

PASCALE NAESSENS
HET RECEPT VAN EEN FENOMEEN

‘Veel Vlamingen blijken toch nog moeite te hebben met hoge bomen’

Ze is de koningin van de Boekenbeurs en Vlaanderens ultieme keukenprinses. Ook al heeft ze geen kookprogramma op tv. Ook al doet ze vooral haar mond open om zich onpopulair te maken. ‘Ik weet dat het sympathiek overkomt om je onvolkomenheden te tonen, te lachen met jezelf, alles kapot te relativieren. Maar ik ben zo niet.’

Dorien Knockaert, foto's Jimmy Kets



Woensdagmiddag op de Boekenbeurs. Er lopen vooral scholen rond en haar signersessie is niet aangekondigd – ze houdt die speciaal voor *De Standaard*, zodat we niet alleen haar, maar ook haar lezers kunnen ontmoeten. ‘Mocht er niet zoveel volk opdagen, dan is dat zeker niet representatief’, heeft haar promoventantwoordelijke me op het hart gedrukt. ‘In het weekend staat er een lange rij, geloof me.’ Maar ook nu zit Pascale Naessens nog geen 2 seconden in haar stand, of daar vormt zich uit de dunne mensenstroom een dikke rij fans. Moeders en dochters die samen aan hun lijn werken. Een jonge vrouw die hevig blozend vertelt dat ‘haar man altijd wil dat ze iets van Pascale Naessens kookt’. Kinderen op schooluitstap die weten dat hun moeder van haar boeken houdt. Naessens gaat mee op de foto, vraagt mensen hoe haar eten hen bevalt. Alleen de prille tiener die haar handtekening op zijn arm wil, krijgt een nee. ‘Ik ben geen vedette’, zegt Naessens. Maar ze wil gerust een krabbel meegeven op een flyer van haar serviescollectie. Een zakenvrouw, dat is ze dan weer wel.

‘Mijn osteopaat heeft me uw boeken aangeraden’, zegt een vrouw van middelbare leeftijd, en hop, Pascale Naessens zet zijn naam in haar telefoon: goed voor haar netwerk. Een andere lezeres vertelt stralend dat ze door de boeken van Naessens ‘vooral optimistischer’ is geworden. Een guitig seniorenpaar presenteert zich breed glimlachend. ‘Ik ben zo één die kookt zoals haar grootmoeder: stampot’, vertelt de vrouw. Naessens wil weten waarom ze dan haar boeken koopt – stampot staat er alleszins niet in. ‘Om te vermageren, hé.’ Het zijn geen vermageringsboeken, ze gaan veeleer over gezond eten, legt Naessens uit, maar de

‘Vrijheid is voor mij het belangrijkste. Mij zal je niemand zien bekeren. Ik richt me tot de mensen die zoekende zijn’

vrouw is te geamuseerd om te luisteren. ‘Ze zouden mijn schoonbroer eens bij u moeten sturen, dat is een aardappelboer. Hahaha!’

Tel nooit calorieën

Naessens jaagde vorige week de aardappelinindustrie en de Boerenbond tegen zich in het harnas, omdat ze het publiek op haar website had opgeroepen om op restaurant in plaats van aardappelen groenten te vragen. ‘Ik vind het bijzonder pijnlijk dat er nog zo veel restaurants zijn die geen groenten serveren, maar alleen vis of vlees met saus en aardappelen’, schreef ze. ‘Dat is niet meer van deze tijd. We hebben recht op groenten, zeker in een restaurant. We betalen om lekker, maar ook gezond eten te krijgen.’

Op dezelfde dag nam het tv-programma *Volt* haar mee naar een Leuvense Alma om te kijken hoe het daar gesteld was met het groenteaanbod. Ze kon er bepaald niet veel goeds over zeggen. ‘Terwijl de Alma wel inspanningen doet om het aanbod gezonder te maken’, zegt een kritische fan aan de signeerstand. ‘Het gaat alleen niet zo snel als bij u.’ Naessens twijfelt niet aan de goede bedoelingen, zegt ze. ‘Maar de aardappelpuree was van vlokken gemaakt – geraffineerd! – en in het gehakt zaten additieven. Er kwam ketchupsaus bij, gezocht met suiker. De erwttjes kwamen uit blik. En die wortels, die zou je in een blinde test niet eens als wortels hebben herkend. Is het echt verantwoord om studenten zoiets elke dag te laten eten? Ik voel mij al ziek als ik het één keer eet.’ De man knikt braaf.

