



'Mijn liefde voor eten is gegroeid met mijn liefde voor Paul.'

Traag gegaard: het succes van **Pascale Naessens**

# ‘Superfoodsmoothies die er niet uitzien, dat is toch niet genieten van het leven?’

2014 bleek een triomfjaar voor Pascale Naessens. Haar vijfde kookboek, *Puur Eten waar je gelukkig van wordt*, topt de bestsellerlijst. Ze won de prestigieuze Gourmand World Cookbook Award voor haar oeuvre. Haar keramiekcollectie veroverde een vaste plek op de tafels van sterrenkoks als Sergio Herman. Maar bovenal wordt ze op handen gedragen door thuishokkers in binnen- en buitenland. ‘Toen mijn eerste boek klaar was, vond ik niet eens een uitgever.’

DOOR CATHÉRINE ONGENAE, FOTO'S KAAT PYPE

**E**en week voor dit gesprek overleed haar vader. Twee handen op een buik waren ze, maar ondanks haar verdriet wilde Pascale Naessens onze afspraak niet annuleren. Liever pikt ze de draad zo snel mogelijk weer op. ‘Mijn vader zou de eerste zijn om te zeggen dat het leven verder gaat’, zegt ze. ‘Hij komt ook uit een familie van zelfstandigen. Hij werkte hard, was er zelf niet bij toen zijn vader overleed. Het is pijnlijk, maar verder gaan is het beste wat ik kan doen.’

In haar kantoor, onder het dak van een gerestaureerde hoeve in Duffel, tekent het winterlicht zachte schaduwen op de vloer. Ook haar echtgenoot, Paul Jambers, heeft hier zijn werkplek, zijn terrein is de gelijkvloerse verdieping. Haar bureau is sober maar zorgvuldig ingericht. Een designzetel in bruin verweerd leder. Een grote maar lege massief houten werktafel. Een paar objecten in keramiek, een van haar passies. De meubelen en objecten zijn tactiel: ze zien er zacht en geleefd

uit, nodigen uit om te worden aangeraakt. ‘Ik wil altijd overal aan voelen, ik ben graag met mijn handen bezig’, zegt Naessens. Ze wijst naar een beeldje uit klei, vertelt over de ontmoeting met de maakster ervan. Een Tunesische pottenbakster die haar inspireerde om het ambacht te leren. ‘Ik heb mijn vaders urne zelf gedraaid’, vervolgt ze. ‘Deze ochtend heb ik de oven geopend. Ze is perfect gelukt, vertoont geen enkele barst. Ik heb er een week aan gewerkt: twee keer draaien, twee keer bakken, drogen, afwerken, assembleren. Het is geen gemakkelijk proces. Er mocht niets mislopen, er was geen tijd om opnieuw te beginnen. Maar het voelt goed om er op die manier mee bezig te zijn. Je moet kalm zijn als je keramiek maakt, anders bega je fouten. Het heeft me tot rust gebracht. Ik vind het fantastisch en ontroerend dat ik mijn laatste rustplaats heb gemaakt. Ik heb verdriet, maar ik ervaar ook schoonheid. Voel me heen en weer geslingerd tussen het innige contact met mijn familie en het onwezenlijke van wat ik nog niet kan begrijpen.’ ▶

### ► Leek u op uw vader?

PASCALE NAESSENS: Mijn vader en ik waren zielsverwanten. Hij was een authentieke man. Wie hij ook ontmoette, hij bleef altijd dezelfde. Hij haalde zijn geluk uit kleine dingen. We gingen vaak met ons tweetjes eten. Die gesprekken waren bijna interviews, ik wilde alles over hem weten: zijn jeugd, zijn geschiedenis, zijn familie, zijn gevoelens. Die mooie momenten koester ik.

Bij mij draait alles rond gevoel. Ik hou van symboliek. Tijdens het maken van de urne heb ik druppels over de klei laten lopen, als tranen. In het deksel heb ik een aparte kamer gemaakt waarin mijn moeder, mijn broer en ik een boodschap hebben geschreven. Ik ben niet gelovig of zweverig, maar ik wil iets kunnen meegeven.

