

Eten dat gelukkig maakt



Calorieën tellen? Minder eten? De drang tot ‘verslanen’? Kom er bij de Belgische Pascale Naessens niet mee aan. Gezond eten, en ‘natuurlijk’ leven, dát is haar drijfveer. Het begint met de romantiek van gezellig samenzijn, van genieten van het leven. Dat je er, als je haar voedingstips volgt, ook nog eens van afvalt, is een bijkomend voordeel. Pascale: ‘Het allerbelangrijkste is dat mijn manier van eten gelukkiger maakt.’

TEKST SHARON VAN LOKHORST RECEPTEN PASCALE NAESSENS

Na haar studie Economische Wetenschappen trok Pascale als fotomodel de wereld rond. In Azië raakte ze geïntrigeerd door de oosterse visie op gezondheid. Ze volgde een opleiding als shiatsu-therapeute, als consulente gezonde leefgewoonten, en ze beoefent tai chi. Haar drang naar schoonheid en eenvoud krijgt ook vorm in haar keramiek. In het buitenland is ze bekender als keramiekster dan als kookboekenauteur; haar keramieklijn Pure is een internationaal succes en wordt over de hele wereld verkocht, van Parijs tot New York. Ook heeft ze een eigen meubellijn. Van keramiek tot meubels, tot gerechten, voor haar is het allemaal één wereld. Pascale: ‘Als je aanspoelt op een onbewoond eiland zoek je eerst naar eten, dan naar een kommetje om je eten in te doen en dan een tafel om aan te eten. Die basismaterialen maak ik allemaal. Bij alle dingen die ik doe wil ik dicht bij het leven staan.’

Gewikt en gewogen

Haar vijfde boek *Puur Eten* is net uit. Zelf vindt ze dit haar beste boek van de reeks, zowel visueel alsook qua tekst. Aan een boek

werkt ze gemiddeld een jaar. De recepten zijn letterlijk gewikt en gewogen. Pascale: ‘Zoals al mijn andere boeken gaat *Puur Eten* over veel meer dan alleen maar koken en het eten dat op je bord ligt. Het gaat over geschiedenis, over de evolutietheorie, de romantiek. Het is een manier van bewust leven. Als ik wil kan ik morgen honderd recepten maken. Maar de recepten in mijn boek moeten perfect zijn, daar werk ik keihard aan.’ En het werpt zijn vruchten af: In België zijn haar boeken stuk voor stuk bestsellers. Pascale: ‘Elk boek doet het beter dan het vorige boek, dat is fantastisch. Het verkoopt zelfs beter dan de boeken van tv-chefs, waaruit blijkt dat het niet alleen om bekendheid draait, het gaat om de inhoud. En het mooie is: je mag alles opeten zonder er dikker van te worden – maar wel gelukkiger!’

Natuurlijk leven

Ze krijgt vaak van mensen te horen dat ze zo met gezondheid bezig is. Maar noem haar alsjeblieft geen gezondheidsfreak: ‘Ik heb niets met ondrinkbare superfoodsapjes waarvan de reclame me voorhoudt dat ze supergezond zijn. Ik wil het ‘echte’ leven met ‘echt’ eten. Ik ben een levensgenieter, met een liefdevolle passie voor het leven. We leven maar één keer en ik wil er dan ook zoveel mogelijk uithalen. In die zin betekent gezondheid voor mij vooral ‘natuurlijk’ leven, dicht bij mijn eigen natuur,



zoals dat in mijn genen is voorzien. Ik wil me voeden met natuurlijke voeding, waar mijn lichaam echt iets aan heeft. Mijn boeken zijn dus vooral een pleidooi voor het 'recht op een natuurlijk leven. Tegen sceptici zeg ik dan ook vaak: "Eet eens een week volgens mijn manier van eten. Dan hoeft ik je niet te overtuigen. Je moet niets van mij, maar als je de eerste week anders gaat eten, ga je al zo anders voelen dat je gemotiveerd bent om verder te gaan." Want wie in harmonie leeft met 'zijn' natuur en zichzelf beter aanvoelt, is gezonder, slanker en gelukkiger.'

Gemanipuleerde voeding

Ze kan het niet vaak genoeg benadrukken. Voeding is te veel een product van de voedingsindustrie,



gemanipuleerde voeding dat heel slecht en verslavend is. 'Miljoenen jaren lang hebben we ons gevoed met natuurlijke ingrediënten en leefden we in harmonie met de natuur – zonder voedingsadvies, zonder begeleiding – en we deden dat prima. Nu beschikken we over de beste medische zorgen, het beste gezondheidsadvies en toch is de mens nog nooit zo zwaarlijvig geweest. Onze welvaart heeft ons veel gebracht, behalve een gezondere levensstijl. Mensen stoppen vaak zomaar iets in hun mond zonder na te denken wat het is, wat het met hen doet. Het basisvoedsel dat we nu eten, staat heel ver verwijderd van 'echte' voeding! Het gaat vooral om geraffineerde producten waar alle waardevolle voedingsstoffen uit zijn weggehaald: geraffineerde koolhydraten en gemanipuleerde vetten zijn lege calorieën die heel verslavend werken. We krijgen er nooit genoeg van en daardoor maken ze ons dik en ziek. Ik wil voeding die mijn lichaam als zodanig herkent zodat het er normaal op reageert en mij een gevoel van verzadiging schenkt. Ik wil eten waar je energiek en slank van wordt, kortom, eten dat je gelukkig maakt!' ■

