

Pascale Naessens

over haar nieuwe kookboek



Pascale Naessens is al sinds 2010 een echte bestsellerauteur met haar kookboeken. ‘Nog eenvoudiger met 4 ingrediënten’ was meteen een schot in de roos en werd in België het best verkochte boek van 2018. In Nederland is Naessens voorlopig minder bekend. Toen de schrijfster klassieke eetpatronen op de korrel nam, vooral dan de overconsumptie van wit brood, pasta en aardappelen, zorgde dat voor veel deining. Nu heeft ‘Nog eenvoudiger’ een opvolger. Pascale Naessens is gepassioneerd door gezond eten en volgt de nieuwste wetenschappelijke bevindingen over voeding op. In dit interview voor Boeken Magazine is ze categoriek: “De tijd van betutteling over voeding is voorbij!”

“De tijd van betutteling over voeding is voorbij!”

TEKST: DENNIS DE ROOVER – FOTOGRAFIE: LANNOO / ARCHIEF

Eten is herinneren. Wat is je mooiste herinnering aan eten?

Pascale Naessens: “Mijn vader was een groothandelaar in dranken voor restaurants. Wanneer hij ’s avonds terugkwam van het werk, bracht hij vaak eten mee uit die restaurants. Zo was er een restaurant gespecialiseerd in paling in ’t groen. Hij vroeg dan een portie om mee te nemen. Hij kwam vaak thuis met superlekker eten. We zaten vaak met z’n allen rond de tafel om te eten. De eetcultuur zat in mijn familie.”

Welke keuken domineerde je jeugd?

“De klassieke keuken. Mijn moeder kookte degelijk en vers. Mijn vader bracht dus eten uit topkeukens mee. Dat leidde soms best tot grappige situaties. Zo leverde hij ook in Blankenberge voor een kreeftenput. Het gebeurde dus dat hij op een doordeweekse avond met oesters en kreeft afkwam. Soms bracht hij ook hersenen van varkens of een andere diersoort mee. Op die dagen vluchtten we allemaal het huis uit. (lacht) We tuimelden van het ene in het andere uiterste. Mijn moeder haar kookstijl was de klassieke, Vlaamse tripartite: vlees of vis, groenten en aardappelen.”

Van dat voedingspatroon heb je op een gegeven punt afstand genomen.

“Wanneer je opgroeit, kan je best wat verdragen qua eten. De problemen komen pas na je 18 à 19 jaar. Na je pubertijd ontwikkel je een stabielere metabolisme. Op dat moment merk je pas echt wat voor metabolisme je hebt. Als je klein bent en veel beweegt, kan je er veel eten doorjagen. Wanneer je ouder wordt, komen de waarschuwingssignalen. Dat zie je ook letterlijk. Veel meisjes zijn slank wanneer ze jong zijn en plots veran-

dert hun lichaam volledig. Het is niet de bedoeling dat mensen wanneer ze volwassen worden plots enorm bijkomen.”

Toch gebeurt dat vaak...

“Mensen eten vaak niet volgens hun genetische aanleg. Ik wil vooral dat in het debat over gezond eten er niet meer veralgemeend wordt. Sommige mensen kunnen veel eten, met de klassieke koolhydraten, zonder dat ze daarvan bijkomen. Het is vaak die groep mensen die wanneer ze dikke mensen ziet, zegt: ‘Het is hun eigen schuld. Ze moeten maar wat minder eten.’ Zo simpel is het niet. Het betekent niet dat iemand iets mag eten zonder bij te komen, dat een ander dat ook zonder gevolgen kan eten. Elk lichaam reageert anders op eten. Tijdens mijn lezingen stel ik altijd drie vragen aan de groep: wie hier mag chips, brood en pasta eten zonder daarvan bij te komen en zonder er schijnbaar last van te ondervinden? Op honderd personen steken er ongeveer zeven hun hand op. Wie weet dat ze van veel koolhydraten eten bijkomen maar kunnen zich houden aan bepaalde doseringen? Mensen die dus afvallen als ze met mate eten. Op die vraag steekt ongeveer dertig à veertig procent van de mensen zijn hand op. Als derde vraag, stel ik welke mensen zich regelmatig kunnen verliezen in het eten. Mensen die meer aten dan ze gepland hadden. Op dat moment steekt meer dan de helft van de zaal z’n hand op. En niet één keer, maar telkens opnieuw. Ik nuanceer wel: mensen die naar mijn lezingen komen, zijn natuurlijk vaak al met voeding bezig. Soms geef ik echter lezingen voor bedrijven. Daar komen mensen naartoe die zich niet noodzakelijkerwijze zelf hebben ingeschreven. Ook daar geeft meer dan de helft aan dat ze zich vaak verliezen in het eten! Voor die eerste twee groepen stelt

