

KINDEREN
Na de vrijheid
van de vakantie,
de regels van
het schooljaar

BLZ. 56&57



KAFKA IS NOG NIET
MET PENSIOEN

BLZ. 58

SEPIDEH PROEFT WIJNKOOPJES
UIT ALDI EN LIDL
«Fles met ballen!»

BLZ. 54&55



HLN Mijn Gids

«Tijdens de lockdown heb ik elke dag een aperitiefje en een hapje genomen», zegt ze. «Ik had tijd om te koken, en om ervan te genieten. Ik ben geen gram aangekomen.»
Pascale Naessens' laatste boek viert het pure eetplezier en het geluk om lekker, gezellig en gezond te kunnen tafelen. «Ik eet zo graag.»

LENE KEMPS

'ETEN UIT DE FABRIEK' IS WAAROM WE ONS VAAK OVERETEN

Haar hoeveelste boek is het eigenlijk? Ze is zelf een beetje de tel kwijt. Maar ze had nooit gedacht dat ze er zoveel zou uitbrengen, dat ze zoveel succes zou hebben en dat ze zoveel voldoening aan het schrijven zou beleven. «Ik weet nog dat ik bij het eerste boek tegen mijn uitgever zei: 'Verwacht geen te grote verkoop, weinig mensen zijn op die manier met eten bezig.'» 'Weinig', dat bleken er voor sommige titels vijftigduizend.

En niet alleen Vlaanderen bezweek, maar ook het buitenland. «Er bestaan versies in haast alle Europese talen, maar onlangs werd 'Nog eenvoudiger, koken met vier ingrediënten' in het Chinees vertaald. Toch wel erg bijzonder.»

De uitdrukking 'met frieten of met rijst' zal in dat boek alvast niet voorkomen, zeg ik clichématig en misschien ook wel een beetje gemeen. Pascale lacht met het eindeloze geduld van iemand die voor de zoveelste keer hetzelfde moet uitleggen. «Kijk, van mij mag iedereen frieten en rijst eten, maar ik ga dat niet doen. Het draait niet rond koolhydraatvrij eten, maar wel rond het beperken van de geraffineerde en snelle koolhydraten. Daarom gebruik ik het woord koolhydraatarm of koolhydraatselectief, toch een nuance. Ik heb nooit geroepen dat brood en aardappelen weg moeten. Ik demoniseer geen voedselgroepen. Maar ik zie liever meer groenten en vetten op het bord.»

«Nog eens: er is op zich niets fout met koolhydraten, net zoals er niets mis is met eiwitten of vetten. Het probleem is het gebrek aan evenwicht, en dat we onze koolhydraten zijn gaan manipuleren en raffineren. In onze maatschappij zijn we heel veel koolhydraten gaan verbruiken, vooral wit brood, pasta, koelkjes, frisdranken... Producten met veel suikers, die voor insulinepieken zorgen, die je geen gevoel van verzadiging geven maar net weer honger uitlokken. Je gaat makkelijker overeten, waardoor je aankomt.»

«Ga liever voor de ongeraffineerde koolhydraten die je in groenten en fruit vindt, en wees niet bang voor vet zodat je echt verzadigd van tafel komt. Dat is mijn advies omdat die aanpak mij geholpen heeft. Maar als jij elke dag van de week pasta, frietjes of puree wil eten, en je voelt je daar echt goed bij, dan doe je dat gewoon. Ik zal niemand opleggen wat hij of zij moet eten. Ik kan alleen maar mensen inspireren en vertellen wat voor mij werkt. Ik wil zeker niet de grote voedselgoeroe zijn die iedereen zal bekeren.»

Dat ben je wel een beetje geworden, tegen wil en dank dan. Je hebt duizenden volgers die zweren bij je recepten.

«Niemand wordt plots wakker met de gedachte: nu ga ik eens gezond leven, waar zijn die kookboeken van Pascale Naessens? Mensen die zich door mijn boeken laten inspireren, komen niet toevallig bij mij terecht. Er bestond bij hen al een ontevredenheid over hun manier van eten. Misschien zitten ze vast in een patroon van veel troep eten en zich daar schuldig over voelen. Misschien worden ze na het eten loom en hebben ze last van energiedips. Misschien komen ze elk jaar een beetje aan en begint dat hen te ergeren. Misschien zijn ze op weg naar diabetes type 2. Wie bij mijn recepten terecht komt, is al actief op zoek naar een andere manier van eten en staat open voor mijn aanpak. Ongeïnteresseerden zal ik geen kookboek in de handen duwen met de mededeling: 'Hier, probeer dit want je bent slecht bezig'. Bekeringsdrang is mij vreemd. Maar als men interesse vertoont voor mijn aanpak, zal ik die met alle plezier uitleggen.»

«Ik ben erg enthousiast over mijn manier van koken. Ik worstelde met mijn eetgewoontes en die problemen verdwenen als sneeuw voor de zon toen ik meer vetten en minder snelle koolhydraten ging eten. Die klik heeft mijn leven veranderd. Vanuit dat enthousiasme ben ik aan mijn eerste boek begonnen. Die begeestering is nog steeds wat mij drijft. Het is fijn om je geen zorgen te moeten maken over wat er in je bord ligt, om alles te kunnen eten en niet aan te komen, om je gelukkig en sterk te voelen. Het is een gevoel dat ik graag met anderen wil delen.»

Misschien heb jij gewoon goede genen en ben je niet het type dat snel aankomt.

«Integendeel. Als ik anders eet dan nu, kom ik snel aan. Ik ben een levensgenieter. Het is de titel van mijn boek, maar het is ook echt waar: ik eet zo graag. Ik promoot een bepaalde manier van eten omdat ze mij de kans geeft om van maaltijden te genieten, om lekker te eten, om best grote porties te kunnen opscheppen, geen honger te hebben en om me energieker te voelen. Het gaat niet om minder eten, maar om meer kwaliteit. Met meer respect voor de natuur, en ook voor de mens die we vroeger waren: de jager-verzamelaar. We moeten terug naar de onbewerkte, pure producten: groenten, fruit, noten, zaden, vis, eieren, vlees...»

Onbewerkt is hét nieuwe toverwoord. Hoe ver gaat onbewerkt? Ik neem aan dat ik geen kant-en-klare lasagne mag kopen. Maar als ik hem zelf maak, is het dan wel oké?

«Dat is zeker al beter. Maar lasagnevellen zijn geen puur product, want die zal je in de natuur nooit vinden; ze groeien niet aan de bomen. Ik maak zelf groentelasagne met laagjes courgette, aubergine en tomaat: geen snelle carbs, veel groenten en kaas. Lekker en verzadigend.»

DE EXPERT

Elke week interviewen we een expert over zijn of haar vakgebied. Deze week:

**VOEDINGS-
AUTEUR
PASCALE
NAESSENS (52)**

- Was model, presentatrice en tv-kok.
- Haar eerste kookboek 'Mijn pure keuken' verscheen in 2010. Nog negen boeken volgden. 'Ik eet zo graag' is de laatste in de rij. Alle titels haalden de non-fictie top tien.
- Heeft een eigen lijn van keramiek, textiel, tableware, meubels en ze heeft zelfs twee cd's uitgebracht met haar selectie van muziek die zij graag aan tafel hoort.
- purepascale.com



'Ik eet zo graag'. Pascale Naessens. Uitg. Lannoo. € 25,99.

«Het gaat niet om minder eten, maar om méér kwaliteit»

Lees verder blz. 50

