



"Ik heb
schoonheid
nodig
Ik kan niet tegen
banaliteit"

Pascale Naessens keert in haar nieuwe boek terug naar de basis: lekker en gezond koken met maximum vier ingrediënten. Het is opnieuw een ode aan het gezonde leven, dat ze al zo lang promoot.

Tekst: Evelien Rutten • Foto: Diego Franssens

Op de salontafel in Pascales kantoor ligt een stapeltje tijdschriften, telkens met haar naam op de cover. In een *Feeling* van acht jaar geleden figureert ze in een inmiddels gedateerde Kerstspecial. Er is veel veranderd voor Pascale Naessens. Het ex-model dat met haar eerste kookboek bij verschillende uitgeverijen moest leuren, is nu een invloedrijke stem. In haar eentje zorgde ze voor een complete omwenteling in het Vlaamse culinaire én gezondheidslandschap. Ze maakte komaf met de heilige drie-eenheid van aardappelen, groenten en vlees. Niet op een dogmatische, belerende manier, maar met een onderbouwde visie. Pascale toont steeds opnieuw hoe lekker gezond eten kan zijn én hoe je een romantische, gezellige sfeer creëert aan tafel.

Wikken en wegen

Vandaag reikt Pascales invloed zelfs veel verder dan ons land: tot in Australië lezen mensen haar kookboeken en worden maaltijden geserveerd op servies dat in haar atelier werd ontworpen. “Onlangs kreeg ik een tof berichtje van Seppe Nobels, de chef van Graanmarkt 13. Hij zat op restaurant in Wenen – nr. 14 op de San Pellegrino-lijst – en stuurde een foto door: ‘Kijk, allemaal prachtige borden van jou.’ Maar eigenlijk wil ik niet te diep ingaan op dat buitenlandse avontuur. Ik ga dat niet opblazen, want dan zit iedereen weer te wachten op het moment dat het misgaat. Ik wil die extreme reacties niet meer voeden. Het moet allemaal tof en constructief blijven. Ik zoek gewoon mensen die op dezelfde golflengte zitten, daar word ik gelukkig van.” Als we vragen waar ze dan ongelukkig van wordt, voelen we ergernis. “Kijk, ik word heel gelukkig van mijn werk. Ook al doe ik heel veel uren, ik doe het graag. Pas vanaf het moment dat ik interviews moet geven, voelt het aan als werk. Jongens, mag ik even? Waarom moet ik altijd mijn ziel blootleggen? Natuurlijk wil ik communiceren, maar als je mijn boeken leest, weet je alles over mij wat je moet weten. Mijn persoonlijke verhaal doet er verder niet toe. Wat belangrijk is voor

“Ik word heel **gelukkig** van mijn werk. Ook al doe ik heel veel uren, ik doe het **graag**”

mij, is het creëren van sfeer, recepten, boeken en een mooie tafel. Kijken wat werkt. Gelijkgestemden vinden die dat oppikken. Het is fijn om over je werk te spreken, maar tegenwoordig moet je je woorden echt heel goed wikken en wegen. Het is verschrikkelijk om in een situatie terecht te komen waarin je jezelf moet verdedigen. Daar pas ik nu voor.”

