

»»» Vervolg blz.49

Volkorenbrood groeit ook niet aan de bomen. «Nee, Volkorenbrood is zonder twiifel gezonder dan wit brood, maar het blijft een bewerkt product. Beter zou zijn om die onbewerkte volle granen in een salade te verwerken. Er staat een recept in mijn boek met sla, spelt, verse kruiden, noten enz. aden.»

«Experts maken vaak het onderscheid met ultrabewerkt. Ultrabewerkte voedingsmiddelen, daar zou je met een boog omheen moeten wandelen. Ze bestaan uit een lange reeks van ingrediënten en meestal nog een heleboel toevoegingen met een lage voedingswaarde erbovenop. Denk aan maaltijden uit blik, instant noodles, puree uit een pakje, knakworsten... Eten uit de fabriek, dat is het.»

«Onbewerkte producten zijn ingrediënten waar niets mee gedaan is, ze komen recht uit de natuur je keuken in: groenten, vis, vlees, eieren, kruiden... Ironisch genoeg moeten we daarvandaag harder naar zoeken dan naar de ultrabewerkte versies, en ze zijn vaak duurder. Het is een treffende illustratie van wat er fout gegaan is in onze maatschappij.»

«Als je je tot onbewerkte voeding beperkt, eet je eigenlijk gewoon veel gezonder. Daar zijn de experts het over eens, daar bestaat geen discussie»

«Na twee weken bewerkt voedsel eten wogen proefpersonen gemiddeld 1 kilo meer. Veertien dagen onbewerkt eten zorgde voor een kilo minder»

over, Kevin Hall van The National Institute of Health heeft daar in Amerika een onderzoek rond opgezet. Proefpersonen wisselden twee weken van onbewerkt eten af met eenzelfde periode van bewerkt eten. In hun onbewerkte periode aten ze bijvoorbeeld een sinaasappel, in de bewerkte fase dronken ze sinaasappelsap en kregen ze er een vezelpreparaat bij. Ze kregen een zelfgemaakte hamburger met een slaatje of een voorverpakt exemplaar. Van het bewerkte voedsel werd dagelijks zo'n 500 calorieën meer gegeten. Niet omdat het lekkerder maakte, maar omdat bewerkte voeding leidt tot overeten, onder meer omdat het sneller wordt gegeten. Twee weken bewerkt voedsel resulteerde in een gemiddelde gewichtstoename van 1 kg. Eenzelfde periode van onbewerkt eten zorgde voor een kilo minder.»

Je levert uitstekende recepten, maar je geeft er ook altijd de theoretische omkadering bij. Waarom?

«Ik weet graag hoe de dingen in elkaar zitten. Ik verwacht niet dat iedereen zich in de theorie verdiept, maar ik denk dat het helpt als je het grote geheel begrijpt.»

Ondanks die wetenschappelijke benadering kreeg je vaak de wind van voren. Vooral op het low carb-aspect werd sterk gereageerd.

«Brood en aardappelen zitten in de traditionele Vlaamse gewoontes ingebakken. Misschien dat sommige mensen daarom zo sterk hebben gereageerd. Maar voor elke bewering had ik wetenschappelijke ondersteuning. Dariush Mozaffarian van Tufts University, David Ludwig van Harvard, hoogleraar diabetologie Hanno Pijl...»

«Eigenlijk vond ik het wel spannend, die wind van voren. Ik ga een debat nooit uit de weg. Tenminste als de tegenpartij zijn huiswerk heeft gemaakt. Zwart-witdiscussies van het genre 'Waarom mogen wij geen brood en aardappelen meer eten?' met mensen die dus duidelijk mijn boeken niet hebben gelezen, daar bedank ik voor. Ik hoop dat ik dat soort oversimplificaties achter me heb gelaten.»