‘Vrijheid is voor mij het belangrijkste, dus ik zal niemand proberen te bekeren. Ik richt me tot de mensen die zoekende zijn’, zegt Naessens. ‘Dat is de hoofdmoot van mijn publiek. Ik ben vroeger ook heel erg zoekende geweest en heb toen de juiste informatie gevonden om een beter eetpatroon te ontwerpen. Die geef ik nu door, en ik vertaal ze naar haalbare recepten. Ik kan alleen vaststellen dat het werkt, want ik krijg veel reacties van mensen die door mijn boeken beter voor zichzelf hebben leren zorgen en effectief hun overgewicht verloren zijn, of andere gezondheidsproblemen hebben overwonnen. Terwijl ik ze niet laat diëten. Ik zal nooit calorieën tellen of schrijven welke portie je van iets mag eten. Je moet eten tot je verzadigd bent.’

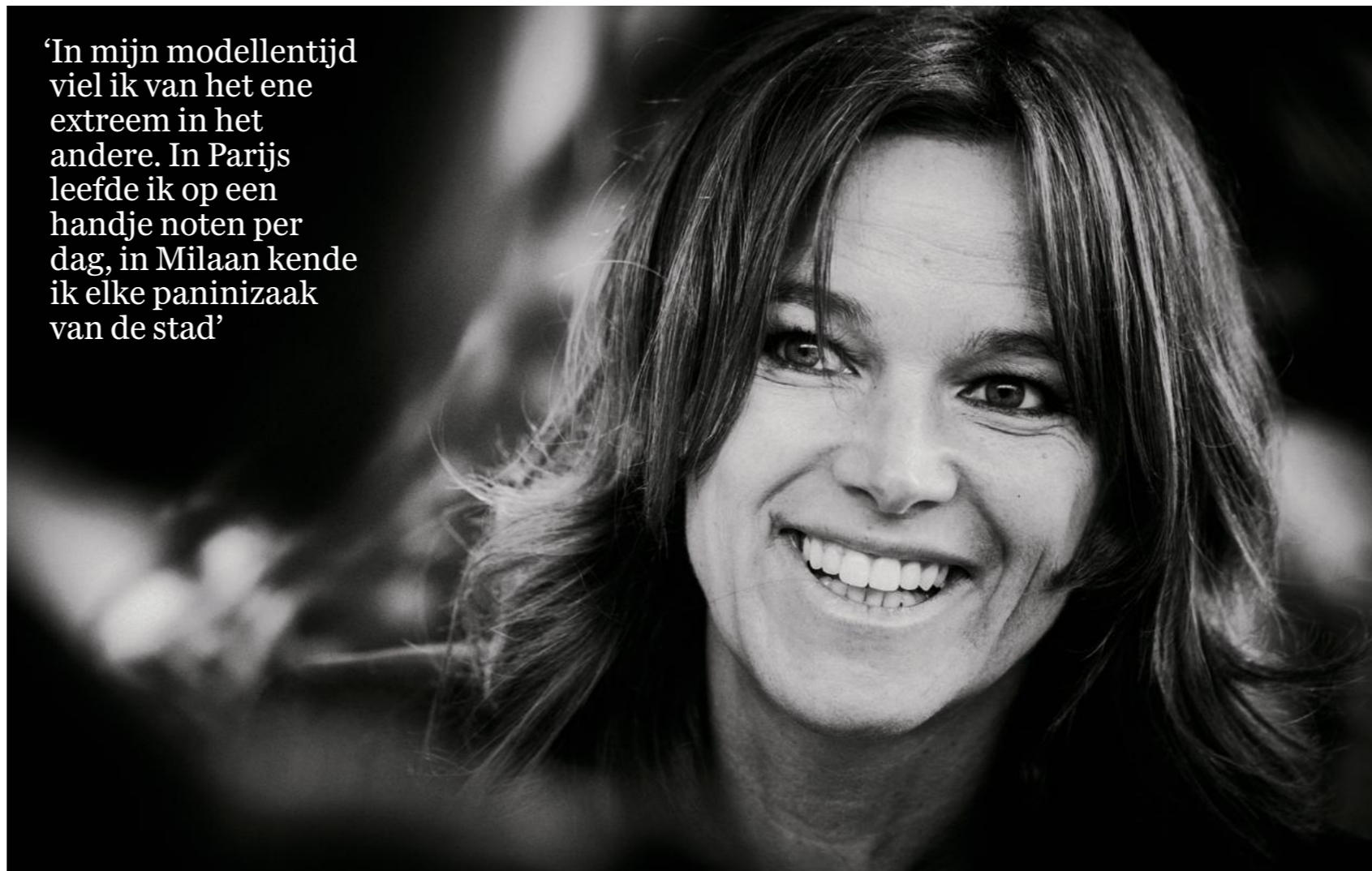
‘In mijn modellentijd viel ik van het ene extreem in het andere. In Parijs leefde ik op een handje noten per dag, in Milaan kende ik elke paninizaak van de stad’

