

Pascale Naessens

Over gezonde voeding en buikgevoel

Pascale Naessens heeft geen introductie meer. Ze heeft niet alleen Vlaanderen overtuigd van haar gezonde en pure keuken, ook het buitenland schreeuwt om een stukje van haar aandacht. Nu ook haar zesde boek *Puur Eten 2* alles heeft om opnieuw een ongekend succes te worden, lijkt de weg naar eeuwige roem niet meer ver weg. Toch blijft Pascale met haar beide voeten op de grond. „Van cijfers lig ik niet wakker, het moet gewoon goed voelen”, zegt ze.

Tekst: Angelo Dorny Foto's: *Puur Eten 2*, Björn Van Driessche
Recepten: uit *Puur Eten 2*



‘Gezond eten gaat ook over andere en betere keuzes maken. Het is een levensstijl die je jezelf moet aanmeten.’

JE BENT DE BEST VERKOPENDE AUTEUR IN BELGIË, EN OOK IN HET BUITENLAND LIJKEN JE BOEKEN EEN SUCCES TE WORDEN. „Begrijp me niet verkeerd, ik vind het fantastisch dat mijn boeken in veel keukens en huiskamers liggen, maar dat is niet de hoofdzaak. Ik wil vooral een boodschap brengen: luister naar je lichaam en eet gezond, het leven wordt zoveel beter dan. Een verschil maken, dat is wat ik wil.”

MAAR JE KUNT NIET ONTKENNEN DAT HET EEN GROTE IMPACT HEEFT. HET VERGT ENIG TALENT OM DIT TE VERWEZELIJKEN.

„Iedereen heeft een talent. De één is een krak in het goochelen met cijfers, ik creëer en combineer smaken in mijn hoofd. Maar het succes dat ik nu ervaar, was ooit wel anders. In het begin wilde niemand mijn eerste boek uitgeven.

Ik zou het zoveelste Bekende Vlaming-boek maken en als ‘vrouw van’ worden bestempeld. Met vallen en opstaan ben ik geraakt tot waar ik nu sta. Ik ben altijd blijven geloven.”

JE HEBT HET VAAK OVER EEN BUIK-GEVOEL. „Ja, want dat is zo ontzettend belangrijk. Omdat we niet meer naar ons buikgevoel luisteren, naar ons lichaam dus, voelen we niet meer dat we onszelf ziek aan het maken zijn of met een burn-out krijgen te kampen. Gezonder eten gaat ook over andere en betere keuzes maken. Het is een levensstijl die je jezelf moet aanmeten. En dat is niet makkelijk, maar als je dat eenmaal doet, wordt alles anders.”

GEZONDE VOEDING + BEWEGEN = 2 „Dat is helemaal waar, maar je hoeft niet elke dag intensief te fitnessen om gezond door het leven te gaan. Elke dag een half uur stappen in de natuur is voldoende. Als je daardoor meer beweegt, dan kan ik dat alleen maar toejuichen.”

‘Gezonde voeding heeft voor mij niets te maken met smoothies of andere preparaten.’

EN WAT GEZOND IS VOOR JE LICHAAM, IS OOK GEZOND VOOR JE GEEST? „Precies! Lichaam en geest zijn één geheel. Rust in je hoofd betekent meestal ook een ontspannen lichaam. Als een van de twee uit balans is, dan beginnen de problemen zich al snel op te stapelen. Elke dag gaan Paul (Paul Jambers, haar man, red.) en ik minstens een half uur stappen langs de Nete. Wij komen er tot rust. Heerlijk is dat!”

MAAR WAT IS GEZONDE VOEDING DAN, VOLGENS JOU? „Gezonde voeding heeft voor mij niets te maken met smoothies of andere preparaten. Ik vraag me dan af,

waar is het eten, waar is de gezelligheid, waar zijn de mensen? Die zogenaamde gezondheidsbereidingen hebben niets te maken met gevoelens, maar eerder met denken en beheersen. Men denkt dan voeding te kunnen herleiden tot een loutere optelsom van vitamines en mineralen, maar zo zit het ‘echte’ leven niet in elkaar. Gezonde voeding is pure voeding, onbewerkt en ons door de natuur gegeven. Het is ook gezellig samenzijn, met je geliefden aan een tafel zitten en genieten. Dat is gezond, maar dus ook een bron van puur geluk.”