«Ondertussen is de wind trouwens wel gaan liggen. Ik ben trots op wat ik heb bereikt. Ik mag wel zeggen dat ik stenen heb verlegd, dat ik iets heb bijgedragen aan het debat rond voedsel. Iedereen weet nu wat keto is. Low carb is tegenwoordig helemaal ingeburgerd en aanvaard. Wekelijks verschijnen er artikels over. Het effect op de gezondheid is bewezen. Professor Hanno Pijl vertelde me dat 84% van zijn patiënten met diabetes type 2 in remissie gaan als ze een lowcarbdiëet volgen. Hij raadt hen onder meer mijn recepten aan. Hoe geweldig is dat?»

«Ik heb veel interviews gedaan met mensen wier leven fundamenteel veranderd is door beter te gaan eten. Zoals Agnès. Zij moet zelfs geen insuline meer spuiten, ze liep over van geluk. Ze dacht

dat ze haar hele leven aan huis gekluisterd zou zijn, maar kon nu gaan reizen. Dat soort reacties motiveert me enorm, die verhalen geven me energie.»

Hoe stajetegeover de theorie van het resistent zetmeel die zegt dat een aardappel gezonder is als je hem laat afkoelen?

«Daarover schreef ik al in mijn vijfde boek. Dat is zo'n discussie die ik liever niet zou voeren omdat we ons dan open detail concentreren en het grote plaatje uit het oog verliezen. Maar goed. Als je een gekookte aardappel laat afkoelen, vormt zich resistent zetmeel; een gezondere versie van zetmeel om dat deze stof moeilijker verteert, voor een stabielere bloedsuikerspiegel zorgt en minder calorieën bevat. Maar waar hebben we het over? David Umwin, een dokter die diabetespatiënten begeleidt, heeft het eens voorgerekend. Een aardappel bevat zo'n 3 gram resistent zetmeel per 100 gram en die hoeveelheid stijgt met tien procent na het afkoelen; 3 gram wordt 3,3 gram. Je wint 0,3 gram! Dus zelfs als je drie kilo aardappelen eet, dan levert dat 90 gram resistent zetmeel, en na afkoelen 99 gram. Het effect is miniem! Wil jij je daar echt mee bezig houden en koude aardappelen verorberen? Word jij daar gelukkig van? Maak die aardappel dan gewoon klaar en geniet ten volle. Zulke discussies leiden af van de essentie: beter eten, anders eten, kiezen voor kwalitatieve maaltijden die goed voor je zijn. Als je dan echt zo van zetmeel houdt: linzen en kikkererwten zijn uitstekende leveranciers. Er zijn zoveel betere keuzes te maken dan je tot elke prijs te blijven vastklampen aan oude eetgewoontes. Mooie, lekkere en voedzame keuzes die je gezonder, sterker en slanker maken.»

Ik denk dat we ons geweten willen sussen. 'Ik eet aardappelen, maar op de best mogelijke manier'.

«Die uitdrukking verkapt dat je uitgaat van het idee dat aardappelen niet mogen. Terwijl het heel simpel is: alles mag, als jouw lichaam het aankant. Onderzoek aan de universiteit van Harvard heeft uitgewezen dat een kop aardappelen hetzelfde effect op de bloedsuikerspiegel heeft als een blikje cola of een handvol jelly beans. Dat zorgt voor een rollercoastereffect op bloedsuiker en insuline, je krijgt snel weer honger en dat kan tot overeten leiden. Ik ben erg gevoelig voor dat effect. Ik voel me niet goed bij aardappelen. Maar als jij er geen last van hebt — en dat kan, er zijn mensen wiens gestel heel goed met koolhydraten omgaat —, serveer er dan vooral veel van. Laat ik je dan nog zo'n gewetenssusende tip geven. Als je frietjes bakt, eet ze dan op het laatst van de maaltijd. We weten dat de eerder geconsumeerde vetten en eiwitten het verteringsproces van de koolhydraten vertragen; minder rollercoastereffect.»

Hoe kijk je aan tegen obesitas?