'Ik heb niks met ONDRINKBARE SUPERFOOD-SAPJES'

Recept

Kriel - en zoete aardappelen met groenten en kruiden

Voor 2 personen

- *10 kleine krielaardappelen
- *1 zoete aardappel
- *1 gekookte rode biet
- *250 g champignons
- *6 sjalotten
- *6 teentjes knoflook
- *2 takjes verse rozemarijn
- *2 takjes verse tijm
- *bakpapier
- *1 stukje keukentouw

Was de knollen goed en schil ze niet. Snijd alleen de zoete aardappel en de gekookte rode biet in kleinere stukken, de rest laat je in hun geheel. Doe alles in een kom, giet er een flinke scheut olijfolie bij en kruid met peper en zout. Hussel als goed door elkaar en let erop dat alles onder de olie zit. Besteed vooral aandacht aan de champignons; die moeten zeker een laagje olie hebben opgeslurpt. Scheur twee grote vellen bakpapier af en leg ze dwars over elkaar in een ovenschaal. Schik de aardappelen met de groenten en de kruiden in het midden en bind het bakpapier bovenaan dicht met een stukje keukentouw. Zet anderhalf uur in de oven op 180°C. Dit gerecht staat op zichzelf en kun je zo eten; eventueel met een slaatje, bijvoorbeeld veldsla.





Recept

Albacoretonijn met pittige aubergines

Voor 2 personen

- * 2 stukken tonijn
- * 2 aubergines

Voor sausje 1

- * olijfolie met pepers (zie tip)
- * zwarte peper en zout
- * 1 theelepel gedroogde tijm
- * 1 theelepel gedroogde rozemarijn
- * 5 gedroogde tomatenpartjes, ingelegd in olie

Voor sausje 2

- * 5 eetlepels sojasaus
- * sap van een halve citroen
- * 4 eetlepels extra vierge olijfolie
- * 3 eetlepels geroosterd sesamzaad
- * 4 lente-uitjes, fijngesnipperd

Snijd de aubergines in de lengte in tweeën en snijd vervolgens elke helft in de lengte in drie stukken. Snijd de zaadlijst weg (het middelste, zachte gedeelte). Leg de stukken in een ovenschaal. Maak het eerste sausje. Je hebt er nogal wat olie voor nodig. Wrijf er de auberginepartjes zorgvuldig mee in. Zorg ervoor dat elk partje goed onder de olie en kruiden zit. Zet de aubergines 25 minuten in de oven op 120°C. Maak intussen het tweede sausje. Bak de tonijn heel kort aan beide kanten. Schik de auberginestukken op de borden, leg er de tonijn op en lepel het tweede sausje alleen over de tonijn. ■

TIP

olijfolie met pepers

Olijfolie met chilipeper kun je zo kopen in de handel, maar je kunt ook zelf aan je olijfolie fijngesnipperde chilipeper toevoegen. Begin met 1/4 chilipeper. Wie niet van een pikante keuken houdt, gebruikt het best gewone extra vierge olijfolie.

Recept

Ratatouille van konijn

Voor 2 personen

- * 1 kg konijn, in stukken gesneden
- * 1 grote ui
- * 3 teentjes knoflook
- * 1 kleine aubergine
- * 3 grote tomaten
- * 2 takjes rozemarijn
- * witte wijn
- * tijm

Snipper de knoflook fijn. Snijd de ongeschilde aubergine in grote stukken en stoom ze in een pan met veel olijfolie. Voeg de knoflook toe en roer regelmatig. Snijd intussen de tomaten in grote stukken en verwijder enkel het harde, witte gedeelte. Zodra de aubergines halfgaar zijn, voeg je de tomaten toe, de rozemarijn en de tijm, een beetje zout en veel peper. Laat alles zachtjes stoven. In een andere pan laat je de stukken konijn bruinen in olijfolie. Zodra ze bruin zijn, leg je de stukken konijn in één laag in de ratatouille. Druk goed aan en giet er de witte wijn bij totdat alles net onderstaat (zie tip). Stoom het geheel 45 minuten met deksel op de pan en nog eens 15 minuten zonder deksel, zodat het vocht kan inkoken. ■

TIP

Konijn

Konijn is een gezond en lekker alternatief voor wie eens iets anders wil dan kip. Konijnen die je koopt bij de slager, zijn jonge, gekweekte konijnen. Het vlees is zacht en hoeft niet urenlang te pruttelen zoals in de tijd van oma.



Pascale Naessens

Puur Eten
dat je gelukkig maakt

HET BOEK

Houd je van gezond eten en ben je een echte bourgondiër? Pascale laat zien dat dat prima samengaat en schotelt je tongstrelende recepten voor op basis van pure en natuurlijke ingrediënten.

Puur Eten dat je gelukkig maakt
Pascale Naessens
Uitgeverij Lannoo, ISBN 9789401418805, €24,99
Elegance geeft drie exemplaren weg. Kans maken?
Ga naar www.elegance.nl/lezersaanbiedingen

