist Rens Kroes naar New York en met Grazia viert ze haar afscheidsfeest.

TEKST JILL WAAS FOTOGRAFIE ANNE TIMMER

NEW YORK IS DE PLEK WAAR JOUW FOODSPIRATION OOIT BEGON, EN NU GA JE TERUG?

“Ja, dat klopt, ik heb echt het gevoel dat ik daar móét zijn op dit moment. Ik krijg zo veel inspiratie als ik in New York ben en het voelt altijd te kort als ik weer terug naar Nederland moet. Vorig jaar is *Powerfood* al in Amerika uitgekomen en binnenkort lanceren we het boek *On the Go*. Ik wil daar zeker zijn om de launch te organiseren. Ik dacht: dit is het perfecte moment om me in New York te settelen.”

HOE HEEFT JE EERSTE BOEK HET GEDAAN IN DE VS?

“Redelijk goed, maar het is daar natuurlijk niet zo'n groot succes als in Nederland. Ik ben in de Verenigde Staten nog helemaal nieuw en besef heel goed dat ik mezelf er nog moet waarmaken. Al lig ik bij de grote boekenzaak Barnes & Noble wel naast Oprah Winfrey, dat is heel bijzonder. Ik ben supertrots dat ik dit al heb bereikt, maar ik ben tegelijkertijd ook heel nuchter en besef dat het echte opbouwen nu pas begint. Door in New York te gaan wonen, wil ik laten zien dat ik bereid ben om daar écht in te investeren.”

WIL JE DAAR OOK HEEN VANWEGE JE AMERIKAANSE VRIEND?

“We werken samen aan het bedrijf, hij is econoom en doet de *business side*, en dat voelt heel goed. Hij had een goede baan in New York, maar heeft die een paar jaar geleden opgezegd. We hebben toen gezegd: ‘Waar het het beste gaat, daar gaan we wonen’. Toen hebben we dus twee jaar samen in Amsterdam gezeten. Nu gaan we samen naar Amerika. We hebben een heel fijn appartement gevonden in de East Village, waar ik heel blij mee ben, want je hebt het in New York niet voor het uitzoeken. Mijn vriend heeft tien jaar in die wijk gewoond, dus het voelt voor hem echt als thuiskomen. Ik heb elf jaar geleden ook een jaar in New York gewoond – als tussenjaar, om uit te zoeken wat ik wilde. Daar heb ik in die tijd ook mijn vriend leren kennen.”

WAT IS JE PLAN IN NEW YORK?

“Ik wil zo veel mogelijk koffietjes met iedereen gaan doen. Of smoothies. De eerste dag heb ik meteen al een afspraak en de volgende dag ook weer een leuke meeting. Ik heb al best veel connecties in de health-sector daar, dus hopelijk kan ik leuke samenwerkingen opzetten, workshops organiseren, mensen inspireren en

natuurlijk mijn boeken verkopen.

Ik zou ook heel graag meer dingen aanpakken die ik heel spannend vind, zoals presentaties geven over mijn levensstijl. Alles wat ik in Nederland doe, blijft trouwens ook gewoon doorgaan; ik houd gewoon mijn kantoor in Amsterdam. De inspiratie die ik in New York opdoe, gebruik ik juist weer voor vlogs en mijn website. Ik ga in ons appartement een leuke studio bouwen bij de keuken, zodat ik alles mooi kan fotograferen en foodproducties kan blijven maken.”

JE ZUS DOUTZEN WOONT OOK IN NEW YORK. HEBBEN JULLIE AL PLANNEN GEMAAKT SAMEN?

“Doutzen is eigenlijk niet heel veel in New York, ze is momenteel meer op andere plekken op de wereld. Ik denk dus dat ik haar juist minder ga zien dan voorheen, net als mijn vader en moeder. Dat vind ik heel jammer natuurlijk, want ik ben erg close met mijn familie. Mijn ouders houden van reizen, dus die komen vast wel langs. En we zijn net met de vrouwen en de kids naar Île de Ré geweest, een eilandje voor de kust van Frankrijk. Ik wilde dat heel graag nog samen doen voordat ik wegga. Dit soort vakanties deden we vroeger altijd: niet te duur, gewoon met de auto

A group of people are gathered at a party. In the center, a woman with her hair in a ponytail, wearing a green floral halter top and large, colorful earrings, holds a large, round pie topped with blueberries on a silver platter. She is smiling and looking towards a woman on the right who is holding a small blue object. Other people are visible in the background, some holding drinks. The scene is brightly lit, possibly by natural light from a window. The overall atmosphere is festive and social.