### Waar put u kracht uit?

NAESSENS: Afgelopen zondag heb ik een lange wandeling gemaakt. Dat doet wonderen. We maken deel uit van de natuur, om die reden voelen we ons er ook goed in. De helende werking van de natuur is beter dan eender welk antidepressivum. Het probleem van onze samenleving is dat we vergeten zijn waar we vandaan komen. We weten niet meer hoe we moeten voelen, we zitten de hele tijd in ons hoofd: we moeten verwachtingen inlossen, we willen succesvol zijn, we willen van alles hebben. De breuk tussen lichaam en geest manifesteert zich zowel op het vlak van de lichamelijke als van de mentale gezondheid. Een lichaam geeft signalen als je iets eet wat het niet goed verdraagt, maar wie herkent ze nog? En ondanks alle tekenen van burn-out gaan we toch door, tot de stekker eruit gaat.

Universiteiten bestuderen de laatste natuurliefhebbers omdat ze willen weten hoe dicht bij de natuur en jezelf leven invloed heeft op het welbevinden. Die studies zijn interessant om te lezen. Het leert me hoe ver wij verwijderd zijn van de natuur en van de oeroude kennis die werd overgegeven van moeder op dochter, van ouder op kind. Omdat die kennis is verdwenen, weten we niet meer hoe we voor onszelf moeten zorgen. **Dat is meteen de basisboodschap van uw kookboeken.**

NAESSENS: Met mijn boeken probeer ik mensen weer in contact te brengen met hun lichaam en hun buikgevoel. Je buik is een leidraad voor het leven, of je nu werk zoekt of met voeding bezig bent. Ik geloof in de zelfhelende kracht van het lichaam. Een afgesneden vingertop kan weer aangenaaid worden, maar het is het lichaam dat ervoor zorgt dat hij weer vastgroeit. Een lijf kan veel, maar je moet het stimuleren. Door er roofoefening op te plegen door ongezond te eten, creëer je net extra problemen.

Het hoort niet om partners met elkaar te meten, maar het is niet overdreven om te stellen dat Naessens met haar kookboe-

ken sterk op weg is om evenveel grenzen te verleggen als haar man, Paul Jaspers. Hij gaf in zijn televisiereportages de gewone Vlaming een gezicht. Zij leert de Vlaming iets anders te eten dan het traditionele drieluik vlees-aardappelen-groenten. Met succes. Toen ze een kleine vijf jaar geleden haar eerste kookboek, *Mijn pure keuken*, publiceerde, was gezond eten nog niet zo'n belangrijk maatschappelijk thema. Het zoveelste BV-kookboek, dacht men. Maar ze zette door, en haar boodschap begon aan te slaan. Vandaag eet een kritische massa overtuigd tarwevrij, en wordt haar werk in één adem genoemd met *De voedselzandloper* van Kris Verburgh.

NAESSENS: Fantastisch, toch? Kris en ik kloppen vanuit een andere invalshoek op dezelfde spijker. De omwenteling in ons voedingspatroon zal in de toekomst nog toenemen. Over vijftig jaar zullen mensen terugkijken en denken: hoe konden we het zo ver laten komen?

### Kunt u de principes nog eens samenvatten? Wat eet een mens beter wel en niet?

NAESSENS: Ik baseer me op de evolutie en op de natuur. Het menselijk lichaam reageert niet goed op industriële voeding. Daarom is het beter om zo natuurlijk mogelijk te leven. Zeventig tot tachtig procent van wat we eten moet basisvoedsel zijn. Dat betekent: groenten, fruit, noten, zaden, eieren, vlees en vis. Vermijd industriële en geraffineerde voeding, snelle koolhydraten, en toegevoegde stoffen zoals bewaarmiddelen en smaakmakers.

De resterende twintig tot dertig procent is *comfort food*. Daar horen hamburgers en frieten bij, maar ook brood, pasta en aardappelen. Nu eten we de omgekeerde verhouding. Af en toe kan dat geen kwaad, maar in principe komt het erop neer dat je beter weinig of geen industriële voeding eet.

### Stemmen uit de medische wereld twifelen hardop aan die eetrichtlijnen.

NAESSENS: Ik heb dat niet uitgevonden. Ik vertaal wetenschappelijke bevindingen naar de praktijk. Ik omring me ook met goede wetenschappers. Aan mensen als Kris Verburgh, Remko Kuipers en professor Frits Muskiet van de Rijksuniversiteit Groningen kan ik altijd advies vragen. Ook mijn eigen ervaring is belangrijk. Ik weet wat anders eten met mij heeft gedaan. En de lezer van mijn boeken geeft me gelijk. Mensen voelen zich goed bij die manier van eten, ze houden het vol, vermageren ervan, hebben meer energie. Uiteindelijk zal de verandering van de mensen zelf moeten komen.

