

# GOESTING

ANTWERPEN

NOVEMBER 2015

**DE BESTE  
RESTO'S**  
*van 2015*

**HET ULTIEME OORDEEL  
VAN SVEN ORNELIS**

**DE ROODEN HOED WINT  
DE GOUDEN GOESTING**

**Pascale Naessens**

**"DE NATUUR  
TREKT AAN HET  
LANGSTE EIND"**

**CHARRELL**  
HOME INTERIORS  
1500 M<sup>2</sup> **WOONINSPIRATIE**  
BEKIJK DE COLLECTIE OP  
[WWW.CHARRELL.EU](http://WWW.CHARRELL.EU)

**20 %  
KORTING**

OP VERTOON  
VAN DEZE BON



## PASCALE NAESSENS KOOKT EN



### **Pascale Naessens**

- › Werd geboren in Eeklo in 1969.
- › Trok als 18-jarige de wereld rond als fotomodel.
- › Begon haar tv-carrière bij VTM.
- › Zeilde met haar echtgenoot Paul Jambers in 's werelds mooiste zeilgebieden.
- › Heeft een brevet als restauranthouder.
- › Maakt de ontwerpen voor keramieklijn Pure en olijfolie Pure Olive Oil by Pascale Naessens.
- › Bracht in september haar zesde boek Puur Eten 2 uit.



ONTWERPT IN DE STREEK ROND MECHELEN

# “Ik voel mij niet schuldig na een chocolademoeleux”

Vanavond Pascale Naessens koken? Geen idee hoe dat in het Chinees klinkt, maar zeker is dat de bestverkopende auteur van Vlaanderen met haar lichte, gezonde keuken niet alleen Vlaanderen maar sinds kort ook China overtuigt. De gedreven ondernemster vertelt in haar kantoor, een verbouwde hoeve met tuin in Duffel, hoe ze zonder kookprogramma toch de boekentoptien beheerst.

TEKST: NELE DE MEYER  
FOTO'S: NOORTJE PALMERS

## Die puurheid en authenticiteit waar je keuken voor staat, kreeg je die met de paplepel mee?

“Als gezin waren wij niet zo veel bezig met voeding, integendeel. Mijn moeder kookte klassiek, maar wel altijd vers. In mijn boeken trek ik vooral de no-nonsensehouding van mijn vader door. Niet alleen in mijn manier van koken en eten trouwens, maar ook in relaties, zowel privé als professioneel. Veel mensen hebben vandaag een onbestemd gevoel. Vaak kan je dat terugbrengen naar hun verloren gegane band met de natuur en met zichzelf. We voelen ons niet voor niets goed na een wandeling in de natuur, het is nog altijd de beste remedie tegen depressiviteit. Veel beter dan sommige medicijnen. Als je het belang van die connectie erkent, begrijp je ook dat natuurlijke voeding echt een verschil maakt. Ik ben ervan overtuigd dat een mens gelukkiger is als hij bewust leeft.”

## Dat is bij jou ook een heel proces geweest. Toen je nog model was, worstelde je voortdurend met je gewicht.

“Als model moest ik nog een paar kilo vermageren. Ik heb toen een dieet gevolgd waarvan ik dacht dat het wel zou werken. Alle diëten werken, dat is het pro-

bleem niet. Maar vaak ga je achteraf meer of anders eten, en dan komen die kilo's er zo weer bij. Ik heb jaren gesukkeld met mijn eetgewoonte, ofwel was ik aan het lijnen, ofwel at ik te veel en kwam ik weer bij. Gewoon genieten van lekker eten zat er niet meer in. Vanuit die onvrede ben ik gaan zoeken wat voeding doet met onze hersenen en met ons lichaam.”