«Als jongvolwassene heb ik erg met mijn gewicht

«Als jongvolwassene heb ik erg met mijn gewicht geworsteld. Pas toen ik de vicieuze cirkel van een koolhydratenverslaving heb doorbroken en meer vetten ben gaan eten, is het wel gelukt. Een scheut olijfolie, een handvol noten, een avocado...»

• «Koop vers, kook zelf en eet samen. Dat is de beste en snelste manier om gezond en gelukkig te worden.»

• «Zelf en vers koken hoeft niet veel tijd in beslag te nemen, dat bewijzen mijn recepten.»

• «Het is een foute aanname dat ongezonde voeding lekkerder zou zijn dan gezonde voeding.»

• «Wees je bewust van de verdoken suikers: zetmeel, zijn lange ketens van glucosemoleculen, suiker dus. Ze zitten in wit brood, pasta, witter rijst, aardappelen...»

• «Laat ons samen een nieuw woord zoeken voor 'gezondheid', het is negatief beladen. Gezond eten en leven is net het tegenovergestelde van speciaal doen maar eerder 'gewoon' doen.»

Pascales frambozencheesecake

Bereiding: 20 min. Gaartijd: 20 min.

VOOR EEN KLEINTAARTJE VAN VIER PORTIES:

- 125 g verse frambozen
- 120 g Philadelphia-kaas
- 1 groot ei
- 1 of 2 eetlepels suiker (xylitol of erythritol)
- 8-tal gevriesdroogde frambozen (zie tip)
- Voor de bodem:**
- 40 g havermout
- 60 g macadamianoten
- 20 g kokosvet

Nodig: bakpapier en bakvorm met een diameter van 16 cm

ZOMAAKJE HET

Verwarm de oven voor op 180°C. Stoof de verse frambozen met een klein scheutje water tot een stroop (houd 3 frambozen opzij voor de afwerking). Maal de macadamianoten met de havermout fijn in een hakmolentje en voeg het kokosvet toe. Bekleed de bakvorm met bakpapier, doe het noten-havermoutmengsel erin en strijk plat met de bolle kant van een lepel. Druk stevig aan. Meng het ei met de suiker, voeg de Philadelphia-kaas toe en meng tot een homogene massa. Giet dat op de bodem in de bakvorm. Voeg de frambozenstroop in dotjes toe en meng heel kort met de achterkant van een lepel (zie tip). Zet de taart ongeveer 15 minuten in de voorverwarmde oven of tot de bovenkant in het midden gaar is.

Haal de taart uit de oven en laat helemaal afkoelen voor je hem uit de vorm haalt.

Werk af met verkruidde gevriesdroogde frambozen en een paar verse frambozen. Geniet van deze uitzonderlijk lekkere taart.

TIP 1: FRAMBOZENSTROOP DOOR HET DEEG MENGEN

Het is mooier en lekkerder als de frambozenstroop niet helemaal door het deeg gemengd is, zodat de cheesecake niet helemaal egaal roze kleurt, maar alleen hier en daar roze is. Voeg daarom de stroop in dotjes toe en roer een paar keer met de achterkant van een lepel erdoor, zodat de stroop wel verdeeld is over de taart maar niet helemaal gemengd.

TIP 2: GEVRIESDROEGDE FRAMBOZEN

Vriesdrogen is een techniek waarbij al het water uit het fruit wordt gehaald door het eerst te bevriezen. Daardoor worden het fruit of de groenten licht, droog en knapperig. De smaak is een beetje anders, eerder intenser. Niet alle gevriesdroogde groenten en fruit zijn gemakkelijk te vinden, maar gevriesdroogde frambozen meestal wel. Ze zijn ideaal om desserts mee af te werken.