### Waarom is die verandering nodig?

NAESSENS: De gemiddelde leeftijd waarop een vrouw ziek wordt, is 40,5 jaar. Voor een man is dat 47 jaar. Ik heb het dan over welvaartsziekten zoals obesitas, hart- en vaatziekten, diabetes type 2, beroertes en darmkankers. Dat zijn aandoeningen waarvan is aangetoond dat ze voor 70 à 80 procent verband houden met de manier waarop we eten en leven. Die kunnen dus voor 70 à 80 procent vermeden worden.

Als je mensen zegt dat ze wellicht zelf hebben bijgedragen tot hun ziekte, worden ze boos. Mensen zijn gemakzuchtig, ze gaan liever naar de dokter om een pilletje. Maar ze moeten verantwoordelijkheid nemen voor hun eigen lichaam. Wie zal het anders doen? Van de overheid moeten we niet veel hulp verwachten. De voedingsindustrie is de belangrijkste industrie in België, de staat zal wel de laatste zijn om aan de kar te trekken. 'Meer bewegen' en 'meer groenten en fruit eten', verder komen ze niet bij Volksgezondheid. Maar eerlijk, als we dit al

**'Ik heb mijn vaders urne zelf gedraaid. Je moet kalm zijn als je keramiek maakt, anders bega je fouten. Het heeft me tot rust gebracht.'**



'Ik profileer me niet als kok. Ik identificeer me met de mensen die thuis koken, voor het gezin en voor vrienden.'

opvolgden, dan zouden al heel veel gezondheidsproblemen opgelost zijn.

#### **Veel mensen vrezen dat ze niets lekkers meer mogen eten als ze hun eetgewoonten moeten omgooien.**

NAESSENS: Iedereen kan loskomen van zijn dwangmatige gevecht met eten. Ik heb zelf ook gesukkeld met mijn eetgewoonten, maar het is zo eenvoudig om te veranderen en toch te blijven genieten. Die kennis wil ik delen. Het vraagt wat discipline, maar op termijn aanvaardt je lichaam geen minderwaardig voedsel meer. Mensen geloven me niet als ik zeg dat ik me nooit laat gaan. Ik voel die behoefte niet. Een van mijn lezers, een jonge man, was door mijn boeken meer dan twintig kilo afgevallen. Ik wilde weten hoe hij het had volgehouden. Hij had mijn recepten gevolgd, maar op zondag at hij wat hij wilde: frieten, ontbijtkoeken, pasta. Ik vond dat een slim compromis. Intussen eet hij die dingen niet meer. Het smaakt hem niet, zegt hij, hij wordt er futloos van. Dat noem ik het punt van bevrijding: weten dat het mag en dat je lichaam het aankan, maar het gewoon niet meer willen.

#### **Wanneer is de klik om anders te eten bij u gekomen?**

NAESSENS: Wetenschappen en biologie hebben me altijd gefascineerd. Toen ik op mijn achttiende als model begon te

werken, wilden ze dat ik drie tot vijf kilo zou afvallen. Dus ging ik op dieet. Ik begon er onbezonnen aan. Ik kan u vertellen dat alle diëten werken, zelfs een onnozel bananendieet. De kilo's vlogen eraf. Maar ze kwamen er nadien even snel weer bij. Ik belandde in een jojo van diëten of te veel eten. Mijn gedachten, mijn vrije tijd, alles was gericht op eten. Het was een verschrikking. Het vrat energie, het werd ongezond. Op de duur twijfelde ik aan mezelf: had ik dan geen wilskracht?

Vanuit die onvrede ben ik op onderzoek uit gegaan. Ik wilde weten wat eten met je hersenen en je lichaam doet. Voor mijn achttiende at ik ook, en mijn gewicht bleef gelijk. Wat liep er dan fout? Het werd een lange zoektocht. Geleidelijk aan ging ik anders eten. Eerst functioneel: eten om gezond te blijven. Tot ik Paul leerde kennen, en ik de romantiek van het samen eten ontdekte: de gezelligheid van samen tafelen en een lekkere maaltijd delen. Ik wil eten niet herleiden tot een optelsom van vitaminen en mineralen. Die hype van de superfood-smoothies die er niet uitzien, dat is toch niet genieten van het leven? Ik wil het totaalplaatje. Je zou dus kunnen zeggen dat mijn liefde voor eten is gegroeid met mijn liefde voor Paul. **Intussen zijn jullie 22 jaar samen.**

NAESSENS: En 21 jaar getrouwd. Het is vreemd om al in termen van twintig jaar te spreken, dat is een volledige generatie. Ik geniet daarvan. Ik heb een stabiel nest nodig. Ik vlieg graag uit en doe graag gekke dingen, maar ik moet iets hebben om naar terug te komen. Mijn nest is niet zozeer waar het huis is, maar waar Paul is.