## Wordt dat vandaag nog onderschat: dat gezonde voeding je effectief goed doet voelen?

“Absoluut. Ik denk dat dat ons grootste probleem is. Hypocrates zei: laat voeding je medicijn zijn. We zijn de kracht van natuurlijke voeding vergeten. De kracht van medicijnen, die kennen we maar al te goed. Het is onwaarschijnlijk om te zien dat we amper stilstaan bij wat we naar binnen spelen. Maar we vinden het wel normaal dat onze wagen sputtert als we er slechte benzine in gieten, dat vinden we logisch. We zitten in onze westerse manier van eten, vol geraffineerde voeding en met een overdaad aan snelle koolhydraten, gevangen. Noem het gerust een verslaving! Natuurlijke voeding zoals vis, vlees, noten en groenten werken verzadigend, die geven andere signalen aan je lichaam dan pasta, pralines, brood en taart. Snelle koolhydraten stimuleren je genotscentrum zo sterk, dat ze op dezelfde manier verslavend werken als alcohol of sigaretten. Zeker voor sommige mensen toch, mezelf inclusief. Met dat verschil dat ze net niet voldoen aan de wetenschappelijke eisen om ze als verslavend te catalogeren. We mogen wel spreken over 'belonend', maar iedereen weet dat ze voor de meeste mensen heel verslavend zijn. We durven de vinger niet op de wonde te leggen, net dat probeer ik wél te doen. Als ik zie hoe sommige mensen nog maar naar snelle koolhydraten kijken, weet ik meteen hoe laat het is.”

## Dan vind je een vettaks nog niet zo'n gek idee?

“Die vettaks zou volgens mij een grote fout zijn. Het probleem zijn niet de vetten, maar de snelle koolhydraten. Ik begrijp dat de regering onder druk staat om iets te doen, omdat het probleem zo groot is. Maar wat kan ze doen? Je kunt niet verwachten van de overheid dat ze de chips uit de rekken haalt en zegt dat wit brood maar beter uit de handel genomen wordt. Wat ik wel een goed idee vind, is dat frisdranken van de ➤



## GOESTING IN KERAMIEK

"Mijn eerste draaischijf stond, tot grote ergernis van mijn man, in de keuken. Ik vind het fantastisch om mijn eigen gerechten te eten uit mijn eigen gemaakte borden."



"Als ik zie hoe sommige mensen nog maar naar snelle koolhydraten kijken, weet ik meteen hoe laat het is."

speelplaats worden geweerd, kinderen horen op de eerste plaats water te drinken. Ik geloof niet dat de overheid met oplossingen kan komen, daar is de voedingsindustrie met zijn economische belangen te belangrijk voor. Bovendien zullen er altijd verleidingen zijn. Ik wil mensen weerbaar maken, hen tips geven en tonen waar de valkuilen zich bevinden. Niet van bovenuit, maar van onderuit."

**ALLE VETTEN WEREN EN  
ALLE LEKKERE DINGEN  
LATEN STAAN, GEEN  
WONDER DAT JE DAAR  
CHAGRIJNIG VAN WORDT**

**Staat het niet iedereen vrij om te eten wat hij wil?**

"Dat is juist mijn vertrekpunt, vrijheid vind ik heel belangrijk! Daarom moet er voor mij niets verboden worden. Ik wil het individu weerbaar maken. Vroeger was ik ook verslaafd aan wit brood, nu zegt me dat niets meer. Het gaat om bewustwording, om zelf initiatief nemen andere en betere eetgewoonten aan te nemen. Wie zich voedt met natuurlijke, voedzame

“

ingrediënten hunkert niet meer naar die snelle koolhydraten. Ik kan alleen hopen dat ik enthousiast en aanstekelijk werk, want ik ben er wel van overtuigd dat natuurlijke voeding het verschil maakt. Ik krijg mails van mensen die vertellen dat ze door mijn recep-

ten niet alleen afgevallen zijn, maar ook dat hun cholesterolwaarden zijn verbeterd of dat ze geen diabetes type 2 meer zijn. Mijn visie op gezond vermageren staat haaks op de klassieke manier. Jezelf uithongeren, alle vetten weren, calorieën tellen en alle lekkere dingen laten staan, geen wonder dat je daar chagrijnig van wordt. Ik heb het zelf meegemaakt! Bij mij gaat het niet om restricties, je mag veel eten maar veel van de goede dingen. Het gaat om het maken van de juiste keuzes: groenten, fruit, vis, vlees, noten, eieren, natuurlijke vetten zoveel je wil, maar weinig of geen snelle koolhydraten en geen geraffineerde zaken. Deze natuurlijke voeding werkt verzadigend en maakt je lichaam energiek en gezond, mensen met overgewicht vallen ervan af zonder ook maar het gevoel te hebben op dieet te zijn. Dat is de kunst."