We zitten even neer voor een middagpauze, maar in het personeelshokje van de uitgeverij liggen alleen grote pakken wafels en chocoladekoeken. Naessens steekt haar hand in de berg en vist handig een pakje noten op. ‘Dat ligt hier voor mij’, zegt ze tevreden.

Ze vertelt over de tijd dat ze vier noten als een dagrantsoen beschouwde. ‘In mijn modellentijd had ik grote problemen om op gewicht te blijven en viel ik van het ene extreem in het andere. In Parijs leefde ik op een handje noten per dag, in Milaan kende ik dan weer elke paninizaak van de stad. Ik ging mijn heil zoeken bij een diëtist en die leerde me calorieën tellen. Begin je dag met twee volkorenboterhammen, lichtconfituur en lichtmargarine, zei ze. Maar weet je, met twee volkorenboterhammen is mijn honger echt niet gestild.’

België, Nederland, Engeland

Ze ging zelf op zoek, ploos allerlei theorieën over eten uit en schreef haar eigen regels, die ze sindsdien consequent volgt. ‘Maar als mensen mijn regels weer aanpassen tot hun eigen individuele eetsysteem, dan vind ik dat prima.



Want dat is wat ik écht wil tonen: dat je je geluk zelf moet maken. Mijn recepten zijn maar een middel om dat doel te bereiken. Het is iets waarmee mensen heel concreet hun leven meer in handen kunnen nemen. En als ze merken dat ze in de keuken voor hun noden kunnen opkomen, dan zullen ze het daarbuiten misschien ook beginnen te doen.’

‘Ik word nu gevraagd voor allerlei kookprogramma’s, maar die zeggen mij niets. Of ik als eetcoach wil meedoen aan een coachingprogramma? Echt niet, ik heb een hekel aan coaching. Mensen hebben juiste informatie nodig, maar de rest moeten ze zelf doen.’ Zullen haar volgende boeken over iets anders dan eten gaan? Haar ogen gaan blinken. ‘Het is nog te vroeg.’

Johan Ghysels, haar uitgever bij Lannoo, wil het ook nog niet zeggen. ‘De kookboekenreeks is trouwens nog niet afgelopen, we gaan het succes op een rustige manier uitbouwen.’ Van die kookboeken gingen al een miljoen exemplaren over de toonbank. De jongste tijd was de energie vooral op het buitenland gericht: de verkoop in Nederland moest

worden gestimuleerd, en Lannoo bracht zelf een Engelse vertaling uit van *Puur eten*, Naessens’ jongste boek. ‘Het typeert Pascale dat ze daar heel hard achter zit, ze zal er echt over waken dat we er een maximale inspanning voor doen. Maar als het dan toch niet lukt, dan kan ze het loslaten. Al wat ze in de hand kan hebben, zal ze ook in de hand hebben, maar ze weet waar het ophoudt.’

Hij heeft nog nooit een auteur meegemaakt die zoveel *commitment* vertoont, zegt Ghysels. Leveren veel BV’s voor hun boeken slechts de ruwe inhoud, dan heeft Naessens het boek tot in de kleinste details uitgewerkt voor het naar de uitgever gaat. ‘We krijgen letterlijk een plakboek van haar, waarin ze elk stuk tekst, elke foto, elke quote al heeft gekleefd op de plek waar ze volgens haar moeten staan. De vormgever heeft er amper werk aan. Er komt nog een eindredacteur aan te pas, maar dat is dan ook alles. Haar toewijding is buitengewoon.’

‘Een andere succesfactor is haar consistentie. Ze blijft in haar boeken altijd dezelfde boodschap benadrukken. En de reden waarom ze zo consistent kan zijn, is dat ze haar eigen koers

‘Ik heb een hekel aan coaching. Mensen hebben juiste informatie nodig, maar de rest moeten ze zelf doen’

bepaalt. Ze heeft zelf haar ideeën uitgewerkt en bepaalt zelf de stijl waarin ze die brengt. Ze moet van niemand meegaan in de waan van de dag. En het is allemaal écht. De foto’s die je in het boek ziet, zijn gemaakt op echte tuinfeesten.’

