



“IK PROBEER DE EENVOUD UIT HET
LEVEN TE HALEN. HET IS VAAK AL
GECOMPLICEERD GENOEG”

ACCENT SPRAK MET

PASCALE NAESSENS

Ze houdt van verandering en streeft naar een bewust leven waar de natuur en pure eenvoud haar bondgenoten zijn. Getuigen hiervan zijn haar kookboeken, vol heerlijke en gezonde recepten afgewisseld met de sfeervolste portretten. Beelden, letterlijk uit het leven gegrepen en gepimpt met een vleugje romantiek.

Gezondheidsgoeroe Pascale Naessens vertelt ons met plezier en vol overgave over haar pure keuken en de kracht van natuurlijke voeding die niet alleen lekker is voor je lijf, maar je ook de weg wijst naar een gezond levenspad.

Waar kwam je interesse voor voeding vandaan?

Pascale: “Die was er al lang en heeft altijd een belangrijke rol in mijn leven gespeeld. Ik ben er pas echt mee naar buiten gekomen toen ik begon met kookboeken schrijven. Als jong meisje werkte ik als model en kampte ik – net als veel andere modellen – met een eetprobleem. Jarenlang lag ik overhoop met mijn eetgewoonten. Ik had altijd honger en voelde me nooit verzadigd. In de klassieke voedingsleer vond ik niet wat ik zocht en zo is mijn zoektocht begonnen naar iets wat wel werkte voor mij. Aanvankelijk bestudeerde ik vooral de wetenschappelijke kant van voeding die me heel wat nieuwe inzichten gaf. Op een bepaald moment heb ik alle snelle koolhydraten geschrappt uit mijn menu zoals brood en desserts en at ik enkel volwaardige ingrediënten zoals groenten, noten, vis en olijfolie. Na de maaltijd kreeg ik dat voldaan gevoel terug en besepte ik dat mijn lichaam steeds minder hunkerde naar die snelle koolhydraten. Voor mij was dit echt een openbaring. Ik kon weer genieten van eten zonder schuldgevoel.”



Wanneer heb je dan de stap gezet naar het schrijven van kookboeken?

Pascale: "Ik heb lang gespeeld met het idee om een restaurant te beginnen, maar toen dat geen vorm kreeg, besloot ik een kookboek te schrijven. Eén boek. Het moest wel een boek worden met mijn visie over voeding en gebracht worden op mijn manier. Of dit nu zou verkopen of niet, dat was eigenlijk van ondergeschikt belang. Ik wou gewoon mijn ding doen. Het was heel moeilijk om een uitgever te vinden en de reacties waren ook niet laaiend: het gaat wéér over gezondheid, het is wéér de zoveelste BV die een kookboek wil schrijven en het was wat eigenzinnig. Er waren totaal geen verwachtingen en dat waren eigenlijk de ideale omstandigheden om zonder druk heel creatief en eigenzinnig mijn ding te doen.

Een andere belangrijke reden waarom ik begonnen ben met mijn boeken is dat ik rondom mij heel wat mensen met dezelfde problemen zag en vooral jonge meisjes. Ik voelde me aangetrokken tot die groep omdat ik mezelf weerspiegelde in hen. Ik had ook mijn lijdensweg gehad en ben er zelf uitgekomen door een eigen manier van eten op te bouwen. Ik wou hen helpen en laten weten dat het ook anders kan, dat je ook op een andere manier naar voeding kan kijken. Dan ga je zien dat je niet zo'n haat/liefde verhouding moet hebben met eten. Je mag eten. Je mag het loslaten. Het kan!"

Ondertussen ligt kookboek nummer zeven al in de boekhandel. Wat is de rode draad die doorheen al je boeken loopt?