#### **Uw man schreef in het voorwoord van een van uw boeken dat het zijn heilige schrik was dat u een restaurant zou beginnen.**

NAESSENS: Ik heb een tijd met het idee gespeeld. Als omroepster heb je veel vrije tijd, overdag volgde ik een opleiding tot restauranthouder. Ik heb de diploma's, maar uiteindelijk besliste ik om het niet te doen. Ik bewonderde de mensen die een restaurant hebben, maar het is keihard werken, altijd op het moment dat iemand anders aan het feesten is. Maar de romantiek rond eten liet me niet los.

Ik ben gestopt met omroepen omdat ik voelde dat die fase voor mij afgerond was. Ik werd onrustig, ik wilde tijd maken voor iets nieuws. Wat precies wist ik niet, wel dat ik ervoor uit mijn comfortzone moest stappen. Ik had geen vangnet. Anderen vonden het vreemd dat ik al mijn zekerheden opzegde, maar af en toe moet je durven te springen om op een ander punt te belanden.

Ik kwam op het idee om een kookboek te schrijven. Aan mijn eerste boek, *Mijn pure keuken*, heb ik drie jaar gewerkt. Ik had nooit gedacht dat er meer zouden volgen.

#### **Dat u een echtgenoot hebt op wie u kunt terugvallen, maakte het misschien gemakkelijker om zo'n risico te nemen.**

NAESSENS: Dat ik op Paul kon terugvallen als er iets fout liep, wist ik. Maar ik heb er altijd op gestaan mijn eigen geld te verdienen. Ik heb het gevoel nodig op ieder moment weg te kunnen. Noem het een vorm van trots of waardigheid.

#### **Toen uw boek klaar was, verscheen het op een markt die verzadigd raakte van de BV-kookboeken. Het succes kwam niet meteen.**

NAESSENS: Ik vond in eerste instantie niet eens een uitgever. Ze dachten dat ik me op die markt stortte bij wijze van carrièreswitch. Dat ik geen kok was, heb ik ook mogen horen. Dat vind ik niet erg, ik profileer me niet als kok. Ik identificeer me met de mensen die thuis koken, voor het gezin en voor vrienden. ►

► Noch de media, noch het publiek wisten dat ik al zo lang met eten bezig was. Ze hebben tijd nodig gehad om het te begrijpen, dat is normaal. Vandaag geven veel mensen toe dat ze in het begin argwaan hadden maar nu overtuigd zijn. Mijn eerste grote publiek waren de mensen die al op zoek waren naar een betere manier van eten, maar die de recepten misten. Zij hebben de boeken meteen omarmd, en verder deed de mond-aan-mondreclame haar werk. Dat gaat veel trager, maar het resultaat is solider, blijkt nu. Daar ben ik erg blij om, ik hou niet van hypes.

#### **Hebt u behalve vooroordelen nog andere obstakels moeten overwinnen?**

NAESSENS: Toen het boek verscheen, zag ik het in geen enkele supermarkt liggen. Ik wilde weten hoe dat kwam. Men vertelde me dat je in de meeste winkels alleen binnenraakt als je een bestseller hebt. Maar hoe kan een boek een bestseller worden als het nergens ligt? Ik ben een doe-mens, ik heb er alles voor gedaan om dat te doorbreken. Ik belde winkels op, ging mijn boek bij hen voorstellen. Het was keihard, maar het is me gelukt.

Maar hoe blij ik ook ben dat ik erin geslaagd ben om er een groot verhaal van te maken, op zich was dat niet mijn doel. Mijn doel was mijn boodschap brengen. Ik maak mijn boek zoals ik het wil. Ik werk graag in groep, maar in mijn eentje kan ik mijn ideeën zuiver houden. Ik heb een standpunt waar misschien minder mensen zich in kunnen vinden, maar ik hoef met niemand compromissen te sluiten. Over die puurheid blijf ik waken. Ik verbind mijn naam bijvoorbeeld niet aan merken of producten die ik niet zelf heb gecreëerd. Het kan me niet schelen dat ik daar inkomsten mee misloop. Ik doe niet aan half-gezond.

