

**DE TIEN WAARHEDEN**  
van Pascale Naessens

Geen boek dat tijdens de Jingle Bells-weken vaker onder de kerstboom zal belanden dan *Puur Pascale*, de jongste culinaire bestseller van Pascale Naessens (47). Toch stijgt haar geluk niet recht evenredig met de verkoopcijfers. 'Succes is een bron van voldoening. Mijn geluk situeert zich bij Paul en mijn vrienden.'

tekst: STEF SELFSLAGH foto's: KAREL DUERINCKX illustraties: GERT VAN GOETHEM & LENNERT GAVEL



In De Tien Waarheden stelt Stef Selfslagh een interessante sterveling de vraag: 'Wat zijn de tien dingen die je in de loop van je leven hebt geleerd en die je als waarheden durft te verkondigen?' Het resultaat: bruikbare levenswijsheden, niet zelden verpakt in snedige oneliners.  
Aflevering 27: culinair auteur Pascale Naessens

1

Loslaten Is Beter Dan Vasthouden.

2

We Moeten In Harmonie Leven Met De Natuur.

3

Je Kunt Beter Geluk Nastreven In Plaats Van Succes.

4

Eerst Voelen, Dan Handelen, Dan Denken, Dan Delen.

5

De Weg Is Interessanter Dan Het Doel.

6

Het Gras Is Niet Groener Aan De Overkant.

7

Je Mag Nooit Een Kans Laten Liggen Om De Wereld Mooier Te Maken.

8

Geluk Valt Toe Aan Diegenen Die Hun Eigen Pad Durven Te Volgen.

Indra Devi

9

Wie Op Safe Wil Spelen, Kiest Niet Voor Authenticiteit.

Brené Brown

10

De Romantische Liefde Is Géén Mythe.

PASCALE NAESENS

Culinaire auteur en **keramiste** / Promoot **pure en gezonde voeding** / Publiceerde tot nog toe **7 kookboeken**, van *Mijn pure keuken* tot *Puur Pascale* / Werd al vertaald in het Frans, Engels, Duits en Chinees / Studeerde economische wetenschappen / Werkte voorheen als **fotomodel en tv-presentatrice** / Is getrouwd met **Paul Jammers**





D

it najaar besloot de wereld dat het tijd was om Pascale Naessens eens een toontje lager te doen zingen. Na de verschijning van haar meest recente boek ging er geen week voorbij of iemand serveerde haar een portie artisaanaal bereide kritiek, aangelengd met een sausje van venijn. Eerst was er kinderpsychiater Annik Simons die beweerde

dat de boeken van Naessens bij sommige jongeren eetstoornissen in de hand werken. Nadien verkondigde KUL-professor Theo Niewold dat ze een irrationele angst voor vet en suiker creëert. En een paar weken geleden was het aan de vrouwen van het Algemeen Boerensyndicaat om ontstemd te zijn: Naessens zou op Radio 2 hebben gezegd dat ze de voorkeur geeft aan lamsvlees omdat daar geen groeihormonen in zitten en met die uitspraak insinueerde ze volgens de boerinnen dat er in ons Belgisch rundsvlees mogelijk wél hormonen zitten.

Omdat dit nu eenmaal een levensbeschouwelijke en geen culinaire reeks is, vat ik de verdediging van Naessens samen in vier zinnen. Eén: "WTF?!" Twee: "Mijn boeken helpen net mensen met eetstoornissen, niet omgekeerd." Drie: "Wie mijn boeken leest, weet dat ik niemand bang maak en mijn lezers juist aanmoedig om opnieuw van eten te genieten." En vier: "Ik ben vóór natuurlijk vlees, wie kan daar nu tegen zijn?"

De felheid waarmee ze praat, doet vermoeden dat ze de kritiek nog niet schouderophalend heeft geklasseerd. Ik vraag of haar gelegenhedscriticasters haar doorgaans vrolijke inborst hebben aangetast. "Ik vond dat mediastormpje allesbehalve leuk, maar ik onthoud er vooral het positieve van: ik ben de voorbije weken werkelijk bedolven onder hartverwarmende steunbetuigingen. Van lezers, wetenschappers, mensen uit de zorgsector... Ik heb gisteren een lezing gegeven. Na afloop kwamen mensen me vastpakken en allerlei mooie dingen zeggen. Toen ik terug naar huis reed, heb ik Paul met tranen in de ogen gebeld. Van geluk, welteverstaan. Ik ben mijn criticasters dus dankbaar. Ze hebben bij mijn lezers bedankjes losgeweekt die ik anders nooit had gekregen."