Pascale: "Eenvoud en eerlijkheid. Eerlijkheid met jezelf, met hoe je in het leven staat en eenvoud. Eenvoud in de zin van de dingen herleiden naar de essentie. Romantiek voeg ik er wel aan toe, maar ook daar zijn pure dingen belangrijk. Romantiek herleid ik dan bijvoorbeeld naar de natuur en kaarsjes. Ik hoef niets te pretenderen en wil gewoon de pure dingen beleven en kunnen zeggen: daarvoor sta ik, dat doe ik graag en dit maakt mij gelukkig. Ik probeer hierin trouw te blijven aan mezelf. Eerlijkheid probeer ik ook door te trekken in hoe ik communiceer en hoe ik met andere mensen omga. Ik probeer de eenvoud uit het leven te halen. Het is vaak al gecompliceerd genoeg". (lacht)



Je laatste kookboek 'Puur Pascale' is anders dan de voorgaande. Je koos onder andere voor een ander formaat, andere lay-out.

Pascale: "Het is inderdaad anders en dat was ook mijn bedoeling. Ik hou van verandering, want dat houdt het leuk en uitdagend voor mezelf. Ik wil ook de mensen die mijn boeken kopen blijven verrassen. Je moet natuurlijk ergens herkenbaar zijn, maar het moet ook vernieuwend zijn. Waar ik niet van hou is aan alles vasthouden zoals het is, zelfs al is het goed. Het leven is ook niet vast. Je moet kunnen loslaten. Dat willen vasthouden weerspiegelt zich perfect in onze manier van eten. Afstappen van de klassieke 'tripartite', vis/vlees, groenten en aardappelen, is een moeilijke boodschap om te brengen. Die zit immers zo vastgeroest in onze cultuur dat mijn manier van eten ook als heel vernieuwend wordt beschouwd."

"DE TIJD DAT WE GEWOON ALLES IN ONZE MOND STOPTEN OMDAT HET LEKKER WAS, IS VOORBIJ".

Kan je in een notendop zeggen wat jouw manier van eten inhoudt?

Pascale: "Het is alvast geen dieet, want je mag alles eten. Ik geef enkel een paar basisregels die je kan gebruiken als houvast in een wereld van overdaad en die de ingrediënten of hoeveelheden gaat herbalanceren. Hierdoor word je gestimuleerd om veel meer groenten en fruit en natuurlijke basisproducten te eten en minder van de ingrediënten die je verslaafd en afhankelijk maken. Een mooi compliment dat ik van veel mensen krijg, is dat het zo eenvoudig en makkelijk vol te houden is. Dan zie je pas wat die verslavende voeding met ons doet en voelt het ook aan als een strijd. Als je het probeert, merk je de kracht van die natuurlijke voeding. Die verzadigt jou op een natuurlijke manier waardoor je niet hunkert naar die typische voeding. We hebben veel te lang een fout idee gehad – ik trouwens ook – van wat gezonde voeding voorstelt. Vroeger dacht men dat gezonde voeding samenging met afzien, saai, konijnenvoer, weinig eten, honger lijden en op wilskracht werken. Ik kan nu met zekerheid zeggen dat het niets van dit alles is. Het is eerder omgekeerd. Het is veel eten en genieten van eten. Bovendien is het lekker, je hoeft geen calorieën te tellen, je mag best vet eten, je bent verzadigd en je lijdt geen honger. Zo kan het dus ook en hier willen wel veel mensen mee instappen. Ik neem niets van je af. Het enige wat ik zeg is dat je het niet allemaal samen mag eten. Dat biedt een houvast in een wereld van overvloed en willen we uiteindelijk wel eens proberen, want het is ook gemakkelijk, lekker, tof en gezellig."

“ZODRA VOEDING IETS FUNCTIONEELS WORDT, PAS IK.”

Wat zijn volgens jou de grootste boosdoeners in het eetpatroon van veel mensen?

