



Home › Dossiers

Pascale Naessens: “Er is niet één manier van gezond eten.”

Door **Shirah Ipenburg** - sep 8, 2017

Dat gezond eten geen hogere wiskunde hoeft te zijn, bewijst Pascale Naessens. Met haar kookboeken brengt ze haar visie op gezonde voeding over. Met succes, want ze is de bestverkopende culinaire auteur van Vlaanderen. Pascale: “Er zijn zoveel manieren van eten dat we moeten afstappen van het idee dat er één het beste is.”

Hoe kwam je op het idee om je te verdiepen in voeding?

Pascale Naessens: “Toen ik jong was, had ik problemen met mijn eetgewoonten. Het was een strijd. Ik heb een lange zoektocht afgelegd naar wat gezond eten is en hoe het anders kan. Als het over voeding gaat, zeggen veel mensen: ‘Nu weet ik het niet meer, de wetenschap spreekt zichzelf tegen.’ Enerzijds is dat waar, maar voor mij is het de afgelopen jaren juist duidelijker en duidelijker geworden. Natuurlijk is het lastig als je je erop focust hoeveel eiwitten, vetten en koolhydraten je precies nodig hebt. Daar is de wetenschap nog niet over uit en lees je veel tegenstrijdige berichten over. Ik ben er dan ook van overtuigd dat er niet één manier van gezond eten is. Je kunt gezond eten met een mediterraan dieet, met een koolhydraatarm dieet, maar ook met een vegan dieet. Er zijn zo veel manieren van eten, dat we moeten afstappen van het idee dat er één het beste is. Waar wel weinig discussie over is, is dat we zo min mogelijk geraffineerd moeten eten en dus zo veel mogelijk natuurlijke producten. Door zo te eten, lost het probleem vanzelf op. Je hoeft je hoofd dan niet te breken over vetten, koolhydraten en eiwitten, maar krijgt automatisch alles binnen wat je nodig hebt.”

In je kookboeken staat één belangrijke eetregel.

Waarom deze regel?

“De afgelopen jaren heeft de overheid veel geld geïnvesteerd in het overbrengen van inzichten over voeding en vertellen hoe het moet. Alleen heeft dat ons maar weinig vooruit gebracht. Mijn uitdaging was daarom om mensen een praktisch tool te geven, waardoor je op een makkelijke manier gezonder kunt eten. Door veel te lezen en gesprekken te voeren met onderzoekers, hield ik de volgende regel over: eet geen snelle koolhydraten in combinatie met geconcentreerde eiwitten. Deze methode komt uit het combinatiedieet en is wetenschappelijk onderbouwd. Wie zich richt op zo natuurlijk mogelijk eten en deze regel in zijn achterhoofd houdt, gaat automatisch betere keuzes maken en veel gezonder eten. In de praktijk komt het erop neer dat je aardappelen en brood vervangt door groente, fruit en vet. 's Morgens eet je bijvoorbeeld fruit met volle yoghurt of havermout en 's avonds eet je geen vlees met friet, maar vlees met groente en extra saus. Door op deze manier te eten, hoef je minder keuzes te maken waardoor je ook meer rust in je hoofd krijgt. Dat is heel fijn in een maatschappij waar alles kan en mag.”

Voeding is volgens jou niet zwart-wit. Waarom niet?

“Voeding moet je in zijn totaliteit bekijken. Het gaat erom wat je in de basis eet, wat je eet in een week of maand. Het is daarom niet zwart-wit. Als de basis van wat we eten maar gezond is. Mijn visie op gezonde voeding is dat tachtig procent rechtstreeks uit de natuur moet komen, de overige twintig procent maakt niet uit. Voor de één is dat chips op de bank en voor de ander een croissant op zondagochtend. Het is heel belangrijk dat eten voelt als vrijheid. Door jezelf dingen te verbieden ga je er juist naar verlangen. En daarbij maakt de honderd procent je een gelukkig mens.”

Wat is je favoriete recept?

“Ik ben zo nieuwsgierig om nieuwe dingen te proeven dat ik geen favoriet recept heb. Wel heb ik favoriete ingrediënten; vis, linzen, groene curry, sojasaus en limoen vind ik heerlijk. Dat zijn dingen die ik vaak gebruik, maar wel altijd in een andere vorm. Als mijn man de koelkast opentrekt, zegt hij regelmatig: ‘We hebben niets in huis’. Als ik de koelkast opentrek, kan ik eigenlijk altijd van de ingrediënten een voor- en hoofdgerecht maken. Ik houd van eenvoudige recepten. Als je alles doorelkaar gooit, krijg je altijd dezelfde smaak. Alles wordt afgezwakt. Hoe minder ingrediënten je gebruikt, hoe beter de kwaliteit moet zijn. Met weinig ingrediënten maak je ook vaak de lekkerste en gezondste gerechten.”