**Michel Preud’homme – interview van Joëlle Rochette – September 2021**

**Waarom en hoe bent u peetvader van de Veertiendaagse van de Jongeren geworden?**

*Ik ben peetvader geworden, omdat mijn vriend Cedric Poncelet me dat vroeg. En omdat ik het een heel goed initiatief vind om jongeren een bepaald soort keuken te laten ontdekken die niet altijd voor hen toegankelijk is.*

**Wat vertegenwoordigt een vereniging als die van de Mastercooks voor u?**

*Mastercooks is voor mij de vereniging van de beste chef-koks van België. Als we het met voetbal kunnen vergelijken, zou ik zeggen dat het de nationale gastronomieploeg is.*

**Wat is uw favoriete keuken (gastronomisch, hedendaags, klassiek Frans-Belgisch, brasserie, buitenlands, ...)?**

*Ik ben zeer eclectisch in mijn gastronomische keuzes en ik hou vooral van variatie. Er zijn momenten waarop ik graag in een brasserie eet en andere momenten waarop ik de tijd neem om te genieten van speciale smaken in een gastronomisch restaurant. Voor mij is naar een restaurant gaan vooral een moment van samenzijn met familie of vrienden.*

**Wat was uw eetgewoonte als een groot sportman? Een speciaal dieet? Hulp van een diëtist, een voedingstherapeut, ...**

*Ik heb er tijdens mijn hele carrière altijd voor gezorgd dat ik gezond at en vooral dat ik dingen at die ik heel goed kon verteren, want het is onmogelijk om goed te presteren in de sport met een zware maag.*

*We aten uiteraard samen voor de wedstrijden en de arts van de club besliste over de menu's.*

*Tegenwoordig maken veel clubs, vanwege de professionele evolutie, gebruik van diëtisten en worden de spelers individueel gevolgd om hen gedurende het hele seizoen optimaal voor te bereiden.*

*Ik heb veel spelers gekend die voorzichtig moesten zijn omdat ze gemakkelijk aankwamen, maar ik heb mezelf nooit voedsel moeten ontzeggen, omdat ik niet de neiging heb om dik te worden.*

**Wat zijn de eetgewoonten van de "zestiger" die u nu bent? Uw voedings- en leefstijltips om fit te blijven na 60 jaar?**

*Ik heb mijn eetgewoonten vrijwel niet veranderd omdat ik me graag goed voel. Dus lekkere dingen, maar altijd met mate. Het enige verschil is dat ik me nu wat meer aperitiefjes en wijn bij de maaltijd veroorloof.*

**Wat zijn uw plannen op de dag na uw vertrek bij Standard?**

*Ik heb alle professionele activiteiten voor het moment stopgezet. Na een drukke carrière als speler, coach of clubleider had ik er voor één keer in mijn leven behoefte aan om in alle vrijheid te leven en te ademen, om niet langer onderworpen te zijn aan strakke werkroosters, wat mijn hele leven het geval is geweest. Ik had bijvoorbeeld zin om van de weekends te genieten, die ik nooit heb gehad in een spektakelberoep zoals voetbal, zin om te reizen en iets anders te zien dan een luchthaven, een hotel en een voetbalstadion, want hoewel ik in een groot aantal landen ben geweest, heb ik zelden de gelegenheid gehad om ze te bezoeken.*

*Of dit blijvend zal zijn of niet, weet ik niet, maar wat zeker is, is dat ik me op dit moment goed voel bij dit iets meer ontspannen leven.*