Echt, maar ook onwerkelijk mooi. Een lange tafel in een boomgaard vol bloesems, overal de gloed van kaarslicht en vuurmanden, schitterend servies, een overvloed aan bloemen en altijd het perfecte tuinmeubilair. Misschien is het dat wat mensen soms giftig maakt over Pascale Naessens. Of misschien is het omdat ze zo’n benijdenswaardig mooie vrouw is. Of omdat ze een vrouw is tout court.

Weer een BV met een kookboek

Een uurtje undercover in het Boekenbeurspubliek en je weet weer hoe aanvaard seksisme is, zeker als er een mooie vrouw in de buurt is die haar zaken goed voor elkaar heeft. ‘Als ge goed ziet, dan ziet ge wel dat ze oud is’, merkt een man in de wachtrij tevreden op. Twee vrouwen die passeren houden even halt voor een vleeskeuring. Te smal, zeggen ze, zonder hun stemmen te dempen en zonder enige gêne.

‘Ik wou dat het cliché niet klopte, maar een deel van de Vlaamse bevolking blijkt toch moeite te hebben met hoge bomen’, zegt Naessens. ‘Dat merk ik aan de kritiek die ik krijg. Die gaat niet over mijn werk, maar over mijn persoon, dus ik wil me er niet door laten afleiden.’ Ze wéét dat het sympathiek overkomt om je onvolkomenheden te tonen, te lachen met jezelf, alles kapot te relativieren. ‘Maar ik ben zo niet, ik wil mij weerbaar opstellen, en ik wil ook dat andere mensen dat doen.’

Helemaal te gek vindt Naessens het als ze moet horen dat ze haar succes te danken heeft aan het succes van haar man, Paul Jambers. ‘Noem mij eens één ding dat ik heb bereikt dankzij hem. Ik vind het veeleer een verdienste van mezelf >>

dat ik twintig jaar geleden heb gekozen voor de man van wie ik wist dat hij me zou steunen en stimuleren, ook al kreeg ik bakken kritiek op die keuze, zelfs in mijn eigen familie.’

Had ze het even ver kunnen schoppen als ze minder mooi was geweest? Ze begrijpt de vraag. ‘Maar ik voel mij meer een krachtig iemand dan een mooi iemand, en ik denk dat dat bepalender is voor succes. Kijk naar Lena Dunham: je kunt niet zeggen dat dat een mooie vrouw is, maar ze bereikt toch veel, omdat ze tegen schenen durft te schoppen. Misschien hebben we niet zo veel met elkaar gemeen, maar ze is wel een voorbeeld van de dingen waarin ik geloof.’

Dan corrigeert ze zich: ‘Ik geloof eigenlijk vooral in klein geluk, ik denk dat je niet veel móét bereiken. Het belangrijkste is dat je jezelf kunt omringen met liefde, en dat je passie voelt.’

‘Mensen zien nu alleen mijn succes, en als je je eigen verhaal daarmee vergelijkt, dan word je natuurlijk ongelukkig. Maar ik weet hoe klein het is begonnen en hoe hard ik eraan heb gewerkt. Mijn succes komt voort uit een periode dat ik van nul moest beginnen en dacht dat ik niets kon. Mijn eerste boek heb ik gewoon gemaakt met het idee: dan heb ik ook eens een boek geschreven. En mijn keramiek was aanvankelijk louter bezigheidstherapie. Het boek sloeg goed aan en ik kon er een kookprogramma op VTM aan koppelen. Maar na één reeks wou de zender mijn presentatricecontract niet meer verlengen. Dat was een koude douche. Achteraf bekeken ben ik er dankbaar voor. Als ik tv was blijven maken, dan zou ik het succes van mijn boeken nu nog altijd toeschrijven aan mijn tv-werk. Nu weet ik dat ik het ook zonder kan.’

‘En nu krijg ik veel voorstellen voor tv-werk, maar het hoeft gewoon niet voor mij – echt cliché. En ja, het maakt mij geweldig gelukkig om nee te kunnen zeggen op zo’n voorstel. Niet uit wrok, maar omdat het betekent dat ik echt onafhankelijk geworden ben. Voor alle dingen die ik nu maak, ben ik zelf gaan aanbellen. Ik ben met mijn keramiek naar een interieurmerk gestapt, er zat niemand te wachten op een servieslijn van mij. Ik ben zelf een uitgever gaan zoeken voor mijn eerste boek en dat was moeilijk. Iedereen zei: weer een BV die een kookboek wil uitgeven.’



