

dat is bij ons vanzelfsprekend. We zijn altijd enthousiast voor elkaar. Als ik zie hoe gelukkig Paul van iets wordt, maakt mij dat ook enthousiast. Ik zal hem altijd helpen en omgekeerd ook.

**Paul is je ideale klankbord, maar ook je grootste criticus.**

Ik heb er geen problemen mee dat Paul kritisch is, integendeel. Zijn kritiek is goed bedoeld en opbouwend, niet uit een vorm van jaloezie. Ik zou het niet fijn vinden om met een ja-knikker samen te leven. Ik verwacht enthousiasme maar mijn partner hoeft niet alles goed te vinden. Ik vind Pauls aanwezigheid wel heel belangrijk. Als ik workshops in het buitenland volg, gaat hij mee. We amuseren ons samen.

**STOPPEN MET KLAGEN**

**Paul mag ook fier zijn op jou. Ketokuur was het best verkochte kookboek van 2020.**

Voor mij was dat een grote verrassing. Zelf ben ik allang vertrouwd met ketorecepten. Ze stonden al in mijn allereerste kookboek onder de noemer low carb-ge-rechten, maar ik kreeg toen al de wind van voren. Maar keto is populairder geworden en dus wilde ik een boek uitbrengen om duidelijkheid te scheppen, want er is nog veel onwetendheid. Ik had aan de uitgeverij gevraagd om niet te veel te drukken, ketogerechten zijn maar voor een kleine niche, dacht ik. Maar net dat ketoboek werd een groot succes. Wellicht ook omdat mensen door corona gezonder zijn gaan leven. Voor wie overgewicht heeft zijn de gezondheidsrisico's immers groter. *Ketokuur 2* verscheen in mei en staat ook nog altijd in de top tien van best verkochte boeken.

**Wat verwacht je van je nieuwste boek *Ik eet zo graag*?**

Ik ga er nooit van uit dat iets een succes wordt. Mensen denken vaak dat het allemaal vanzelf gaat maar dat is absoluut niet waar. Eén keer succes hebben is een toevalstreffer maar om tien jaar succes te hebben moet je keihard werken. Niets wordt jou gegund, integendeel, alle ogen staan op jou gericht. De lat ligt heel hoog. Je moet tegelijk vernieuwen en trouw blijven aan jezelf. Bij elk nieuw boek heb ik veel stress. Ik sta ermee op en ik ga ermee slapen. Met *Ik eet zo graag* wil ik een statement brengen en hoop ik weer andere mensen te bereiken. Lekker en veel eten hoeft geen negatieve gevolgen te hebben. Ik krijg vaak de reactie dat mensen schrik hebben om hun levensstijl te veranderen, want ze zijn 'bourgondiërs' en 'levensgenieters', ze denken dat ze iets gaan missen, het tegendeel is waar. Met mijn gezonde recepten eet je net veel én lekker, waardoor je meer energie krijgt. Ik sta heel gulzig in het leven. Zoals de titel van mijn boek zegt: ik eet zo graag. En liefst in gezelschap. Samen eten doe je vooral om te verbinden.



'Paul heeft me altijd aangemoedigd in mijn werk als keramiste.'

**Ondanks de gezondheidshype zijn de obesitascijfers nog steeds heel hoog. Hoe verklaar je dat?**

Het verrast me ook dat het bewustzijn rond gezonde voeding zo traag gaat. Veel heeft te maken met de voedingsindustrie, die is niet zozeer begaan met onze gezondheid maar wel met centen. Je kan veel troep kopen voor weinig geld, waardoor het een individuele en bewuste keuze is als je gezond wil leven. Bewust bezig zijn met gezonde voeding is zoals mediteren: aandacht geven aan jezelf, jezelf verwennen, respect hebben voor jezelf en de natuur... In deze coronacrisis hebben we het belang van gezonde voeding gezien. Ik heb gemerkt dat we door corona meer tijd hadden om zelf eten klaar te maken. Hopelijk blijft dat zo.