### VERSLAVENDE VRIJHEID

**Niet alleen bij ons loopt het storm voor je boeken, ook in de VS, Groot-Brittannië en sinds kort ook China zijn je boeken te koop. Wat doe jij zo anders?**

"Ik denk dat de Chinezen in de eerste plaats geïnteresseerd zijn in de leuke plaatjes. (lacht) Ze zijn dol op alles wat uit het westen komt, die westerse lifestylefoto's vinden ze te gek. De ingrediënten die je nodig hebt voor mijn recepten vind je ook in China, dus dat helpt. Gezonde, gemakkelijk te bereiden recepten met leuke foto's, het is het totaalpakket waar ze voor gevallen zijn."

**Je hebt geen tv-programma nodig om de bestverkopende auteur te zijn. Heb je dat toch ooit overwogen?**

"Ik had jaren geleden gedurende korte tijd een kookprogramma bij Vitaya, maar daar zijn ze zelf mee gestopt. Toen zij met die beslissing kwamen, vond ik dat verschrikkelijk. Ik vreesde dat mijn boeken niet meer zouden verkopen. Niets bleek minder waar, ik ontdekte dat ik geen programma nodig had om mijn eigen ding te kunnen doen. Achteraf bekeken ben ik Vitaya ontzettend dankbaar, zelf had ik nooit die navelstreng durven doorknippen. Anders had ik gedacht dat mijn boeken succesvol waren dankzij het programma. Nu weet ik dat ik mijn verhaal kan schrijven zonder tv."

**Je krijgt toch vast veel voorstellen?**

"Ja, maar voorlopig hou ik de boot af. Er zijn al zoveel kookprogramma's, goeie en slechte. Moet ik nu het zoveelste maken? Daar heb ik geen zin in. Bovendien is het programma dat ik voor ogen heb ➤



een ongelofelijk dure productie, want eten is veel meer dan voeding alleen. Ik wil voeding niet alleen herleiden tot wat er op je bord ligt."

#### Hoe bedoel je?

"Als ik aan voeding denk, denk ik aan romantiek, gezelligheid, maar ook aan natuur, de invloed op onze hersenen. Bovendien heb ik nu geen tijd, ik ben fulltime bezig met de passies die ik graag doe. Een goed programma maken, daar steek je veel tijd en energie in. Wat betekent dat ik iets anders zal moeten opofferen, en waarom zou ik dat doen? Het loopt goed. Ik heb drie dingen bereikt die mij het grootste geluk geven: een grote liefde in mijn leven (*haar man Paul Jambers, red.*), het feit dat ik met mijn werk levens positief kan veranderen, dat bewijzen de brieven en mails die ik krijg. En drie: mijn onafhankelijkheid. Ik ben vrij. Die vrijheid is verslavend."

#### CHOCOLADEMOELLEUX

**Vorig jaar riep je restaurants op meer groenten te serveren in plaats van frieten of kroketten. Heeft dat effect gehad?**

"Heel zeker, ik hoor van veel mensen dat het geen probleem is om groenten te krijgen in plaats van aardappelen. Sommige reageren, 'Ah, Pascale aan het volgen?' Het toont dat bepaalde restaurants erop voorzien zijn. We zitten midden in de bewustwording van wat gezonde voeding is, ik hoop dat mijn boeken daartoe hebben bijgedragen."

#### Wat zijn jouw culinaire guilty pleasures?

"Daar heeft de klassieke voeding ons mee opgezadeld, met een schuldgevoel, zo fout! Mijn manier van eten bestaat uit 70-80 procent basisvoeding, de gerechten die je in mijn boeken ziet, en 30-20 procent comfort food, zoals desserts. Die 100 procent is voor mij gezonde voeding. Als ik bijvoorbeeld een chocolademoeleux eet, moet ik mij niet schuldig voelen omdat ik weet dat die perfect binnen mijn manier van eten past. Ik heb nooit nog een schuldgevoel en ik weiger er nog een in de schoenen geschoven te krijgen als het over eten gaat. Ik wil net laten zien dat het ook anders kan. Bij een signeursessie kwam een vrouw naar me toe die stralend verkondigde dat ze 20 kilo kwijt is, zonder dat ze haar frietjes moet laten."