Pascale: “De bulk aan snelle koolhydraten. In mijn boeken stel ik dan ook voor om die snelle koolhydraten te vervangen door groenten en fruit. Ik hou er niet van als mensen zeggen ‘Pascale is tegen koolhydraten’. Dat is niet waar, want ik eet ‘s morgens fruit, maar ik ben wel tegen snelle koolhydraten. Zo heb je ook de beweging ‘low carb-high fat’, maar hoe moeten we ‘low carb’ definiëren? Iemand die de klassieke manier van eten volgt, gaat mijn manier zeker ‘low carb’ vinden. Iemand die daarentegen ‘low carb’ volgt, zal van mening zijn dat mijn manier helemaal niet ‘low carb’ is, want ik eet nog fruit, linzen, quinoa... wat helemaal niet ‘low carb’ is. Als je het mij vraagt, is onze huidige Westerse manier van eten eerder ‘high carb’, want we worden aangeraden 55 % tot 70 % van onze dagelijkse energiebehoefte uit koolhydraten te halen. Dat is behoorlijk veel, vind ik toch. Terwijl mijn manier van eten eerder ‘normal carb’ is, in elk geval vanuit mijn standpunt. Iedereen moet voor zichzelf bepalen wat werkt. We moeten meer voelen. Een lichaam geeft heel wat signalen en die moeten we leren herkennen. Voor je iets doet, zouden we letterlijk moeten voelen hoe ons lichaam reageert en dat geeft vaak al een antwoord in de juiste richting. De tijd dat we gewoon alles in onze mond stopten omdat het lekker was, is voorbij.”

Momenteel is er een overvloed aan gezonde kookboeken. Wat onderscheidt jouw boeken van die andere?

Pascale: “Ik heb altijd mijn eigen koers gevaren en als anderen een gelijkaardige koers varen, kan ik dat alleen maar toejuichen. Ik ben er heel klein aan begonnen en had een grote groep tegen die zeiden dat het niet ging lukken. Nu zie je in kookboeken een heel grote verschuiving naar die eenvoud, die gezondheid en zelfs naar die romantiek. Ik vind dat goed. Hiervoor heb ik altijd gepleit en aan de kar getrokken”.

Lukt het om nog altijd met nieuwe recepten op de propen te komen?

Pascale: “Ik denk dat dit nog meevalt. Het enige probleem is vaak tijd. Het is hetzelfde als met mijn keramiek. Je hoofd moet vrij en leeg zijn. Dat is ook de reden dat ik me vaak afzonder om mijn creatief proces ten volle te laten ontwikkelen. Ik put uit mezelf en doe de dingen die ik graag doe. Op het moment dat ik het niet meer graag doe, dan stop ik ermee. Ik volg mijn hart. Ik voel me heel vrij. Op dat vlak ben ik een heel gelukkig mens.”

Wat moeten we ons voorstellen bij de creatie van nieuwe recepten?

Pascale: “Eerst ga ik boodschappen doen en koop ik alle ingrediënten die ik lekker vind. Daarna trek ik mij terug in de keuken en begin ik te experimenteren. Ik heb ook altijd notitieboekjes bij waarin ik bijvoorbeeld schrijf wat mij is opgevallen of ik een combinatie of techniek neer die ik kan toepassen. Dat werkt wel. Heel fijn is ook op vakantie gaan om nieuwe recepten uit te werken. Niets is leuker dan proeven van een andere cultuur en dan met de technieken van ginder aan de slag gaan in je eigen keuken. Zo was ik vorig jaar in Bali. Daar koken ze enorm veel met groenten. Die belevenissen zijn gewoon super om inspiratie op te doen.”

Heb je favoriete ingrediënten of kruiden waar je graag mee werkt?

Pascale: “Ik houd wel van verandering, dus ik ga niet vaak dezelfde dingen maken. Ik ga ook altijd op zoek naar nieuwe ingrediënten. Kruiden vind ik fantastisch. Ze hebben heel veel toe te voegen en niet alleen op vlak van smaak aan een gerecht, maar ook op vlak van gezondheid. Look, kurkuma, ras el hanout... In mijn boeken gebruik ik vooral basiskruiden omdat ik een voorkeur voor kruiden iets heel persoonlijks vind. In mijn laatste kookboek heb ik nu telkens een dubbele pagina toegevoegd met mijn lievelingskruiden die ik heel veel gebruik. Maar in de recepten zelf, geef ik de basiskruiden en laat ik de keuze aan de lezer om extra kruiden te gebruiken. Variëren met kruiden, vet, maar ook met groenten en fruit vind ik een absolute must.”

Heb je een favoriet gerecht?