Alles wijst erop, zeg ik, dat ze tegen wil en dank de status van goeroe heeft bereikt. Een bewering die ze onmiddellijk tegenspreekt: "Mijn lezers zijn intelligent, die volgen geen goeroes." Nochtans, dring ik aan, lijkt ze het niet onprettig te vinden om in het leven van mensen een bezielende rol te spelen. "Dat is iets anders. Ik probeer mensen wel te inspireren. In de loop van mijn leven heb ik bepaalde inzichten verworven. En omdat ik positief ben ingesteld, wil ik die opvattingen graag met anderen delen. Ik ben zeker geen missionaris – iedereen is vrij om te doen en te laten wat-ie wil – maar ik heb wel een zekere deeldrang."

Precies wat een bespiegelend vraaggesprek nodig heeft, bedenk ik, en ik gooi meteen haar eerste waarheid in de pan. Puur Pascale, deze keer in de vorm van tien levensbeschouwelijke delicatessen.

1

**Loslaten Is Beter Dan Vasthouden.**

"Veel mensen houden vast aan het verleden. Maar wat geweest is, komt nooit meer terug. Je kunt het beter loslaten en kijken naar wat er nú is. Gelukkige mensen zijn meestal mensen die zich vlot kunnen aanpassen aan veranderingen in hun leven. Of ik dat zelf kan? Toch wel, ja. Toen ik nog model was, zei ik al: 'Je mag mij om het even waar in de wereld droppen, ik zal altijd gelukkig zijn.' En dat is nog steeds zo. Begin dit jaar ben ik een maand in Bali geweest. Wel, ik zou daar zo een nieuw leven kunnen beginnen. No *problem*."

Verlángt ze soms ook naar een nieuw leven? "Soms wel, ja. Maar ik forceer nijs. Als het moment is aangebroken om aan een nieuw hoofdstuk te beginnen, zal ik het wel merken. Paul en ik hebben geen kinderen, alles is mogelijk. Een aantal jaar geleden heb ik heel even iets gevoeld wat op een kinder-

wens leek. Dat voelde aan als een valstrik van de natuur: had ik écht kinderen gewild, dan had ik in mijn leven namelijk wel andere keuzes gemaakt. Maar dat vage verlangen naar een kind is snel weer voorbijgegaan. Ik heb voor een ander bestaan gekozen en daar ben ik heel blij mee."

'Loslaten is beter dan vasthouden': voor iemand die als een controlefreak over elk detail van haar boeken waakt, is het een verrassende stelling, zeg ik. "Perfectionisme en een relaxte levenshouding kunnen nochtans perfect samengaan. Als ik een feest geef, doe ik er alles aan om er een leuk feest van te maken: ik denk echt aan de kleinste details. Maar zodra de genodigden er zijn, laat ik alles los en probeer ik zelf van het feest te genieten. Je zult me dan niet in de keuken vinden of om de haverklap horen vragen of iedereen zich wel amuseert. De dingen waar je zelf vat op hebt, kun je proberen te controleren. Al de rest niet."

Hoe fanatiek waakt ze over haar imago? "Wat mensen over mij denken, kan ik nauwelijks beïnvloeden. Het heeft geen zin erover te piekeren. Maar soms is het moeilijk. Tot voor kort gaf ik enkel interviews wanneer het mij gevraagd werd. Ik wist dus perfect wanneer mijn naam in de krant zou staan. Maar op een bepaald moment leidt je naam een eigen leven: de voorbije weken zijn er paginagrote artikels over mij verschenen waarvan ik níét vooraf op de hoogte was. Daar schrik je van, of het nu positieve of negatieve stukken zijn. In ieder geval heeft de commotie van de voorbije maanden ook bevrijdend gewerkt. Ik wéét nu dat niet iedereen mij sympathiek vindt en dus voel ik ook niet langer de behoefte om door iedereen graag gezien te worden."

2

**We Moeten In Harmonie Leven Met De Natuur.**

"Wij denken dat de wereld van ons is. Dat we ermee kunnen doen en laten wat we willen. Dat is behalve arrogant ook dom. Als we ten volle zouden beseffen hoe belangrijk de natuur voor ons is, zouden we ons wel wat nederiger opstellen."