MET JE ZESDE BOEK PUUR ETEN 2 ZOEK JE HET VOORAL BIJ DE OEVERS, IN HET WATER? „Onder andere, ja. Daar waar land en water elkaar raken, zijn bodems het vruchtbaarst. Daar is ook het beste voedsel te vinden: vis en schaaldieren uit de zee, schapen en koeien grazen in de polders, planten en fruit groeien weelderig langs de rivieren. De waterkant heeft trouwens ook een bijzondere aantrekkingskracht op de mens. Leven langs het water spreekt tot ieders verbeelding.”

Wie is Pascale Naessens?

- » Geboren in Eeklo (Oost-Vlaanderen, België) op 4 juni 1969.
- » Schrijft succesvolle kookboeken.
- » Was tv-presentatrice op VTM en internationaal model.
- » Haar kookprogramma is nu te zien op 24 Kitchen.
- » Ze bracht haar eigen keramieklijn en olijfolie op de markt, maar ontwerpt ook meubels.



'Wat een heerlijke smaken en geuren...!'

Kokkels met groente



Gehaktballetjes in bouillon

'Heerlijke gehaktballetjes met oosterse smaak.'



‘Daar waar land en water elkaar raken, zijn bodems het vruchtbaarst. Daar is ook het beste voedsel te vinden.’

Gehaktballetjes in bouillon

- **Werk:** 15 minuten
- **Gaartijd:** 25 minuten

Ingrediënten

- 2 lange rode paprika's
- 2 lente-uitjes
- 8 eetlepels sojasaus
- 300 à 400 g gehakt
- 3 knoflookteentjes
- 4 cm verse gember
- 1 bosje koriander

Bereiding

Versnipper de knoflook en gember, hak de koriander fijn. Meng alles door het gehakt en kruid met flink wat peper en een beetje zout. Rol balletjes van het gehakt. Snijd de rode paprika's in dunne ringetjes en stooft ze gaar in flink wat olijfolie. Voeg 600 milliliter water en de sojasaus toe. Kruid met peper. Proef eerst voor je eventueel zout toevoegt, want sojasaus is al zout. Breng de bouillon aan de kook en voeg de gehaktballetjes toe. Laat rustig koken tot het gehakt gaar is. Snijd intussen de lente-uitjes diagonaal door en strooi deze net voor het opdienen over de bouillon.

Kokkels met groente

- **Werk:** 15 minuten
- **Gaartijd:** 20 minuten

Ingrediënten

- 1 kg kokkels
- 1 prei
- 100 g peulen (of sugar snaps)
- 1 glas witte wijn
- 40 g verse koriander
- 3 lente-uitjes
- 4 cm gember
- 2 knoflookteentjes
- sap van 1 citroen
- 3 eetlepels sojasaus
- geroosterde sesamololie
- geroosterde sesamzaadjes

Bereiding

Spoel de kokkels een aantal keer in koud water. Snijd de prei in ringen en stooft ze samen met de peulen in een flinke scheut geroosterde sesamololie. Snipper de knoflook, rasp de gember en voeg die toe. Giet het citroensap erbij. Laat rustig stoven en roer regelmatig. Als de prei gaar is, giet dan de wijn en de sojasaus erbij en leg de kokkels erbovenop. Zet het deksel op de pan en laat 7 minuten zachtjes koken of tot alle schelpen zijn opgegaan. Hak intussen de lente-uitjes en koriander fijn. Haal de pan van het vuur en meng er de lente-ui en koriander doorheen. Schep de kokkels met de groente in de borden en werk af met wat geroosterd sesamzaad.

Puur Eten 2

In haar nieuwste boek vindt Pascale Naessens haar inspiratie zowel in het water als langs de oever. Vis is altijd een van de belangrijkste basisproducten geweest in haar boeken, maar ook vlees en groente zijn essentieel voor een gezonde en evenwichtige voeding. En het is net in de polders, op dijken en schorren, langs de oevers van vennen en rivieren dat de weelderigste planten groeien en de mooiste runderen en schapen grazen. Ook zeevruchten, wieren en waterplanten zijn lekkere en gezonde ingrediënten voor de creatieve keuken van Pascale.

www.pascalenaessens.com



Boek Puur Eten 2
Auteur Pascale Naessens
Prijs € 29,95
ISBN 9789401426145
Uitgever Lannoo