“Propageren dat de hele wereld op dezelfde manier moet eten is absurd.”



er zich geen probleem wanneer ze zich houden aan de klassieke voedingsdriehoek. (een vooral in Vlaanderen gebruikt uniform schema dat in scholen vaak werd gebruikt om te onderwijzen over gezond eten waarbij een sterke nadruk lag op de consumptie van veel graanproducten en aardappelen, een schema dat door moderne wetenschappelijke bevindingen sterk gecontesteerd is. In Nederland gebruikt men de ‘schijf van vijf’, n.v.d.r.) De grote groep, die meer dan vijftig procent, overeet zich echter in het voedingspatroon zoals voorgesteld in de klassieke voedingsdriehoek. Zelf behoor ik tot die laatste groep. Veel koolhydraten eten werkt niet voor mij. Mensen zijn verschillend. Propageren dat de hele wereld op dezelfde manier moet eten is absurd. Die stellingname is met de huidige wetenschappelijke inzichten niet meer vol te houden. Zolang we niet aanvaarden dat we verschillend eten, denkt iedereen dat zijn of haar manier van eten normaal is. Die valse vanzelfsprekendheid wordt ons ingegeven door de manier waarop ons lichaam op eten reageert. Er wordt ons voorgehouden: wie gezond wil eten, moet gewoon minder calorieën opnemen en meer bewegen. Het werk niet en toch wordt het nog naar voren gebracht als algemeen advies. In de wetenschap is er een grote verdeeldheid over die stellingname. Die verdeeldheid wordt gevoed door nieuwe inzichten. Er is een tak in de wetenschap die hoogwaardig onderzoek doet naar voeding. Zo is er een onderzoek waarbij een groep mensen allemaal dezelfde hoeveelheid koolhydraten kreeg toegediend. Vervolgens heeft men gekeken wat dat teweegbracht in die verschillende lichamen. Zelfs bij een eenige tweeling lokt dat totaal verschillende reacties uit. In de toekomst gaan we naar voedingsadvies op basis van genetische aanleg. Zolang de wetenschap er nog niet uit is, zullen individuen moeten experimenteren om te zien hoe hun lichaam op voeding reageert. Kan mijn lichaam om met grote hoeveelheden koolhydraten? Volgens de klassieke voedingsdriehoek moet 50 tot 70 energieprocent per dag uit koolhydraten komen. Mensen nemen dan ook nog de minst voedzame koolhydraten tot zich. Denk bijvoorbeeld aan gewoon brood, wat niet zo voedzaam is. Het merendeel van de bevolking kan niet om met dit voedingspatroon. Toen ik jong was, had ik zelf de neiging om naar snelle koolhydraten te grijpen. Alle kleine kinderen hebben trouwens die neiging. Waarom? Omdat snelle koolhydraten op suiker gelijken. Kinderen vinden suiker nu eenmaal lekker. Eens je volwassen wordt, beginnen de problemen. Fijn is dat je dan de keuze hebt om je voeding te gaan aanpassen. Als je het voedingspatroon van je kindertijd aanhoudt, is de kans groot dat je zwaarder wordt. Bovendien is de kans groot dat je diabetes type 2 ontwikkelt, als je lichaam niet goed overweg kan met koolhydraten. Ik merkte zelf dat het misliep doordat ik altijd honger had, ongeacht hoeveel ik at. Daardoor kwam ik bij. Dat wou ik niet als jonge vrouw, dus ging ik op dieet. Ik was dus op dieet of at te veel, maar had constant honger. Van constant diëten wordt een mens ongelukkig. Daarom ging ik zoek naar antwoorden op mijn vragen. Een mens is toch niet gemaakt om constant honger te hebben? Wat loopt er fout? Als ik eet zoals ik nu eet, heb ik nooit nog honger. Ik eet mijn buikje rond volgens de recepten die in mijn boeken staan. Toch eet ik gevarieerd. Als je een goed eetpatroon wil hebben, moet je verzadigd raken.”