*'Mijn boeken liggen in
de VS naast de boeken van
Oprah Winfrey. Dat is
heel bijzonder'*

*'Een gezin, kinderen
krijgen, dat staat
niet nu meteen op de
planning'*





op roadtrip en onderweg een hotel nemen. Eigenlijk is dat veel leuker dan die luxe vakanties. We hebben *quality time* gehad samen: lekker naar markten geweest, verse producten gekocht en samen gekookt.”

WAT GA JE HET MEEST MISSEN AAN NEDERLAND, NAAST JE FAMILIE?

“Ik ga mijn vriendinnen ontzettend missen. Ik hou er zo van om koffie met hen te drinken in de stad of lekker met elkaar aan tafel te zitten en te koken. Een vriend uit Londen is onlangs nog even overgekomen. Toen heb ik heel uitgebreid gekookt voor hem en andere vrienden. Dat soort gezellige avonden ga ik het meest missen. In New York moet ik die vriendschappen nog opbouwen. Ik ken natuurlijk wel wat mensen via mijn vriend, dat zijn ook een beetje mijn vrienden. En verder weet ik dat mijn vriendschappen in Nederland zo steady zijn, dat die ook altijd zullen blijven.”

HEB JE EEN AFSCHIEDSFEEST GEHOUDEN?

“Ja, ik heb eerst afscheid genomen van alle leuke bloggers en mensen op kantoor met wie ik al zo lang samenwerk. Het was wel emotioneel, omdat ik zo lang wegga en nog niet weet wanneer ik weer terugkom. Ze gaven Nederlandse cadeautjes, zoals een fietsbel en Nederlandse vlaggetjes voor in mijn nieuwe huis. Zo lief. Ik hou er heel erg van om op mijn feestjes lekkere dingen te maken en daarmee anderen te inspireren, dus ik had onder andere gevulde avocado's, gevulde ananas, humus en een chocoladetaartje gemaakt, wat een groot succes was. Daarna heb ik een afscheidsfeestje gehouden in Friesland. Dat werd uiteindelijk een girls- en family-weekend, want de mannen waren in het buitenland. We hebben lekker samen gegeten: mijn moeder= had een heerlijke cake gebakken en een ovenschotel gemaakt.”

WAAR VERHEUG JE JE OP ALS JE EENMAAL IN NEW YORK ZIT?

“Ik ga vooral heel veel koken, denk ik, want ik ben blij dat ik eindelijk weer een eigen keuken heb in New York. De laatste jaren dat ik er was, had ik die namelijk niet en ben ik voornamelijk veel uit eten geweest. Verder is het in september en oktober vaak nog fantastisch weer, dus ik wil ook veel fietsen in de stad.”

DENK JE AL AAN SERIEUS SETTELEN DAAR MET EEN EIGEN GEZIN?

“Ik ben nog niet echt met kinderen bezig. Het zit natuurlijk wel in mijn achterhoofd, maar ik ben van *go with the flow*. Ik sta overal voor open, dus als ik daar ineens het gevoel heb: ik vind het fijn hier en ben eraan toe, dan kan het ook zomaar gebeuren. Maar een gezin, dat heb ik niet nu heel erg op de planning staan. En het moet natuurlijk ook nog lukken, dat is tegenwoordig ook niet zo vanzelfsprekend.”

WAAR FANTASEER JE OVER ALS JE ECHT GROOT MAG DROMEN?

“Een eigen restaurant in New York is een droom. Maar ik moet eerst mezelf daar maar eens laten zien en zorgen dat ik mensen kan inspireren om gezond te eten. De Amerikaanse markt trekt nu heel erg aan, dus op een gegeven moment wil ik ook meer video's in het Engels gaan maken. Mijn site is al tweetalig. Maar ook in Nederland heb ik nog veel meer op te bouwen. Hier wil ik me net zo goed blijven vernieuwen.”

*‘Als je wilt
groeien, moet
je dingen
uit handen
kunnen geven’*



RENS IN 'T KORT

GEBOREN: 30 april 1987 in Giekerk (Friesland)

CARRIÈRE: Rens groeide op met een oma die kruidenvrouw was en ouders die vooruitstrevend waren qua healthy food. Na haar studie motiveerde dat haar om een *food coaching*-praktijk op te zetten. Ook begon ze haar website Renskroes.com om mensen met recepten en inspiratie te helpen gezond én lekker te eten. Ze schreef vier bestsellers: *Powerfood*, *Powerfood - van Friesland naar New York*, *On the Go* en *Powerfood - The Party Edition*. *Powerfood* is al uit in de VS; *On the Go* verschijnt daar in oktober. Rens vlogt wekelijks over haar healthy lifestyle via haar site en YouTube-kanaal en is te volgen op Instagram en Facebook.