‘Ik vind het een verdienste van mezelf dat ik heb gekozen voor de man van wie ik wist dat hij me zou steunen en stimuleren, ook al kreeg ik bakken kritiek’

Niet bij het handje

15 uur, op het kantoor van Microsoft in Zaventem. Het bedrijf houdt een *health week* en daar hoort een lezing van Pascale Naessens bij. Er zitten vooral jonge vrouwen in de zaal, die zich niet laten afschrikken door de ernst van de zaak. Naessens is te nemen of te laten. ‘Ik wil wel een boodschap uitdragen, maar ik wil er geen entertainment van maken’, zegt ze, en ze begint aan een stevig lesuurtje, zonder foto’s, met veel theorie.

‘Het basisidee van mijn boeken is dat je natuurlijk gaat eten, want ons lichaam is helemaal niet aangepast aan industrieel bewerkt eten. Ons genoom evolueert in een miljoen jaar tijd maar voor een halve procent. Dat wil zeggen dat onze cellen nog voor het overgrote deel in het stenen tijdperk zitten, toen de mens nog leefde van wat hij bijeenplukte, van wat vis en van afen toe een stuk vlees.’ Naessens vat in een reeks vuistregels samen hoe je dat naar vandaag kunt vertalen: eet vooral natuurlijke producten, combineer geen eiwitten met snelle koolhydraten en haal je koolhydraten vooral uit fruit en groente. Een vrouw in het publiek onderbreekt haar: ‘Eet u

dan helemaal geen spaghetti of brood?’ Helemaal niet. ‘Zelfs geen volkorens spaghetti!’ ‘Niet alle vuistregels zul je terugvinden in studies’, zegt ze. ‘Maar de gedragswijzigingen die eruit voortkomen, daar bestaan wel sterke wetenschappelijke argumenten voor. Je gaat er vooral meer groenten door eten, en minder geraffineerde koolhydraten. Dat kan alleen maar goed zijn. Zo’n regel biedt houvast in een wereld van overvloed.’

Als ik haar vijf boeken na elkaar bekijk, heb ik de indruk dat Naessens haar boodschap probeert te vereenvoudigen. Minder details en regeltjes, meer een algemeen perspectief.

‘Als ge goed ziet, dan ziet ge wel dat ze oud is’, merkt een man in de wachtrij tevreden op. Twee vrouwen die passeren, houden even halt. Te smal, zeggen ze

Maar het publiek bij Microsoft lijkt het net omgekeerd te willen. ‘Wat is uw standpunt over yoghurt?’ ‘Hoeveel zaden mag ik precies op mijn yoghurt doen?’ ‘Is olijfolie wel geschikt om te bakken?’ ‘Wat denkt u van het chronodieet, dat voorschrijft dat je alleen om vier uur ’s namiddags chocolade mag eten?’ Naessens verliest er de glans in haar ogen wat bij. Het ligt haar niet om een ander bij het handje te nemen. ‘Mensen hebben graag een heel duidelijke handleiding, maar voeding is geen zwart-witverhaal. Ik wil vooral inzicht geven in hoe voeding werkt. Als iedereen al wat natuurlijker zou eten, zouden we al zoveel verder staan. Al de rest is misschien bijzaak.’

Muizen met kanker

18 uur, we kaarten na in een Mechelse brasserie. Hongerig van ons notenregime. ‘Maar straks komt Paul’, zegt Naessens. ‘En dan eten we hier.’ Aan een van haar jeugdsvriendinnen vroeg ik wat Pascale Naessens kan ontroeren. ‘Haar man’, zei ze meteen. ‘En muziek misschien ook wel. Pascale houdt enorm van opera.’ ‘Waar we ook zijn, als Paul bij mij is, vol ik me thuis’, zegt Naessens. ‘Hij is mijn

‘Ik ken de angst niet om eenzaam oud te worden, en ik heb geen kinderen nodig om mij daarin gerust te stellen’

comfortzone. En ik zou niet zo’n grote mond kunnen opzetten als ik geen warm nest had om naar terug te keren. Maar mijn vrijheid blijft altijd het belangrijkste. Als Paul me morgen ongelukkig maakt, dan pak ik mijn koffers. Daar ben ik heel radicaal in. Ik ga nog liever in een boomhut wonen dan mee te draaien in iets wat mij ongelukkig maakt.’