“In ons hoofd ervaren we snelle koolhydraten als opvullend. Wetenschappelijk, en daar is geen discussie meer over, zijn koolhydraten de minst verzadigende ingrediënten. Eiwitten verzadigen het snelst. Ze sturen sneller signalen naar de hersenen dat je iets aan het eten bent dat verzadigt. Vet verzadigt op de lange termijn. Koolhydraten vlieger er letterlijk het snelste door. Als je een berg spaghetti eet, zit je natuurlijk meteen met een berg in je maag. Je voelt als eter natuurlijk wel die spanning. Die spaghetti verteert wel heel snel. Je kunt die spaghetti ook vervangen door groenten. Mensen die overschakelen op mijn manier van eten, missen vooral de gewoonte van

Wie is Pascale Naessens?

♥ Pascale Naessens is de best verkopende auteur van België en is het boegbeeld geworden van de pure en gezonde voeding. Een aantal van haar boeken werd inmiddels vertaald in het Frans, Engels, Duits en Chinees. Ze is consulente in gezonde leefgewoonten en shiatsu-therapeute, en ze schrijft voor tijdschriften over voeding waarvoor ze voedingsexperts over de hele wereld interviewt. Pascale is een veelgevraagde gast voor lezingen over gezonde voeding. Naast haar boeken heeft ze ook een eigen keramiek- en meubellijn. In 2010 verscheen haar eerste kookboek: ‘Mijn Pure Keuken’. Hoewel ze op dat moment niet werd geassocieerd met koken, werd het boek een groot succes en er volgden verscheidene andere kookboeken.



het eten van aardappelen en brood. Bovendien haal ik niet alleen mijn koolhydraten naar beneden, maar mijn vetten net naar boven. Mensen wordt ingeprent: van vet word je vet! Voor mij was het heel moeilijk om meer vet toe te laten in mijn eten. Dat zorgt er nochtans voor dat je langer verzadigd bent. Snelle koolhydraten vervang ik door een extra portie groenten en meer vet in de vorm van bijvoorbeeld olijfolie en noten. Daardoor krijgen je groenten ook veel meer smaak. Ik vind trouwens dat mensen niet moeten bezig zijn met verzadigde en onverzadigde vetten. Mijn focus ligt vooral op het weglaten van te hard bewerkte producten. Als je yoghurt eet, eet dan volle yoghurt. Daarin zitten verzadigde vetten. Onlangs is er onderzoek geweest naar vetten uit melk. Daaruit blijkt dat verzadigde vetten uit yoghurt net beschermend werken. Er is een paper verschenen die ondertekend is door zeventien grote voedingsspecialisten waarin zij pleiten om vetten – ook verzadigde vetten – niet langer te demoniseren. We hebben onze manier van eten te simplistisch voorgesteld: eet matig, vermijd vetten, beweeg veel. Nu blijkt dat er verschillende types verzadigde vetten bestaan. Het begrip ‘verzadigde vetten’ is een verzamelnaam. Dat vind ik zo fijn aan voeding: we hebben er allemaal een mening over, omdat we ons drie keer per dag moeten voeden. De voedingswetenschap staat nog in z’n kinderschoenen, maar de laatste jaren komt er veel naar boven. Door vetten te demoniseren, zijn mensen nog meer koolhydraten gaan consumeren. Niet de gezonde koolhydraten! Ze zijn niet meer broccoli en volle granen gaan eten, wel meer pasta, wit brood en koekjes. Mensen raken niet meer verzadigd en komen bijgevolg bij. Hetzelfde is mij overkomen. Als je yoghurt koopt, koop dan de minst bewerkte. Yoghurt is een heel natuurlijk product. Ooit heeft men een koe of een geit gemolken en heeft men de emmer melk een paar dagen vergeten. Men zag dat er een bacterie in gekomen was en yoghurt was een feit. Het bleek nog lekker te zijn ook. Wat onnatuurlijk is, is net het vet eruit halen. Trek die redenering door: als je boter eet, eet dan echte boter. Geen margarine. Door niet-bewerkt eten te consumeren, raak je sneller verzadigd. Dat gebeurt bijvoorbeeld door als ontbijt volle yoghurt of kokosmelk met zaden te eten. Wanneer ik tussendoor honger heb, eet ik ongezouten noten. Om een Engels woord te gebruiken: daardoor heb ik geen cravings meer. Ik en jij mogen misschien exact dezelfde hoeveelheid koolhydraten eten... Stel, we ontbijten samen. We eten beiden een snee gewoon brood met confituur en drinken er een tas koffie met suiker bij. Bij mij kan dat hoge pieken in mijn bloedsuiker uitlokken, maar bij jou misschien veel minder. Daardoor zal jij minder honger hebben. Als ik een piek in mijn bloedsuiker krijg, volgt er ook een dal. In dat dal heb ik gegarandeerd honger. Mijn lichaam zal me dan dwingen om te eten. Zolang ik in dat circuit blijf steken van pieken en dalen in de bloedsuiker, blijf ik hongerig. Terwijl jij die pieken en dalen misschien helemaal niet hebt van dezelfde voeding.”