Altijd bezig

Pascale komt feller uit de hoek dan enkele jaren geleden. “Ik ben natuurlijk gegroeid in mijn rol, en zeker ook in mijn creativiteit. Vandaag doe ik wat ik altijd heb willen doen. Ik laat de dingen gebeuren en maak mijn eigen wereld. Ik zit nog niet op het eindpunt, maar wel op de lijn waar ik wil zitten. Er is geen doel, wel een weg. Ik zie overal mogelijkheden, daarom heb ik iemand in dienst die mij nee leert zeggen. Ik wil alles doen, maar op den duur wordt het te veel. De balans moet goed blijven.” Van stilzitten is echter geen sprake. In september verschijnt er een nieuw boek. “Dat was eigenlijk niet de bedoeling. Ik wou dit jaar geen boek schrijven en gewoon relaxen, de dingen op me af laten komen, maar het is me niet gelukt. Al na enkele weken had ik het gevoel dat ik recepten moest noteren. Ik sprak er vaak over met Paul. ‘Dit zijn goede ideeën, ik moet ze opschrijven. Moet ik niet gewoon bezig blijven, anders ga ik weer malen in mijn hoofd.’ En even later: ‘Misschien moet ik toch maar een nieuw boek schrijven.’ In dat nieuwe boek gaat Pascale terug naar de basis: koken met maximum vier ingrediënten. “Ik speelde al een tijdje met het idee. Zeker nadat ik een Nieuw-Zeelandse vrouw ontmoette die op deze manier kookt. Eenvoudig, maar goed. Als je mijn eerste boek inkijkt, zal je zien dat ik dit principe toen al toepaste. Nu wilde ik het nog verder uitpuren. Daarnaast heb ik dit jaar ook nog een boek geschreven met dokter William Cortvriendt, ‘Puur lichter’, een kans die ik niet kon laten liggen. Dat was een hele fijne samenwerking, waarvan ik ontzettend veel heb geleerd. Ook over communiceren, over hoe je wetenschap naar de mensen brengt. En zo is dit eigenlijk mijn meest creatieve jaar ooit geworden.”

VOLG DE REGELS

Pascales basisregels zijn eenvoudig en bieden houvast in een wereld van overvloed.

1 Meng geen snelle koolhydraten zoals wit brood of pasta met eiwitten uit vlees, vis, gevogelte en kaas.

2 Eet zo veel mogelijk natuurlijke ingrediënten, die niet bewerkt zijn door de voedingsindustrie.

3 Wees niet te zuinig met vet, zeker niet met **olijfolie**.

Wie deze manier van eten toepast, gaat vanzelf meer groenten, meer vet en minder (snelle) koolhydraten eten.

Toppers van tafels

Pascale schrijft boeken, maar is natuurlijk ook een ontwerper. Haar keramiek is heel populair, en dit jaar komen er nog twee nieuwe items bij op de lijst. Ten eerste heeft Pascale een prachtige houten tafellijn ontworpen, daarnaast komt er een lijn van potten en pannen. “Ik verbind mijn naam nooit aan een merk, ik wil altijd van nul beginnen en zelf produceren. De potten en pannen zijn ontstaan uit een vorm van frustratie. Ik kook vaak en veel, maar vind bijna nooit potten die passen bij de manier waarop ik graag tafel. Bij Serax stonden ze open voor mijn ideeën, ik was erg welkom met mijn tekeningen. De bedoeling was om een lijn potten en pannen te creëren waarmee je kunt koken, maar die je ook op tafel kunt zetten. Ik werk uiteraard vaak met groenten en als je ze in zo’n pan klaarmaakt, ziet je gerecht er meteen heel chic uit. Klaar in een kwartier, allemaal in één pan. Superpraktisch, antikleef én mooi.” Ze toont de folder van haar houten tafellijn, inclusief snijplanken en houten lepels. Haar ogen schitteren. “Voor mij is authenticiteit heel belangrijk. Al mijn boeken maak ik samen met een fotograaf, verder is er niemand bij betrokken. Ik kook en zorg zelf voor de sfeer en de aankleding. Het zijn echte situaties die gefo-

tografeerd worden: ik met een pot in mijn handen. Ik werk doodgraag met natuurlijke materialen. Neem nu de klassieke houten lepels, die zijn toch nooit mooi? Ik dacht dat het toch beter en verfijnder kan. Het liefst in donker hout, maar dat is vaak onbetaalbaar. We hebben een alternatief gevonden en gebruiken nu thermisch behandeld hout. Dat is stevig en heeft een fantastische kleur, heel fijn om mee te werken. Thuis verf ik ook zelf tafels. Die laat ik dan een jaar buiten staan. Zo worden ze alleen maar mooier. Ik kan nu op vijf minuten de tafel dekken met fantastische materialen. Het is iets dat je moet opbouwen, zo’n collectie komt er niet van vandaag op morgen. Ik breng altijd objecten mee van mijn reizen, daar ben ik op mijn 21^{ste} al mee begonnen toen ik naar Japan ging. Als je kiest voor natuurlijke materialen in dezelfde lijn, past alles bij elkaar. Je zet het op tafel en het klopt.”