"Gezondheid is voor mij: leven – en dus ook eten – zoals de natuur het voorzien heeft. Daar word je sterk en energiek van."

"Vandana Shiva, een Indiase wetenschapster en voedingsactiviste, drukt regelmatig haar verwondering uit over hoe wij tegenwoordig aan landbouw doen. 'We

EEN JE MAG NOOIT  
Kans LATEN  
OM DE LIGGEN  
WERELD  
Mooier  
TE MAKEN



GELUK VALT TOE  
AAN DIEGENEN



DIE HUN EIGEN PAD  
DURVEN TE VOLGEN

## DE TIEN WAARHEDEN

van Pascale Naessens

voeren oorlog met de natuur’, zegt ze. En ze heeft gelijk: pesticiden en insecticiden gebruiken, is de natuur – en onszelf – geweld aandoen. Gelukkig winnen biologische landbouwbedrijven steeds meer consumentenhart. Meer en meer mensen gaan met hun kinderen naar kleine, lokale landbouwers om er zelf hun groenten te plukken. Dat is tof. Die kinderen kijken heel anders naar de spinazie op hun bord, ze hebben hem immers zelf geplukt.”

Ik vraag of ze begrip heeft voor mensen die stilaan een indigestie krijgen van alle voedingsadviezen en vinden dat we tegenwoordig te véél met onze voeding bezig zijn. “Dat mensen gezond willen eten, kun je toch alleen maar toejuichen? Er is nog nooit iemand in het ziekenhuis beland omdat hij te veel belang hechtte aan gezonde voeding. Maar de ziekenhuisbedden liggen wel vol met mensen die lijden onder de gevolgen van overgewicht. Dat we opnieuw op een meer ontspannen manier met eten moeten omgaan, klopt. Maar dat zeg ik al sinds mijn eerste boek: dat je ook gezond kunt eten zonder je van alles te ontfeggen, dat je ook slank kunt blijven zonder calorieën te tellen. Ik voel me dus allesbehalve verantwoordelijk voor het gestress over eten.”

Misschien, opper ik, moeten de media maar eens de hand in eigen boezem steken en wat spaarzamer worden met al die alarmerende berichten over voeding. Met de tegenstrijdige krantenartikels over boter en suiker kun je een voorraad papier-maché aanleggen waar Delphine Boël een jaar mee verder kan. “Ik ben blij dat je het zelf zegt. Want wat gebeurt er vaak? De ene week wordt er geschreven: boter is goed. De week daarop staat er: boter is toch niet goed. En de derde week luidt het: we weten het niet meer, die voedingsexperts creëren alleen maar verwarring. Met alle respect, maar als journalist kun je in plaats van drie stukken ook één stuk schrijven waarin je de pro’s en contra’s van boter analyseert en tot de genuanceerde conclusie komt dat boter best oké is, zolang je het maar met mate gebruikt. Dan zou er géén verwarring zijn. En wat die voedingsexperts betreft: voeding is wetenschap. En de wetenschap evolueert nog elke dag. Het is dus logisch dat we geregeld tot nieuwe inzichten komen.”

3

### **Je Kunt Beter Geluk Nastreven In Plaats Van Succes.**

“De belangrijkste vraag in het leven is: wat maakt mij gelukkig? En niet: wat wil ik bereiken? Ik heb mij jaren geleden ingeschreven voor een kookcursus omdat mij dat gelukkig maakte. Niet omdat ik de ambitie had om de best verkopende auteur van culinaire boeken van het land te worden. Als je je geluk nastreeft, zal de rest wel volgen.”

Ik werp op dat psychiater Dirk De Wachter een probleem heeft met dat najagen van geluk. Volgens hem moeten we vooral leren aanvaarden dat we met de regelmaat van een Ice-Watch óngelukkig zijn. “Ja, maar geluk nastreven, is niet: op zoek gaan naar een roze wolk waarop je de rest van je leven kunt gaan zitten. Gelukkig zijn, is zijn wie je bent.

“En dat houdt ook in: aanvaarden dat je soms in de put zit. Je wordt daar trouwens sterker van. Moeilijke momenten zijn voor mij altijd accelerators geweest: ze zorgden ervoor dat ik mijn leven in versneld tempo een nieuwe wending gaf. Op die manier hebben ze zelfs bijgedragen tot mijn geluk.”

