



Wie alle kookboeken van de Vlaamse Pascale Naessens in huis heeft, mag er inmiddels wel een boekenplank voor vrijmaken. Snelle koolhydraten komen niet voor in haar recepten, die toch uiterst smaakvol zijn.

Tekst: **Hanneke van den Berg**  
Hoofdfoto: **Lichtwaas**  
Foodfoto's: **Roos Mestdagh**

# 'Geniet van je eten'



'Nog eenvoudiger met 4 ingrediënten 2.'  
Uitg. Lannoo,  
25,99 euro.

**N**og eenvoudiger met 4 ingrediënten 2, is het allernieuwste boek van Pascale Naessens, de vrouw die ooit een bloeiende carrière op de Vlaamse tv had en inmiddels tot de bestverkochte schrijvers van Vlaanderen behoort. Toen in 2010 haar eerste kookboek verscheen, 'Mijn pure keuken', was er in de media wel enige kritiek (weer zo'n Bekende Vlaming die zo nodig een kookboek moest schrijven), maar het boek zelf was meteen een groot succes. Na enkele boeken werd ook veel kritici duidelijk dat het veel verder ging dan enkel wat leuke recepten, het veranderde de eetgewoonten van de mensen. Bovendien werd ze in haar ideeën gesteund door veel wetenschappers, onder wie professor Hanno Pijl van de Universiteit van Leiden en wetenschappers van Amerikaanse universiteiten.

## Discussie

Die koolhydraten blijven toch wel een punt van discussie. Want een mens heeft ze toch nodig? Dat wordt tenminste volop beweerd in de culinaire wereld. Die leveren energie en dat is toch belangrijk? „Nee”, zegt Pascale Naessens. „We hebben ze in feite niet nodig. Proteïne is essentieel, vetten zijn essentieel, maar je lichaam kan zijn eigen koolhydraten aanmaken, dus je hoeft ze niet extra binnen te krijgen. Ik noem mijn manier van eten 'gematigd koolhydraatarm' omdat mensen dan weten waar ik een beetje sta met mijn recepten. We zijn in de westerse wereld doorge-

slagen op het gebied van koolhydraten. In tegenstelling tot vroeger zitten er ongewoon veel snelle koolhydraten in ons eten, dus die waar je lichaam niet veel aan heeft, zoals aardappelen, pasta, rijst en brood. Die leveren voor de westerse mens vaak gemiddeld 40 procent van de dagelijkse energie. Ik vermijd snelle koolhydraten en balanceer meer in mijn dagelijkse voeding. Ik eet 's ochtends altijd een flinke kom met fruit, zaden en kokosmelk en daar zitten natuurlijk wel koolhydraten in. Maar in de middag en avond eet ik volle natuurlijke producten met vetten, want ja, vetten heeft een mens echt nodig. Die haal ik bijvoorbeeld uit olijfolie, volle yoghurt, noten en vette vis.”

## Granen

„In mijn maaltijden zitten soms wel granen, maar dat is dan de volle korrel, die nog zit ingepakt in zijn natuurlijke vorm, zoals quinoa, linzen of fruit. Je lichaam moet veel werk leveren om deze volwaardige producten te verteren, ze doorlopen het volledige verteringstraject en weten door te dringen tot mijn dikke darm, waarbij ze ook nog eens tot voeding dienen voor je darmbacteriën en dan heeft je lichaam er echt iets aan. Van een bord pasta zit je vlak na de maaltijd ontzettend vol, maar heb je na een uur alweer trek, omdat het zetmeel snel verteerd wordt en de suikers al zijn afgegeven aan je bloed. Bijna niets van die pasta bereikt je dikke darm.” „Hoe langer je lichaam voor die vertering nodig heeft, hoe minder snel je geneigd zult zijn allerlei onnodige tussendoortjes te nemen.

Simpel gezegd: de meeste koolhydraten die er de laatste vijftig jaar in ons voedsel zijn bijgekomen, zoals pasta en rijst, zijn bewerkt en daar heeft je lijf gewoon niet veel aan.” „Natuurlijk hebben aardappelen en brood hun dienst bewezen in tijden van voedselschaarste. Toen konden veel mensen overleven dankzij die producten. Maar nu leven we in een wereld van overvloed en eten we én aardappelen, én brood én suikerhoudende producten op één dag en dan krijgt het lichaam er veel meer van binnen dan het nodig heeft.”