Samen met Paul

Is de sfeer die Pascale creëert in haar boeken een constante in haar leven? “Ja, ik leef altijd zo, op elk moment van de dag. Ik heb schoonheid nodig als tegengewicht voor het geweld daarbuiten. Ik wil me er niet voor afsluiten, maar het moet draaglijk blijven. Daarom heb ik een beschermde omgeving gecreëerd, een veilig nest waar ik rust vind bij mijn objecten, hoe we eten, de muziek die we spelen en de manier waarop we communiceren. Gelukkig denkt Paul er net zo over als ik. Ik kan echt niet tegen banaliteit. Je kunt alles op twee manieren bekijken. Is iets de moeite of niet? Je kunt iets naar beneden halen, maar dat ligt niet in mijn aard. Ik wil optillen en creëren. Dat doe ik al mijn hele leven, maar pas de laatste tien jaar kom ik er ook mee naar buiten. Soms kan ik niet geloven

dat dit mijn werk is geworden. Ik koester mijn geluk, want ik krijg alle ruimte die ik nodig heb om met mijn visie schoonheid te creëren. Ik word omringd door een geweldig team, waarmee het op alle vlakken klikt. Het is zo fijn om dingen te creëren die het leven aangenamer en praktischer maken.”

De weg van de wetenschap

In het werk van Pascale spelen wetenschappelijke studies een steeds grotere rol. “Dat was van in het begin al zo, hoor. In mijn eerste boek is het voorwoord geschreven door een dokter. Maar wetenschap heeft inderdaad een grotere plaats gekregen dan vroeger, dat klopt. Ik wil namelijk dat de wetenschap haar verantwoordelijkheid opneemt en

LIGHT? NO WAY!

Jarenlang werden we geïndoctrineerd dat vet slecht is. We kochten massaal vetvrije mayonaise, magere margarine en light yoghurt. Het gebrek aan smaak werd gecompenseerd door massa’s suiker. Pascale Naessens staat zij aan zij met de meest vooraanstaande wetenschappers als ze stelt dat dit een foute aanpak was. Studies tonen overtuigend aan dat je net **afvalt door minder snelle koolhydraten te eten en meer gezonde vetten** zoals olijfolie. In haar boeken adviseert ze om te gaan voor pure smaken. Dat betekent dus ook het liefst zelfgemaakte mayonaise, volle yoghurt en room, vette vis en veel noten. Ingrediënten die tot voor kort werden afgeraden door eender welke diëtist.

“De *negativiteit* van **mijn eetstoornis** heb ik kunnen ombuigen tot iets heel positiefs en zinvol. De *movie reacties* van de mensen die mijn adviezen volgen, **raken me diep**”

niet altijd zo genuanceerd blijft. Ze treden niet genoeg op de voorgrond om te vertellen waar het op staat. Als je in de keuken aan een gerecht begint en je je afvraagt wat de beste keuze is – boter, olijfolie of kokosvet – dan wil je een rechtlijnig antwoord. De wetenschap moet dat geven, anders blijft er te veel ruimte over voor discussie. Mensen verlangen naar duidelijkheid. De verandering die je nu ziet, is van onderuit gevoed. Toen de nieuwe voedingsdriehoek werd samengesteld, werd ik uitgenodigd om mijn verhaal te doen. Ik dacht: ‘Oei, wat gaan we nu krijgen.’ Maar ze hebben geluisterd en waren erg enthousiast. Ik denk wel dat mijn boeken en vooral de vloedgolf aan positieve reacties van al die mensen die anders zijn gaan eten, een rol hebben gespeeld in hun beslissing. Professoren zien nu dat er ook zonder hun inbreng verandering mogelijk is, daarom willen ze nu wél bijsturen. Ze beseffen dat ze deze dialoog over gezonde voeding al veel eerder hadden moeten aangaan. Er is een kruisbestuiving van bloggers, koks, wetenschappers en mensen zoals ik. Je ziet het plots overal: achter de schermen wordt er bijvoorbeeld hard gewerkt aan nieuwe richtlijnen voor voeding op school. De wetenschap en de praktijk komen eindelijk samen. Ik ben er gerust in, de bal is aan het rollen.”

