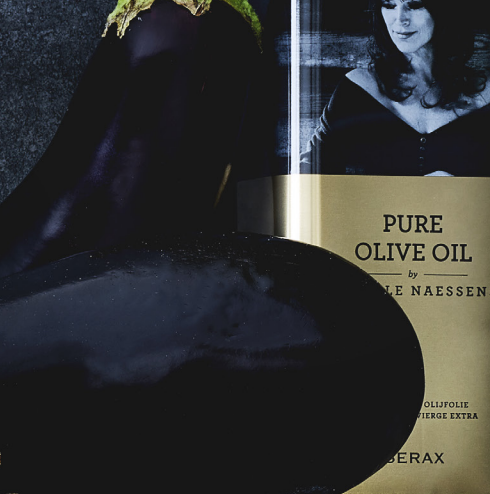


De kast van PASCALE

Razend nieuwsgierig trekken we de kast van Pascale Naessens open... en vinden daar een schat aan lekkers! Ze vertelt ons waarom ze zweert bij deze heerlijke producten.

Tekst: Marlies Beckers • Foto: Wout Hendrickx



1 ZWARTE PEPER

"Ruwer, scherper en karaktervoller dan de witte variant. Het stofje piperine zorgt voor een betere spijsvertering en opname van voedingsstoffen."

2 OLIJVEN

"Olijven kun je goed combineren met verschillende producten. Het zijn goede vetten die geen cholesterol bevatten én ze geven je snel een verzadigd gevoel."

3 NOTEN

"Alom inzetbaar. Als tussen-doortje of om over een gerecht te strooien om het meer body te geven. Plus: ze zitten vol onverzadigde gezonde vetten."

4 AUBERGINE

"Een intrigerende groente. Je hoeft 'm niet altijd te zouten om 'm minder taai te krijgen. Smeer 'm goed in met olijfolie en je kunt er heerlijk mee koken."

10 RODE & GROENE CURRYPASTA

"Curry's zijn zo dankbaar als het snel moet gaan. Gooi wat groenten in een pan, voeg een lepel curry toe en na 10 minuten heb je 'n heerlijk stoofpotje."

11 COURGETTE

"Deze praktische groente blijft relatief lang goed, is heerlijk om te marinieren en past bijna overal bij. In plakjes of in sliertjes."

12 AVOCADO

"Avocado's passen overal bij omdat die tjokvol goede onverzadigde vetten en mineralen zitten. Ze zijn goed voor de huid, cholesterolverlagend, beschermen tegen kanker en smaken bovenal heerlijk."

13 TOMATEN & KERSTOMAATJES

"Uit onderzoek blijkt dat gare tomaten nog gezonder zijn dan rauwe. Tomaten bevatten het antioxidant lycopene dat de schadelijke vrije radicalen in ons lichaam helpt te verwijderen. Bij het koken van tomaten komt er nog meer lycopene vrij."

14 HALLOUMI & FETA

"Feta is m'n lievelingskaas! Ik strooi 'm graag op het einde over een gerecht, of roer 'm door een warme bereiding zodat hij heerlijk smelt. Halloumi is fantastisch om te grillen. Ik hou van de textuur. Beide kazen bewaren lang en heb ik altijd in huis om last minute wat lekkers te maken."

15 SOJASAUZ

"Met deze smaakmaker haal je snel en makkelijk de oosterse keuken in huis. Het vormt de ideale vervanger van zout. Kies ook hier voor kwaliteit."

FONDANTCHOCOLADE

"Denk ik aan dessert, dan denk ik aan chocolade. Wel kies ik altijd voor minimum 85% cacao. Omdat ik zo weinig suiker eet, vind ik dat intussen zoet genoeg."



CITRUSVRUCHTEN

"Citroenen en limoenen heb ik altijd liggen. Ze zijn niet alleen lekker bij vis, je krijgt er ook een dosis vitamine C mee binnen en ze helpen om vetten beter te verteren."

BROCCOLI

"Een zalige groente die snel klaar is. Ik kook 'm zelden, maar snij 'm in kleine stukjes en stoof 'm dan kort aan in olijfolie."