## Volkoren

Maar volkoren producten, volkorenbrood, rijst en pasta, zijn toch gezond? Die zijn toch beter voor het lichaam dan die 'witte' producten? „Ja en nee. Laat ik als voorbeeld spelt nemen. Iedereen is momenteel dol op speltbrood. Maar dat spelt is bewerkt. Het is gemalen en dat verteert helemaal anders in je lichaam. Als je de volle graankorrel kookt en die dan kauwt, zul je zien dat je daar best even mee bezig bent. Tijdens het kauwen verandert er hormonaal al veel in je lichaam. In de mond begint het verteringsproces, maar elders in je lichaam gaat dat verder. Je lichaam moet moeite doen om aan die suikers te komen en daar is het voor uitgerust. Je lijf haalt er alle voedingsstoffen uit die het nodig heeft en je voelt je langer voldaan.” Volgens de keuken van Pascale Naessens kun je best een hoop eten, maar je moet gewoon verstandig combineren. Dat betekent dat je moet afstappen van het klas-



Pascale Naessens.

*'Als we gewoon ons lichaam goed behandelen, dan komen het goede gevoel en de energie vanzelf terug'*

sieke beeld van aardappelen, groente en vlees op je bord. In haar recepten staan groenten met stip bovenaan. Die combineer je dan met vis, kaas, vlees of soja-producten of met geconcentreerde koolhydraten zoals bonen, volle granen, quinoa, kikkererwten of linzen.

„Veel mensen denken dat ze heel veel wilskracht moeten hebben om hun eetpatroon aan te passen. Of mensen nu gezonder willen eten of willen afvallen, maakt niet uit. Ze zullen zien dat het niet om wilskracht gaat, maar om beter kijken naar wat je eet. Als je veel groente eet met volle granen of met vlees of vis, zul je zien dat je je eetpatroon heel makkelijk aan kunt passen, omdat je minder snel opnieuw honger krijgt. Dan is die hele wilskracht helemaal niet nodig. Wij willen altijd alles benaderen via ons hoofd, maar als we gewoon ons lichaam goed behandelen en het eten geven waarop het goed reageert, dan doet het wat het moet doen en komt het goede gevoel, de energie en het voldaan zijn vanzelf terug. Daar hoeft je geen honger voor te lijden.”

## Basis

Mensen raken vaak in verwarring omdat in de media steeds weer andere adviezen opduiken: rode wijn is de ene keer goed voor je en dan opeens weer taboe, koolhydraten mogen of nee, toch niet, kokosvet is geweldig of nee, doe toch maar niet. Met olijfolie bakken is de ene keer prima en dan opeens weer slecht omdat het op hoge temperatuur verbrandt. Wat moeten mensen nu geloven? „Verlies je niet in de details, draai eerst aan de

grote knoppen en eet goed aan de basis. Als je oplet dat je zo min mogelijk bewerkte producten eet en het liefst natuurlijk, dan doe je weinig fout.”

„Ik bak veel in olijfolie, maar met olie bak je inderdaad anders dan met boter. Ik doe meteen wat ik wil bakken samen met de olijfolie in de pan en zet het dan pas op het vuur. Ook als ik vis of vlees bak. Mijn groente zet ik op met een laagje water en een flinke scheut olie. Dan doe ik het deksel op de pan en laat de groente stoven. Dan bereidt die olie helemaal geen extreem hoge temperatuur en kun je er prima in bakken.”

## Gezelligheid

In je boeken staan sfeer, gezelligheid en eten met vrienden en familie altijd centraal. Maar niet iedereen heeft zo'n omgeving tot zijn beschikking. Er zijn steeds meer mensen die in hun eentje moeten eten, die door diverse omstandigheden niet zo'n sociaal vangnet om zich heen hebben. Zou het niet eens een goed idee zijn om een kookboek te schrijven dat speciaal voor hen bedoeld is?

„Nee, voor mij horen eten en gezelligheid gewoon bij elkaar. Maar ook alleenstaanden kunnen prima koken uit mijn boeken. Veel recepten zijn binnen tien, vijftien of twintig minuten klaar, dus als je weinig zin hebt om lang in de keuken te staan, kun je toch een heerlijke maaltijd voor jezelf maken. Creëer gewoon een fijn moment voor het avondeten, met een mooi gedekte tafel en een kaarsje erbij, ook al ben je alleen. Geniet volop van wat je bereid hebt, dat is belangrijk.”