Je nieuwe boek heet ‘Nog eenvoudiger 2 met 4 ingrediënten’. De ondertitel luidt: ‘low carb en keto recepten’. Ik hoorde het donderen in Keulen toen ik het begrip keto recepten las.

“Voor ik dat uitleg, wil ik benadrukken dat ik al sinds mijn eerste boek low carb en keto recepten bedenkt. Er is dus niets nieuws. Toen heb ik die termen doelbewust niet gebruikt, omdat ze te veel reacties zouden uitlokken. Niet vanuit het publiek trouwens, want zij zijn mee. Vooral sommige media en deskundigen zouden zich roeren. De eerste boeken werden al moeilijk onthaald. ‘Mensen gaan tekorten hebben’, werd er soms geschreeuwd. Nu is de tijd wel rijp om die termen te gebruiken. De tijd van betutteling over voeding is voorbij! We leven in een tijd waarin we allen toegang hebben tot internet en informatie. De tijd dat een groepje

mensen iedereen voorspiegelde hoe men moest eten, is voorbij. Waarom? Daarom! Dat werkt niet meer. We willen een volledige uitleg waarom bepaalde voedingsadviezen worden geformuleerd. Veel deskundigen zijn het overigens niet eens met elkaar. Niet iedereen reageert op dezelfde manier op eten, dus zijn er ook verschillende manieren om gezond te eten. Veel mensen varen wel bij minder consumptie van koolhydraten: low carb. Over die term valt ook te discussiëren. Er wordt immers vergeleken met iets. Wat zijn minder koolhydraten? Ik zou mijn manier van eten het liefst van al normal carb noemen. Onze westerse manier van eten is high carb. Dan komen we terug bij het advies om 50 tot 70 procent van onze dagelijkse energiepercenten uit koolhydraten te halen. Sorry, maar dat kan je niet anders dan high carb noemen. Mijn manier van eten is gematigde tot lage consumptie van koolhydraten. Ik sluit niet alle koolhydraten uit. In fruit, volle granen en bonen zitten ook koolhydraten en die neem ik op in mijn gerechten. Het zijn echter trage koolhydraten, met veel vezels. Voor sommige mensen is die gematigde consumptie van koolhydraten nog niet genoeg. Zij gaan ook trage koolhydraten weren, dan spreek je van low carb. Tot slot heb je mensen die nog een stap verder gaan. Het zijn vaak mensen met diabetes die veel willen afvallen. Voor hen is een ketogeen dieet bijzonder geschikt. Dergelijke diëten zijn niet nieuw, maar krijgen de laatste tijd bijzonder veel aandacht omdat je er snel van afvalt zonder honger te hebben. Zelfs diabetes type 2 en andere ziektebeelden kan je ermee omdraaien. Je gaat bij een ketogeen dieet heel laag in je koolhydratenconsumptie. Zo ga je slechts bepaalde soorten groenten en fruit eten. Je gaat zetmeelrijke groenten weren. Op dat moment schakelt je lichaam over op een andere energiebron. Je lichaam gaat ketonen maken, vandaar de naam ketogene recepten. Mijn