‘Mijn kracht is dat ik niet bang ben om alleen te staan. Dat heb ik geleerd in de periode dat ik als fotomodel werkte. Had ik een opdracht in een ver land, dan nam ik twee stuks bagage mee: één koffer met mooie kleren voor de shootdagen en de bijbehorende feestjes in luxehotels, en één rugzak om te gaan trekken zodra ik mijn gage ontvangen had. In mijn eentje, weg van alle glamour. Soms sliep ik in hotels waar ik de ratten of muizen door de kamer hoorde trippelen. En ik vond het schitterend dat ik dat kon beleven.’

‘Ik ken de angst ook niet om eenzaam oud te worden, en ik heb geen kinderen nodig om mij daarin gerust te stellen. Vaak vragen mensen me: wil je geen kinderen? En wat ga je later dan doen? Ocharme, denk ik dan, als je verwacht dat je kinderen dat allemaal voor jou gaan regelen. Wat een druk op die kinderen ook. Ik denk: we zien wel hoe dat oud worden uitdraait.’

‘Soms denk ik wel: ik heb gewoon een heel saai verhaal, want ik ben gelukkig. Maar dat is nu eenmaal wat ik nastreef. Dat is de basis. Als je gelukkig bent, kun je zoveel meer aan. En het zit hem erin dat je beseft dat je het grotendeels zelf in de hand hebt. Ken je dat experiment met die muizen die allemaal werden ingespoten met kankercellen? De eerste groep werd voorts gewoon met rust gelaten. De tweede groep kreeg elektrische schokken, maar kon die schokken leren ontlopen. De derde groep kreeg sowieso schokken, onontkoombaar. Welke groep denk je dat het langst weerstand bood aan de kanker? De tweede groep. Omdat je het sterkst bent als je beseft dat je je lot voor een groot deel kunt bepalen.’

Wetenschappelijk shoppen

Toen ik Pascale Naessens lang geleden voor het eerst vanop de redactie belde, deed ik haar een wat onbezonnen voorstel. Ik had in een Brits blad een amusant artikel

gelezen van twee vrouwen die een week lang hun eetpatroon hadden geuild: de ene doordacht en bewerkelijk, de andere impulsief en ongezond. Of Pascale Naessens aan een gelijkaardige opzet wou meedoen en een week lang van rommel en fastfood wou leven? Ze zei dat ze zich daar te slecht bij zou voelen en ik begreep er werkelijk niets van: hoe kon je zo begenadigd zijn met natuurlijke schoonheid, en toch zo angstvallig consequent over de details waken? Vandaag begrijp ik het wel. Naessens is consequent in alles wat ze doet. Ze wil niet dobberen. Ze legt een spoor en raast er dan op door. ‘Ik moet mezelf regels geven om te volgen. En duidelijkheid. Consequentheid maakt de wereld leefbaar, vind ik.’

Toen ik haar jaren later voor het eerst interviewde, vond ik dat ze het zich te makkelijk maakte. Ik als journalist had de grootste moeite om voor een breed publiek duidelijkheid te scheppen in de voedingswetenschap, omdat de studies zo vaak onvolledig zijn, of tegenstrijdig. Naessens shopte intussen vrolijk haar eigen wetenschappelijke waarheid bijeen en maakte er een mooi samenhangend verhaal van dat goed verkocht. ‘Uiteraard, het is allemaal mijn selectie’, zegt ze ongemompeld. ‘Ik kies de wetenschappelijke studies uit waarvan ik denk dat ze juist zijn. Dat kun jij als journalist niet doen.’

Soms zou ze wel graag een journalist zijn, zegt ze. ‘Om zoals jij overal achter de schermen te kunnen gaan kijken. Maar mijn positie bevat me nog meer. Ik kan gewoon mijn stem laten horen.’

Ze máákt het zich niet makkelijker naarmate ze zich meer mengt in het debat over de rol van bedrijven en overheid in onze voeding. Misschien is ze in haar hart vooral een activist? Ze is geflatteerd door de suggestie. ‘Ik las laatst een boekje over vrouwelijke activisten en daar kreeg ik het wel warm van. Maar het woord is voor mij wat te veel eer, denk ik.’

Ik vraag of ze al contact heeft opgenomen met Maggie De Block, de minister van Volksgezondheid die gedoemd is om van obesitasbestrijding een speerpunt te maken. Daar gaan haar ogen weer van blinken. ‘Ik geef geen details. Even afwachten hoe het uitdraait.’