Pascale: “Nee, absoluut niet! Ik kan hooguit zeggen dat ik regelmatig iets doe met bepaalde ingrediënten, maar dat is dan ook vaak in perioden. Zo heb ik een periode dat ik vaak linzen gebruik of feta of in de zomer tomaten. Nadien heb ik het dan ook wel gehad en wil ik weer andere dingen gaan ontdekken. Dat is juist het leuke eraan en dat komt dan uiteraard ook mijn boeken ten goede.”



We moeten absoluut meer denken in natuurlijke producten en kiezen voor kwaliteit. Laat de natuur dan zijn werk maar doen in plaats van dat we alles gaan analyseren. De invalshoek van mijn boeken is dan ook steeds kwalitatieve producten. Ik vertrek daarom ook altijd van goede, natuurlijke producten om daar - zonder veel bij na te denken - lekkere recepten mee te maken. Zodra voeding iets functioneels wordt, pas ik. Voeding heeft voor mij te maken met lekker eten, mensen samenbrengen en respect voor de natuur. Dat is heel breed. Natuurlijke voeding is altijd mooi in al zijn facetten."

Wat hoop je te bereiken of wie wil je overtuigen met jouw manier van eten?

Pascale: "Ik ben er enkel voor degenen die vragende partij zijn en die bewust willen gaan eten. Ik wil niemand overtuigen, want als het niet van binnenuit komt, gaat het toch niet lukken. Ik zal dan ook de laatste zijn om iemand te willen veranderen. Mensen die geen energie meer hebben, die zich niet goed in hun vel voelen en die op zoek zijn naar iets anders. Die wil ik wel bereiken. Aan hen wil ik tonen: dat is mijn visie en haal eruit wat voor jou werkt. Dat is een veel fijnere benadering. Ik probeer mijn manier van eten dan ook zoveel mogelijk wetenschappelijk te staven. Niet alleen omdat ik het heel boeiend vind, maar omdat er ook veel vragen over komen en ik wil me kunnen verdedigen in die richting. Het is overigens heel boeiend om te zien dat ook de wetenschap errond evolueert en men bijvoorbeeld nu heel anders staat tegenover vetten en aardappelen en brood. Mensen moeten geen keuze maken. Het is niet of/of, maar je kan het makkelijk integreren in je leven op basis van je eigen gevoel. Vaak zeg ik, probeer het een week en kijk hoe je je voelt. De invalshoek is niet afvallen, maar gezonde voeding, want ook mensen met een normaal lichaamsgewicht varen er wel bij. Zij willen zich misschien gewoon energiever en beter in hun vel voelen. Voor een andere groep, en daar ben ik ook heel enthousiast over, is het gewoon te doen om de makkelijke en leuke recepten en dat vind ik ook een heel mooi compliment."

Je hebt het tijdens ons gesprek al een paar keer aangehaald dat je houdt van verandering op allerlei vlakken. Waar komt die innerlijke drang vandaan?

Pascale: "Verandering vind ik heerlijk. Ik denk dat dit komt doordat ik als model de wereld heb rondgereisd en toen merkte dat ik met heel weinig middelen altijd mijn plan kon trekken. Ik heb het gevoel dat je me om het even waar kan droppen en ik wel op mijn pootjes terecht kom. Dat geeft mij een soort vrijheid en een gevoel van 'we zien wel'."

Je bent ongelooflijk druk bezet. Vind je nog de tijd om te ontspannen?

Pascale: "Ik kan enorm genieten van een wandeling met mijn man of koken voor hem of bezig zijn met mijn keramiek. Ik heb van mijn hobby's mijn werk kunnen maken en het is fantastisch dat ik dat heb kunnen doen. Wanneer ik onder tijdsdruk sta, is het niet meer leuk, maar dat probeer ik zoveel mogelijk te vermijden. Ik denk dat koken en mijn keramiek iets is dat altijd een prominente rol zal blijven innemen in mijn leven. Alles vormt ook één geheel. Ik creëer mijn eigen leefwereld. Hoe die er uitziet? Dat zie je in mijn boeken. Die beelden zijn letterlijk uit het leven gegrepen."

Dank je wel Pascale voor de fijne en inspirerende babbel!