De bevrijding

Is Pascale trots op die revolutie die ze mee heeft veroorzaakt? “Ik ben er zelf ook in gerold, maar ik ben wel blij dat ik een steen heb kunnen verleggen. Met mijn eetstoornis heb ik vroeger erg afgezien. Het was de meest ellendige periode uit mijn leven, maar ik heb er iets mee gedaan. Daardoor kan ik doen wat ik nu doe. Die negativiteit heb ik kunnen ombuigen tot iets heel positiefs en zinvol. De reacties van mensen die mijn adviezen volgen, raken me diep. Ik heb al zoveel mooie verhalen gehoord. Mensen die openbloeien, die beseffen dat afvallen niks te maken heeft met afzien, wilskracht of calorieën tellen. Ze spreken over bevrijding, niet over restricties of beknutting. De honger gaat weg, het zelfvertrouwen komt terug en je krijgt meer energie. Dat is een schitterende opwaartse spiraal. Het is zo simpel. Ik heb niets uitgevonden, ik heb het enkel in leuke, aantrekkelijke recepten gegoten. Dat is mijn verdienste. Het is de kracht van de natuur die er sowieso is. En die waren we wat vergeten. Natuurlijke voeding is het beste medicijn als je ziek bent of niet goed in je vel zit. Voor je pillen begint te slikken, moet je je voeding aanpassen. Het lichaam moet zijn ding kunnen doen om de balans te herstellen.”

HOE BEGIN JE ERAAN?

Je hebt wel zin om gezonder te gaan eten, maar misschien zit je vastgeroest in jarenlang opgebouwde gewoontes. Het is dan zeker niet makkelijk om van de ene dag op de andere radicaal anders te gaan eten, maar Pascale geeft enkele nuttige tips als houvast.

- Vervang je gebruikelijke ontbijt met boterhammen of ontbijtgranen door **een grote kom vers fruit met volle Griekse yoghurt** of kokosroom en een handje noten en zaden.
- Eet liever geen aardappelen bij de hoofdmaaltijd, maar vervang ze door **een extra portie groenten**. Als je bijvoorbeeld een stukje zalmfilet klaarmaakt, geef er dan geen spinazie én puree bij, maar spinazie, groene boontjes en/of gestoofde venkel.
- **Zin in pasta?** Eet er dan enkel een **groentesaus** bij en geen vlees of vis.
- Een gezonde bruine boterham kan perfect, maar neem als beleg dan een **zelfgemaakte groentespread**. Geplette avocado of hummus van rode biet is heerlijk!
- **Eet kaas enkel in combinatie met groenten**, denk aan een lekkere Italiaanse ovenschotel met gegrilde aubergines, tomatensaus, basilicum en parmezaan.
- **Gebruik het liefst olijfolie** en geen andere geraffineerde olie zoals arachide- of maïsolie. Vermijd ook light margarines, volle roomboter is beter.
- Vergeet niet dat gezond eten allesbehalve saai is: door **voldoende variatie** in te bouwen kun je op een verantwoorde manier genieten van een smakelijke maaltijd. Zo krijg je nooit het gevoel dat je iets hoeft te missen.
- In de boeken van Pascale worden de hoeveelheden aangegeven voor twee personen, maar je mag ze aanpassen naar je eigen behoeften. **Je moet eten tot je genoeg hebt**. Calorieën tellen is niet nodig.
- **Probeer 80% van de tijd op deze manier te eten**, dan is er af en toe ook ruimte voor comfortfood zoals frietjes, een dessert, een stuk stokbrood of een koffiekoek. Pascale beklemtoont dat het leven niet zwart-wit is, dat je moet genieten en gelukkig zijn. Zelf eet ze graag een stukje fondantchocolade bij haar groene thee.
- Blijf niet op je stoel zitten. Trek elke dag naar buiten voor een **wandeling in de natuur**.