**Maar er zijn ook mensen die na het volgen van jouw recepten buikpijn krijgen als ze frietjes eten.**

"Precies, je voelt veel beter dan voorheen wat bepaalde voeding met je lichaam doet. Laatst sprak ik met een jonge slager die heel wat was afgevallen, tot en met zaterdag volgt hij mijn recepten, maar op zondag eet hij wat hij wil. Hij vertelde dat hij minder behoefte heeft aan frieten, spaghetti en ontbijtkoeken, omdat hij weet dat hij dan de hele zondag ellendig op de bank ligt terwijl hij zich de rest van de week energiek voelt. Het hoeft niet meer voor mij, zei hij. Ik zie bij mezelf hetzelfde: ik weet dat ik af en toe frieten mag eten, maar de vraag is: maak je mij daar gelukkig mee?"

**Koken is voor jou duidelijk veel meer dan achter het fornuis staan.**

"Koken is voor mij een middel om mijn doel te bereiken: mensen samenbrengen, gezelligheid creëren. Feestjes waar je lekker eten en drinken voorgeschoteld krijgt, dat zijn toch de topfeestjes? Er komt pas emotie bij kijken als er mensen aan te pas komen. ➤

## DE CHINEZEN ZIJN IN DE EERSTE PLAATS GEÏNTERESSEERD IN DE LEUKE PLAATJES

“



GOESTING IN  
NATUUR

"Ik sta er echt versteld van hoe mooi de natuur bij ons om de hoek is. Heindonk bijvoorbeeld is een prachtig plekje dat door water omgeven wordt. Paul en ik gaan er vaak wandelen. We wonen nu in de groene streek rond Mechelen, misschien keren we later terug naar de stad. Voorlopig trekt de natuur aan het langste eind."



"Toen Vitaya stopte met mijn kookprogramma, vond ik dat verschrikkelijk. Nu weet ik dat ik mijn verhaal kan schrijven zonder tv."





Daarom ben ik geen grote voorstander van smoothies. Voeding herleiden tot enkel een optelsom van vitamines en mineralen, dat gaat voor mij te kort door de bocht. Smoothies zijn louter functioneel."

**Je bent een selfmade ondernemster met naast een kookboekenreeks een eigen keramieklijn en olijfolie. Besluit de twijfel je soms?**

"Twijfelen vind ik een goede eigenschap. Maar ik voel mij gesterkt door de positieve reacties van mensen, en ook door het feit dat er wereldwijd een nieuwe visie optrekt rond gezonde voeding die haaks op de voedingsdriehoek staat. Er zijn veel professoren, cardiologen en deskundigen die pleiten voor minder koolhydraten en meer gezonde vetten. Ik ben bijzonder geboeid hoe dat gaat evolueren. Het is een kwestie van tijd voor de voedingsdriehoek onderuit gaat. Ik ben met veel bezig en soms wordt het heel druk, maar zolang ik het graag doe ga ik er mee verder. Gelukkig zijn is mijn enige drijfveer in het leven. Ik heb geen contracten lopen, ik ben mijn eigen baas. Morgen kan ik stoppen, maar nu is het nog te leuk."

**Puur Eten 2, uitgegeven bij Lannoo, €24,99.**

[www.purepascale.com](http://www.purepascale.com).

**GOESTING IN  
LEKKER ETEN**

"Er zijn veel restaurants in de provincie Antwerpen waar ik graag ga eten. In Danieli il Divino bijvoorbeeld, omdat ze er veel vis met groenten serveren."

Beukenlaan 12,  
2020 Antwerpen.  
[www.danieli-il-divino.be](http://www.danieli-il-divino.be).



## Kom je graag thuis in een proper huis?



**Wij zorgen voor een betrouwbare, goed opgeleide poetshulp met dienstencheques!**

Kwaliteit dragen wij hoog in het vaandel. Zowel jij als de poets- en strijkhulp zijn **wettelijk in regel** en **verzekerd**.

Partena Hulp in huis **investeert** maximaal in goede arbeidsvoorwaarden, in opleiding en ondersteuning van je poetshulp. Zo kunnen wij jou een **verantwoordelijke, stipte en betrouwbare hulp** garanderen!

→ **Vraag online poetshulp aan via [www.poetshulp.be](http://www.poetshulp.be)**

→ **of bel naar 0800 17 800**

Partena, de gezonde reflex.