boeken zijn geen ketogene boeken, voor alle duidelijkheid. Er staan enkele ketogene recepten in en die duid ik ook aan. Om in een ketogene situatie te komen, moet je onafgebroken ketogene recepten eten. Daarbij schakelt het lichaam over van glucoseverbranding op vetverbranding. Ideaal voor mensen die 20 tot 30 kilo willen afvallen. Ze voelen zich met zo'n dieet energiek, hebben geen honger en vallen af. De kritiek is dat zo'n dieet moeilijk vol te houden is. Ik word daar wat opstandig van. Stop toch met die betutteling! Laat mensen zelf daarover oordelen. Ik ken mensen die jarenlang tevergeefs tegen de kilo's hebben gevochten en met zo'n dieet fors afvallen en hun bloedwaarden verbeteren. Waarom dan nog kritiek spuien? Informeer mensen liever. Zeg hen wat een ketogeen dieet is en vertel hen ook wat het moeilijk maakt. Laat mensen zelf beslissen op basis van hun persoonlijke situatie en hun individuele doelen. Ik wil dat we meer respect gaan opbrengen voor elkaar en afstappen van het idee dat er een uniforme manier van eten is waaraan iedereen zich dient te houden. We moeten dus zo snel mogelijk af van die van voedingsdriehoek, maar bij uitbreiding van elk uniform model. Er zijn verschillende modellen en de wetenschap wijst ook in die richting. Toch zijn er ook adviezen die voor iedereen gelden: verse voeding is te verkiezen boven bewerkte voeding. Snelle koolhydraten zien we best als comfort food. Er is niets mis met af en toe een dessert eten. Mijn boeken zijn geen dieetboeken. Ik zie het eerder als 'draaien aan de grote knoppen'."

Waarom werk je graag met 4 ingrediënten? Net om die bewerkte voeding te vermijden?

"Nee. Mijn manier van eten was al heel eenvoudig. Veel mensen vertelden me dat gezonde voeding toch veel tijd in beslag neemt. Ik was het daar niet eens mee. Maar ik moest toegeven, als het koken bij mij thuis snel moet gaan, kook ik nog eenvoudiger. De titel van het boek was er al: nog eenvoudiger. Met weinig ingrediënten kan je echt lekker koken. Mijn boeken zijn er voor mensen die weinig tijd hebben om te koken. Ik wil tonen hoe eenvoudig lekker eten kan zijn. Die vier ingrediënten versmelten tot een nieuwe smaak. Het aantal ingrediënten maakt niet het gerecht."

Hoe ben je gepassioneerd geraakt door eten? Volgde je – ik zeg maar wat – een kookopleiding?

"Mijn interesse kwam er in de eerste plaats doordat ik problemen ervoer met mijn eetgewoontes. Ik voelde dat er iets niet klopte en dat leidde tot een zoektocht. Een eerder wetenschappelijke zoektocht. De romantische kant van het eten heb ik van thuis uit meegekregen."

Twee decennia geleden domineerden mannen het gemeditateerde koken. Nu zijn vrouwen sterk vertegenwoordigd. Waaraan ligt volgens jou die opmars?