TIP 3: KETOVERSIE

Vervang de havermout door amandelmeel.



geworsteld, dus ik weet hoe het voelt; dat voortdurende gevecht tegen de kilo's, die onmacht, het verdriet... Ik heb onlangs een getuigenis gepost van een dame die met het ketodiet honderd kilo was kwijtgeraakt. Meteen volgden de opmerkingen: 'Als ze gewoon wat minder gegeten had, was dat ook wel gelukt'. Nee, zo zit obesitas niet in elkaar. Ik heb het ook allemaal geprobeerd: calorieën tellen — nu volledig voorbijges treefd —, heel weinig eten en onuitstaanbaar worden van de honger, periodes van discipline afwisselen met eetbuien... Obesitas is een complexe zaak omdat elk lichaam anders reageert.»

«Wilskracht heeft er weinig mee te maken. Ik ben zo lang boos geweest op mezelf; ik ben zwak, waarom eet ik nu weer koekjes? Pas toen ik de vicieuze cirkel van een koolhydratenverslaving heb doorbroken en meer vetten ben gaan eten, is het wel gelukt. Een goede scheut olijfolie, een handvol noten, een avocado... Het 'verzadigingsgevoel' wordt sterker onderschat. Je mag mensen letterlijk niet op hun honger laten zitten, dat houden ze niet vol. En wat verzadigt? Vetten en eiwitten. Niet de blaadjes sla, maar de olijfolie erbovenop en de stukjes haring erin. Gevoelsmatig lijkt dat niet te kloppen omdat die traditionele voedingsleer nog ergens in ons hoofd zit.»

Voedingsgleer gaat van hier naar ginder. Wat gisteren gezond was, is het vandaag niet meer.

«Soms denk ik dat we te ver zijn doorgesloten in onze theoretische benadering. Dat we opnieuw simpelweg moeten leren voelen. Eet en observeer wat er met je gebeurt. We ik effect heeft die maaltijd op je lichaam? Is het voor jou de juiste brandstof? Sta je sterk en krachtig in het leven, heb je genoeg energie om al je dromen te verwezenlij-

ken? Een opmerking die ik vaak hoor, is: 'Jouw recepten ontdekken, was als thuis komen'. Die mensen hebben hun buikgevoel terug en doen op een natuurlijke en vanzelfsprekende manier wat goed voor hen is. Ze zitten niet langer de hele tijd in hun hoofd te beredeneren wat mag en wat niet mag. Hun lichaam functioneert zoals het hoort en ze verlangen niet meer naar snacks en snoep.»

Is Paul eigenlijk vermagerd?

«In het eerste jaar toen we samen waren zo'n tien kilo, en dat is er nooit meer aangekomen. Paul is een zalgeman om voor te koken, een heel dankbaar proefkonijn. Hij eet ook echt graag.»

Ik kan me niet voorstellen dat jij nog ongehinderd kan winkelen. Proberen mensen in je karretje te kijken? Pascale heeft biete gekookt, saai.

«Ik word haast altijd aangesproken. 'Wat gaat u vanavond eten?' Staat dat bietjesrecept in uw volgende boek? Ik heb daar geen enkel probleem mee. Vrienden zeggen wel eens: 'Amai, jij hebt geduld'. Maar eerlijk waar, ik vind dat erg fijne contacten. De reacties van lezers zijn mijn motor. Mensen die mijn manieren van eten hebben overgenomen, die eindelijk dat overgewicht kwijt zijn en zeggen: 'Ik wil het nooit nog terug'. Sommigen vertellen me dat hun leven fundamenteel veranderd is. Ze voelen zich bevrijd. Als je het gevecht tegen de kilo's gewonnen hebt, kan je die vechtlust in andere zaken stoppen. Ik ontmoette pas nog een vrouw die met haar herwonnen zelfvertrouwen een oude droom had verwezenlijkt: ze was eindelijk binnenhuisinrichter geworden. De vreugde spatte ervan af en ik kreeg een geweldige knuffel. Dan sta ik daar bij de groentenboer met tranen in mijn ogen.» (lacht)

5 MANIEREN OM NAAR GEZOND ETEN TE KIJKEN