'Fijn dat restaurants wereldwijd op mijn bordjes serveren.'



'In deze keuken kneed ik mijn klei.'



**Nu het nieuwe schooljaar start, wat hoort er best in de brooddoos van de schoolkinderen?**

Zoveel mogelijk natuurlijke voeding, niet geraffineerd. Vervang geraffineerd brood door notenbrood of volle granenbrood. Maar het hoeft niet altijd brood te zijn. Denk aan tomaat, fetablokjes, havermondkoekjes... De verantwoordelijkheid ligt bij de ouders. Spreek nooit met je kinderen over gezondheid, daar zijn ze niet mee bezig en dat maakt hen net argwanend. Kinderen willen lekker en veel eten. Dus zeg gewoon: 'Mama heeft iets lekker klaargemaakt.' Geef als ouder het goede voorbeeld.

**Tijdens de vaccinatiecampagne werd er druk gediscussieerd. Sommige anti-vaxxers zijn van mening dat vaccins niet hoeven zolang je gezond leeft.**

Dat is een heel moeilijke discussie waarin ik me niet wil

mengen omdat ik geen wetenschappelijke kennis heb over vaccins. Maar als iemand zich heeft verdiept in de materie, heb ik respect voor zijn conclusie. Ik volg de visie van wijlen Etienne Vermeersch: 'Ik beweer niet dat mijn inzicht altijd het juiste is, maar het is wel het resultaat van eerlijk onderzoek. Ik aanvaard dat anderen tot een andere conclusie komen, maar ik hoop dan wel dat ook zij hun huiswerk verricht hebben.' Vrijheid is belangrijk in alles: vaccins, voeding... Paul en ik zijn gevaccineerd omdat het voor ons en onze omgeving de beste keuze leek. Toen ik naar Afrika ging werd ik gevaccineerd maar niemand stelde zich daar vragen bij. Als je de pil neemt heb je ook kans op een trombose. Intussen zijn heel wat mensen gevaccineerd en duiken er weinig problemen op. Ik heb ook nooit in angst geleefd. Ik heb het gevoel dat ik het virus zou overleven als ik besmet raak. Hoe gezonder je bent, hoe sterker je gewapend bent. Ik respecteerde alle coronamaatregelen maar ik liet me niet afremmen in mijn doen en laten uit angst om ziek te worden.

*'Ik kijk al uit naar alle nieuwe creatieve ideeën die ontstaan zijn tijdens de lockdowns'*

**Voelen de nieuwe versoepelingen voor jou als een groot bevrijdingsfeest?**

Eerlijk gezegd vind ik dat een vreemde bewoording. Uiteraard zijn het rare tijden, maar de pandemie heeft weinig impact op mijn leven. Ik ben al heel blij dat ik weer gewoon met vrienden thuis kan afspreken. Daar word ik heel ge-

lukkig van. Onlangs nodigde ik vrienden uit om samen te lunchen en te dineren. Ik had een glampingtent in de tuin opgezet en iedereen is blijven slapen. Daar heb ik enorm van genoten. Verder is het tijd om te stoppen met klagen. Maak er het beste van. Elke crisis biedt mooie kansen. Ik kijk al uit naar alle nieuwe creatieve ideeën die ontstaan zijn tijdens de lockdowns. Zelf vind ik het een verrijking om online workshops te kunnen volgen. Ik zit wel heel erg in met de eventsector. Zij zijn heel hard getroffen, terwijl ik financieel geen schade heb geleden. Ik prijs me heel gelukkig! ■

TEKST: VEERLE VAN DE WAL • FOTO'S: DIETER BACQUAERT  
• INFO: WWW.PUREPASCALE.COM

Op pagina 90 vind je recepten uit Pascales nieuwe kookboek *'Ik eet zo graag'*.