4

### **Eerst Voelen, Dan Handelen, Dan Denken, Dan Delen.**

“Voelen is: je afvragen wat je gelukkig maakt. Voor mij was het antwoord op die vraag: koken. Daarna moet je handelen: beter worden in wat je graag doet. Ik heb cursussen gevolgd over gezonde leefgewoonten en heb alle aspecten van een pure keuken leren kennen. Nadien komt de fase waarin je gaat nadenken: je onderzoekt wat je met je passie het best kunt doen. In mijn geval was dat boeken schrijven. En ten slotte ga je delen: mensen inspireren met wat je allemaal geleerd hebt. Ik doe dat onder meer door regelmatig lezingen te geven.

“De meeste mensen beginnen met nadenken. Ze gebruiken enkel hun hoofd om beslissingen te nemen en vergeten zich af te vragen hoe ze zich bij hun keuzes voelen. Met als gevolg dat ze aan projecten beginnen die hen níét gelukkiger maken. Daarom: stem je hoofd af op je hart in plaats van omgekeerd. Probeer te voelen wat je gelukkig maakt en neem beslissingen in functie van je intuïtie. Het zullen veel betere beslissingen zijn.”

INTERVIEW

5

### **De Weg Is Interessanter Dan Het Doel.**

“In mijn voorlaatste boek staat een zin uit een gedicht van Antonio Machado: ‘*Er is geen weg, wandelaar, de weg ontstaat al wandelend.*’ Vrij vertaald: in het leven gaat het niet om wat je bereikt, maar om wat je beleeft. Ik heb nooit een ander doel gehad dan gelukkig zijn. Een stappenplan? Nooit gemaakt. Zelfs nu weet ik niet waar ik ga uitkomen, ik zal wel zien wat de toekomst brengt.”

Leidt succes niet automatisch tot doelstellingen? Zodra je merkt dat je impact hebt, ontstaan er toch nieuwe voornemens en ideeën? “Ja, maar dat is veeleer inspelen op wat er gebeurt. Je begint ergens aan, je krijgt daar reacties op, je groeit in wat je doet en van het één komt het ander. Dat is leuk, zo werk ik al heel mijn leven. Maar dat is nog iets anders dan out of the blue een levensdoel voorop stellen als ‘En nu ga ik eens carrière maken als culinair auteur’. Jezelf dát soort doelen stellen, is zinloos.”

6

### **Het Gras Is Niet Groener Aan De Overkant.**

“Stel: je gaat met vrienden uit eten en je kunt kiezen uit vijf restaurants. Na overleg opteren jullie samen voor restaurant De Pottenkijker. Maar er loopt iets fout met de bestelling en een van je vrienden zegt: ‘Lap, we hebben het verkeerde restaurant gekozen.’ Herken je de situatie? (*lacht*) Wel, er zijn weinig dingen die mij ambetanter maken dan dat. Zo’n opmerking is de beste manier om heel de avond te verpesten. Zelf zou ik in zo’n geval denken: Ik heb gekozen voor restaurant De Pottenkijker en nu ga ik mij hier ook amuseren, *no matter what*.

“Want als ik beslis dat het een fijne avond wordt, dan wordt het ook een fijne avond. Het gras is niet groener aan de overkant, je kleurt je gras zelf.”

Kom, kom, protesteer ik. Soms is het gras natuurlijk wél groener aan de overkant. Soms is een nieuw lief beter dan het vorige en een tweede job boeiender dan de eerste. “Waar het mij om gaat, is de ingesteldheid waarmee je in het leven staat. Als je altijd denkt dat het gras groener is aan de overkant, zul je heel je leven jaloers en ongelukkig zijn. Als je blijft denken: dat meisje daar aan de andere kant van het café zal wel beter en sexyer en slim-

mer zijn dan het meisje dat tegenover me zit, dan zul je nooit de grote liefde ontdekken. Het zou namelijk weleens kunnen dat het meisje dat tegenover je zit de liefde van je leven is. Alleen zie je dat niet omdat je voortdurend met je gedachten bij iemand anders bent.”