PRIVÉ: Rens verhuist deze maand samen met haar vriend Sid naar New York.

OP WELKE MANIER WIL JE DAT DOEN?

“Ik zou heel graag meer willen doen met het beauty-aspect, oftewel *skin food*. Mensen zijn steeds meer bezig met wat ze op hun huid smeren. Je huid is toch het grootste orgaan van je lichaam: wat je daarop doet, gaat rechtstreeks je bloed in. En als dat chemicaliën zijn, moet je lever dat ook verwerken. Ik wil me nog meer

in die beautykant verdiepen, omdat dit ook een groot onderdeel is van mijn levensstijl. Ik smeer mijn hele leven al kokosolie op mijn lichaam en maak ook heerlijke gezichtsmaskers van chlorella, spirulina en honing.”

HEB JE DIE AMBITIE VAN HUIS UIT MEEGEKREGEN?

“Totaal niet, ik heb dat echt zélf ontwikkeld. Mijn ouders zijn allebei

hulpverlener en zijn daar helemaal niet mee bezig. Maar ik ben wel in een heel fijn en warm nest opgegroeid waar ik heel veel steun heb gekregen en heb een man die me enorm support om mijn ambities waar te maken. Omdat ik doe wat ik het allerleukst vind, gaat het eigenlijk vanzelf. Ik lees veel boeken over ruim en open denken en geloof dat je heel veel kunt waarmaken als je positief in het leven staat. Al heb ik ook mijn worstelingen en kom ik mezelf soms heel erg tegen.”

WAT VOOR WORSTELINGEN?

“Meestal hebben ze te maken met tijd en drukte: dingen die ik niet wil doen, maar die toch moeten gebeuren. Maar ook met samenwerkingen die niet goed gaan. Ik heb een keer veel tijd en energie in een samenwerking gestoken en een heel businessplan opgezet. Uiteindelijk viel het tegen en liep het op niets uit. Heel jammer, maar het is wel weer een leerproces. Ik weet nu dat ik beter naar mijn gevoel moet luisteren als het gaat om wie wel en wie niet bij me passen.”

BEN JE NOOIT BANG OM OVERWERKT TE RAKEN?

“Ik heb dat een paar jaar geleden wel gehad. Ik had toen mijn site, maar ook nog mijn praktijk in *food coaching*, en kón op een gegeven moment niet meer. Mijn vriend zei: ‘Je moet gewoon stoppen met je praktijk.’ Dat vond ik moeilijk, want ik ben een hulpverlener in hart en nieren en vind het heel fijn om mensen te helpen. Maar achteraf is het de beste beslissing ooit geweest, want ik ben nu zo veel relaxter. Ik heb ook mensen aangenomen, zodat ik het niet meer allemaal alleen hoeft te doen. Recepten en persoonlijke blogs zal ik altijd zelf blijven maken, maar voor social media, marketing en pr heb ik anderen die dat goed kunnen. Het loslaten vond ik eerst moeilijk, maar als je wilt groeien, moet je leren dingen uit handen te geven.”

DE WERKDRUK IS IN NEW YORK HOOG. BEN JE NIET BANG DAT JE DAARIN WORDT MEEGESLEEPT?

“Ja, dat zal best gebeuren, maar het



‘Ik heb geleerd mijn grenzen aan te geven: ik moet goed voor mezelf zorgen’

geeft me tegelijkertijd ook veel energie. Toen ik eerder een jaar in New York woonde, heb ik ervaren hoe hard iedereen daar werkt en ik heb het toen best zwaar gehad. Maar ik ben nu wat ouder en heb geleerd om mijn grenzen aan te geven. Ik ben uiteindelijk wel het merk Rens Kroes en ik moet goed voor mezelf zorgen. Ik kan andere mensen niet adviseren om gezond te leven en zelf niet goed in mijn vel zitten.”

WIL JE DINGEN TE SNEL?

“Ja, soms denk ik: ik wil dit nú doen. Maar *life doesn't care about your plans*, heb ik gemerkt. Mooie uitdrukking,

want het leven en het universum kennen geen tijd. Als kind schreef ik veel in mijn dagboek; ik schreef op wat ik graag op een bepaalde datum bereikt wilde hebben. Veel daarvan is uitgekomen, maar nooit op het geplande moment. Als je iets wilt waarmaken, wil je dat de tijd sneller gaat, maar ik leer steeds meer dat in het moment leven ook belangrijk is. Ik zie mijn leven als één grote film waar ik middenin zit; ik geniet volop. Ik ga naar New York, heb nog geen gezin en daarmee alle vrijheid, ik kan gaan en staan waar ik wil en ik heb een partner op wie ik dol ben. Laat dat avontuur dus maar komen.” ■