"Ik denk dat mannen vooral een restaurantkeuken maken. De tijd dat we thuis willen koken zoals op restaurant is voorbij. Thuis sta je alleen achter het fornuis. Laat ons iets puur brengen en de sfeer van thuis uitspelen. Dat is altijd mijn visie geweest. Ik wil dat we de potten op tafel kunnen zetten en de gastvrouw mee aanschuift om te genieten van het eten. Ik denken dat thuis vrouwen nog vaak koken. Zij identificeren zich volgens mij meer met vrouwelijke kookpresentatrices dan met een man die een restaurantkeuken brengt. Begrijp me niet verkeerd: er is voor ieder wat wils. Er zijn vrouwen die ervan houden om twee dagen aan een menu bezig te zijn. Zo'n programma's zijn er ook. Zelf wil ik zo weinig mogelijk werk en er tijdens het diner zelf bij zijn. Ik kook graag, maar sloof me niet graag uren in de keuken uit. Wanneer ik vrij ben, wijd ik me graag aan andere passies. Dan wil ik niet uren bouillon staan te trekken. Laat ze dat maar op restaurant doen. Daarvoor ga ik ook op restaurant. Is dat je passie? Niets mis mee, maar het merendeel van de vrouwen werkt hard en heeft weinig tijd. Voor mij is het een en-enverhaal. Ik wil én weinig werk én vers eten én gezond eten én gezelligheid. Van daaruit is mijn manier van koken ontstaan."

Het oog wordt goed bediend in je boeken. Op de foto's ziet het eten er allemaal zo aantrekkelijk uit.

"Vormgeving is voor mij zeer belangrijk. Zo eet en leef ik thuis ook. Het zijn boeken met een lichte filosofie. Ik wil mijn eigen wereld creëren. Mijn antwoord op de banaliteit van het leven is er zin aan te geven door het te verheffen. Ik hou ervan om een tafel mooier te maken. Mij omringen met mooie materialen en vormen maakt mij enorm gelukkig. Daarvan heb ik ook mijn beroep gemaakt, als keramiekmaakster. Als je dat vak al een tijd doet, verzamel je natuurlijk behoorlijk wat spullen. Ik kan op vijf minuten een mooie tafel maken met wat ik thuis heb staan. Via mijn boeken geef ik een inkijk in de wereld die ik voor me-

zelf gecreëerd heb. Ik laat ook nooit foto's maken in een studio. Ik hou van authenticiteit."

Er is geen legertje stylisten dat uitrukt bij het maken van een boek?

"Nee. En daar ben ik heel blij om. Ik maak mijn recepten de dag van de foto's zelf klaar en doe mijn eigen boodschappen. De ploeg bestaat uit de fotograaf en ik. Die manier van werken is heel erg fijn. Als het niet goed zit, doe ik het de volgende keer gewoon opnieuw. Tot het goed zit. (glimlacht) Ik werk relatief traag doordat ik alles zelf doe. Ik dwing mezelf niet tot zoveel recepten per fotoshoot. Vorig jaar wou ik trouwens geen boek schrijven. Ik heb het geprobeerd! Ik gaf aan bij de uitgever dat ik het even had gehad. Dat vind ik bijzonder chic van mijn uitgeverij, Lannoo; ze hebben me op geen enkele manier onder druk gezet om snel een nieuw boek te publiceren. Er kwam zelfs geen suggestie om dan maar een compilatieboek of iets dergelijks uit te brengen. De volgende ochtend stond ik op en zei ik tegen Paul (Jambers, Naessens' echtgenoot, n.v.d.r.): 'Ik heb al ideeën voor recepten. We zien wel wat er van komt.' De volgende dag besluit je om die ideeën toch maar op te schrijven. Nog iets later stond ik op en moest ik toegeven: 'Ik denk dat ik gewoon een boek moet schrijven'. Wat moet ik anders doen? Ik liep zo waar een beetje verloren. Niets moest, alles kon. Zo ontstaan de beste ideeën."

Je loopt over van passie.

"Ik kan gelukkig ook nog over andere zaken spreken, maar het is moeilijk. (lacht) Het probleem is dat mensen meestal met mij over voeding beginnen. Ja, dan ben ik vertrokken, hè!"