#### **Koppig zijn loont?**

NAESSENS: Het is de combinatie van hard werken, niet opgeven, enthousiast zijn, erin blijven geloven en altijd verder doen. Tegenslagen buig ik om in energie. 'Wacht maar, we zullen nog wel eens zien', dat gevoel. Ik voel me hoogstens een dag slecht als het niet meezit. Diezelfde nacht maak ik al plannen, de volgende dag zit ik alweer vol ideeën en energie om er tegenaan te gaan.

#### **Waar bent u het meest trots op?**

NAESSENS: Op mijn zelfstandigheid. Ik heb altijd een hang naar vrijheid gehad. Toen ik als model begon, was ik de koning te rijk. Ik kon de wijde wereld in stappen, ik verdiende mijn eigen geld, ik was vrij. Mijn moeder stelde voor om mijn geld te beheren. Ik herinner me nog goed dat ik mijn eerste bankrekening opende waar zij niet aankon. Fantastisch vond ik dat. Die boeken geven me ook die vrijheid.

#### **Een dikke maand geleden reageerde u fel toen de pers Jeroen Meus en u tegen elkaar uitspeelde over verkoopcijfers.**

NAESSENS: Daar ben ik erg boos om geweest. Voor alle duidelijkheid: ik heb niets tegen Jeroen Meus, ik gun iedereen zijn geluk en succes. Maar het opbod van verkoopcijfers is een oude cultuur waar ik liever een eind aan maak. Die cijfers

## **'Het vraagt wat discipline, maar op termijn aanvaardt je lichaam geen minderwaardig voedsel meer.'**

kloppen niet, en toch zijn ze het enige wat de media interesseert. Een journalist heeft een volledig interview met mij niet gepubliceerd omdat ik geen cijfers wou geven. Als journalisten op de Boekenbeurs met een meetlat kunnen staan langs de rijen mensen, zouden ze het doen. Daarna lees je in de krant dat de Boekenbeurs alleen nog over kookboeken gaat, maar wie creëert dat verhaal? Het is een gebrek aan respect voor andere auteurs, voor de Boekenbeurs en voor mij.

Als mensen lezen dat je een miljoen boeken hebt verkocht, beginnen ze je rekening te maken. Niemand weet dat daar ook kleinere promotieboekjes bij worden geteld, en dat de cijfers naar boven worden afgerond. Dus geef ik mijn cijfers liever niet vrij. Het probleem is dat de media dan zelf beginnen te

tellen, waardoor er nog meer onwaarheden worden verspreid. Ik moest het wel rechtzetten met correcte cijfers, maar ik ben niet van plan om het hierna nog te doen. Hoeveel een boek verkoopt, is voor mij minder belangrijk dan de vraag of het een goed boek is. Het is misschien *not done* om niet mee te stappen in die molen, maar zo zit ik in elkaar. Ik hou van rechtvaardigheid en eerlijkheid. Als ik daarmee tegen schenen schop, dan is dat jammer.

#### **Dat u uiteindelijk uw eigen serie bestsellers hebt, doet u niets?**

NAESSENS: Ik ben daar ontzettend blij om, maar mijn persoonlijke geluk ligt in het maken van het boek, niet in het aantal verkochte exemplaren. Dan zou ik een speelbal zijn. Als het straks wat minder wordt, dan zal ik daar geen probleem mee hebben.

Het maffe aan mijn verhaal is dat ik nooit iets heb nagestreefd. Er was geen masterplan. Sommigen zeggen me dat ik het gat in de markt heb gevonden. Over welk gat hebben ze het? Ik wist niet eens dat er een gat in de markt was. Ik heb nooit doelen gesteld, ben zowel met mijn boeken als met mijn keramiek klein begonnen. Letterlijk

aan de keukentafel. Ik maakte potjes en schalen voor de gerechten in mijn boeken. Tot ik op een dag bij Serax was, hen vertelde over mijn schalen. Die waren in kleur. Serax had toen vooral witte serviezen, en het reageerde heel enthousiast. We gingen samenwerken.

Alles is organisch gegroeid door de dingen te doen die ik graag doe. Ik heb me nooit afgevraagd of ik er geld mee zou kunnen verdienen, of het me wel zou lukken. Dat is mijn advies: doe wat je gelukkig maakt. Dan komen er dingen op je pad die je weer verder brengen. ☑



'Ik heb er altijd op gestaan mijn eigen geld te verdienen. Ik heb het gevoel nodig op ieder moment weg te kunnen.'