7

### **Je Mag Nooit Een Kans Laten Liggen Om De Wereld Mooier Te Maken.**

“Je kunt makkelijk betogen dat het leven banaal is. Want eigenlijk is dat ook zo: we hebben niet gevraagd om hier te zijn en voor je het weet zijn we ook weer weg. Sommige mensen zien in die vaststelling een reden om alles kapot te relativieren en het leven min of meer te ondergaan. Maar ik denk: als mijn leven dan toch zinloos is, kan ik er net zo goed zélf een betekenis aan geven. Het van zijn banaliteit ontdoen, het optillen. Ik doe dat vooral door aandacht te besteden aan de kleine dingen: met zorg ontbijten, me omringen met mooie objecten waar ik een verhaal over kan vertellen, een beetje lezen, een beetje studeren... Al die dingen maken het leven zinvol en de wereld mooi.

“Ik heb in China en Japan weleens een theeceremonie meegemaakt. Sindsdien herhaal ik dat ritueel thuis op mijn eigen manier: ik heb een mooie theepot gemaakt, ik verdiep me in de effecten van de thee die ik klaarmaak, ik let erop dat ik de thee met een mooi gebaar uitschenk, enzovoort. Kleine dingen allemaal, maar ze maken voor mij een groot verschil.

“Die zin voor detail had ik als klein meisje al. Als mijn moeder het eten had opgeschept, vroeg ze me altijd waar ze mijn bord moest zetten. Ik kon er namelijk niet goed tegen als mijn bord niet op de juiste – lees: de mooiste – plaats stond. Mijn moeder zei dan: ‘Als je groot bent, Pascale, ga je je tafel volledig kunnen inrichten zoals jij dat wil.’ Dát waren nog eens profetische woorden.” (*lacht*)

8

### **Geluk Valt Toe Aan Diegenen Die Hun Eigen Pad Durven Te Volgen. (Indra Devi)**

“Indra Devi staat bekend als de vrouw die yoga naar het Westen bracht. Ze was iemand die haar eigen weg durfde te gaan op een moment dat dat voor vrouwen nog lang niet zo vanzelfsprekend was.

“Veel mensen willen wel hun eigen pad volgen, maar vergeten het ook te dóén. Ze komen niet veel verder dan wat gemijmer en denken te hard na over de gevolgen. Ik heb altijd voor een andere aanpak gekozen: eerst in het diepe springen en dan pas zien wat de consequenties zijn. Ik heb tot nu toe drie jobs gedaan. Elk van die jobs heb ik al doende geleerd. En gaandeweg ben ik er goed in geworden.”

Aangezien ze Indra Devi als rolmodel opvoert, vraag ik of ze zelf aan yoga doet. “Ik voer ’s ochtends regelmatig de vijf Tibetaanse riten uit: vijf oefeningen die ervoor zorgen dat je lichaam soepeler wordt. Het is met die riten zoals met gezond eten: eens je ermee begint, merk je het verschil en kun je niet meer zonder.”

9

### **Wie Op Safe Wil Spelen, Kiest Niet Voor Authenticiteit. (Brené Brown)**

“Ik leid nu het leven dat ik altijd al wilde leiden. Maar ik heb ook veel hindernissen moeten overwinnen en vaak moeten denken: ‘Foert, het is mijn leven, ik doe het op mijn manier.’ Dat is niet altijd gemakkelijk, maar er is geen andere weg. Alleen door trouw te blijven aan jezelf, kun je gelukkig worden.”

10

### **De Romantische Liefde Is Géén Mythe.**

“Ken je het zinnetje ‘Je moet wérken aan je relatie’? Heb ik een bloedhekel aan. (*lacht*) Als je moet werken aan je relatie, kun je er beter mee stoppen, vind ik.

“Relatietherapeuten hebben het nogal vaak over ‘de mythe van de romantische liefde’. Maar ik vind romantiek in een relatie essentieel. Paul en ik leggen de lat op dat gebied erg hoog voor elkaar. En terecht. Als de romantiek tussen ons verdwenen zou zijn, zou Paul alleen nog mijn maatje zijn. Maar wie mijn maatje is, is mijn man niet. Een huwelijk zonder romantiek, ik kan het me gewoon niet voorstellen.

“Toen ik jaren geleden voor Paul koos, was dat niet evident. Iedereen had er een uitgesproken mening over, op een bepaald moment begon ik zelfs te twijfelen: ‘Misschien moet ik er toch maar een punt achter zetten.’ Maar ik heb dat níét gedaan en soms, wanneer Paul en ik samen zijn, kan ik nog altijd op dat moeilijke moment terugblikken en denken: ik heb destijds kéihard de juiste keuze gemaakt.” (*lacht*)