We begonnen ons interview met de bemerking dat koken herinneren is. Het is echter ook communiceren. Wat kook je als je iemand de liefde wil verklaren?

"Dan kook ik allemaal hapjes na elkaar, om zo lang mogelijk aan tafel te zitten. Er zullen dan zeker zeevruchten in verwerkt zijn. Dan moet je meer met je handen eten en dat is sensueler. Toen ik onlangs vijftig jaar werd, heb ik verscheidene vrienden bij me thuis uitgenodigd. Het was een groep van tien personen. Ik had veel voorbereidingen gedaan, omdat ik er aan tafel bij wou zijn. Ik verdwijn niet in de keuken. Mijn open keuken laat ook toe om hulp te vragen aan mijn gasten. Vaak is dat hooguit om te vra-

gen de borden op tafel te zetten. De sfeer zat zo juist. De muziek, alles. Het was puur communiceren met voeding. Als je ergens naartoe gaat en er is geen lekker eten, dan zet iedereen daar een lang gezicht. Bij lekker eten, en zeker als het weer ook goed is, krijg je een totaal andere sfeer. Dat is pure communicatie. Ik heb enorm genoten van dat verjaardagdiner. Lekker eten delen is de mooiste vorm van liefde tonen."

Welk gerecht biedt troost?

"Prrr... (zucht) Ik haal troost niet meer via voeding. Vroeger wel, in de periode dat ik fout at. Mensen grijpen naar bepaald eten als ze slecht in hun vel zitten. Ik begrijp het wel, want ik heb dat zelf gekend. Toch klopt het niet. Mensen die niet goed reageren op snelle koolhydraten hebben ook emotionele schommelingen. Die snelle koolhydraten doen je hormonen letterlijk op hol slaan. Daarom eet ik ze ook niet meer. Ik heb nu veel meer energie. Als ik troost wil, ga ik de armen opzoeken van mijn man. Ik zoek geen troost meer in het bord."

Welke reacties op je boeken maken je bijzonder gelukkig?

"Ik krijg veel reacties op mijn boeken, die me soms tot tranen toe gelukkig kunnen maken. Mensen zeggen soms in e-mailberichten dat ik hen de sleutel heb aangereikt om gelukkiger te staan in het leven. Toen ik zelf de sleutel vond om me van de onstilbare honger te verlossen, was het probleem in mijn hoofd opgelost. Ik heb twee jaar euforisch rondgelopen. Door die ervaring ben ik ook anders gaan kijken naar het leven. Achteraf bekeken vind ik het niet erg dat ik die eetproblemen heb gehad. Ze hebben mijn leven veel meer diepgang gegeven. Daardoor kan ik anderen helpen. Mijn eetgewoontes worden niet benaderd vanuit mijn hoofd. Mijn lichaam heeft het stuur weer overgenomen."

Ik hoor een gepassioneerde schrijfster. Ik vermoed dat er nog boeken aankomen.

"Ik vind boeken schrijven onwaarschijnlijk mooi. Het is een prachtige ontdekking. Je vertrekt van een lege pagina. De angst slaat je om het hart. Wat moet ik schrijven? Wat moet ik doen? Je gaat in jezelf op zoek naar de dingen die je wilt schrijven. Het is een groeiproces. Je ideeën ga je ook vormgeven. Ik sluit trouwens zeker niet uit dat ik nog boeken ga schrijven over andere onderwerpen dan eten..."

Wordt ongetwijfeld vervolgd. 



Lekkere lowcarbgerichten

Voedingsdeskundige Pascale Naessens wijkt niet af van haar koers. Met dit nieuwe boek presenteert ze meer dan 70 nieuwe gerechten volgens haar bekende succesmethode, namelijk lekkere en inspirerende lowcarbgerichten. Ze gaat in dit boek ook dieper in op wat de laatste tijd een ketogeen dieet wordt genoemd, en de overeenkomsten met haar manier van eten. Want vanaf haar eerste boek kookte Pascale al lowcarb- en vaak ook ketogerechten.

€ 20,99 – ISBN 9789401462150 – reeds verschenen