

Actua

“Zondigen bestaat niet!”

Pascale Naessens komt in september met haar vijfde kookboek op de proppen



Met vier immens populaire kookboeken op haar palmares én een bijzonder succesvolle keramieklijn mag je gerust stellen dat alles wat Pascale Naessens aanraakt, in goud verandert. Toch is het succes voor de 45-jarige ex-televisiepresentatrice niet uit de lucht komen vallen. “Ik ben zowel met die kookboeken als met mijn keramiek heel klein begonnen, eerder als bezigheidstherapie. Maar met hard werk, veel inzet en een flinke dosis passie kan je ver geraken!”

Uitgenodigd worden in het atelier van Pascale Naessens heeft iets weg van op audiëntie gaan bij dé keukenprinses van de Lage Landen. Niet dat ze zichzelf zo noemt of beschouwt, maar met vier bestsellers – waarmee ze in mei de award won voor beste kookboekenreeks ter wereld – en een servieslijn die in tal van sterrenrestaurants gebruikt wordt, mag je als gewone sterveling onder de indruk zijn als ze je de hand schudt en je vriendelijk een glaasje water aan-

“Mensen voelen zich beter in hun vel dankzij mijn boeken”

biedt. Bovendien is het dezer dagen niet eenvoudig de keukenprinses te strikken voor een interview. “Je kan gerust zeggen dat dit de drukste periode uit mijn professionele leven is. Ik heb ook geen manager en moet dus alles zelf regelen. Ook krijg ik onwaarschijnlijk veel vragen per e-mail, waarop ik graag persoonlijk antwoord, maar helaas lukt dat de laatste tijd niet meer. Misschien wordt het wel tijd om een ‘personal assistent’ aan te nemen. (lacht) Probleem is dat ik alles graag zelf doe.”

Valt dat nog vol te houden?

Nauwelijks. Nu moet ik wel zeggen dat de drukte in juli vooral te maken had met mijn nieuwe boek (Puur Eten, dat je gelukkig maakt) dat af moest. En omdat ik alles zelf wil doen, kruipt daar bijzonder veel tijd in. Voor mij is het heel moeilijk om dat werk uit handen te geven omdat ik al een soort gemonteerde versie in mijn hoofd heb. Ik weet met andere woorden precies wat ik wil. Een paar jaar geleden, bij mijn eerste boek, ging het anders. Toen gaf ik mijn tekst en foto's af en liet ik de uitgeverij ermee aan de slag gaan. Toen ik het resultaat daarvan zag, kreeg ik tranen in mijn ogen. Dat was niet wat ik wilde! En sindsdien heb ik het altijd zelf gedaan.

blijft natuurlijk wel dezelfde. Zowel in mijn keramiekwerk als in mijn boeken moet de lezer of koper een soort evolutie zien, maar ook een hoge mate van herkenbaarheid.

Is dat de sleutel tot het gigantische succes?

Volgens mij is het succes vooral gelinkt aan het feit dat mijn filosofie echt werkt. Heel wat mensen stonden aanvankelijk nogal sceptisch tegenover mijn methode, maar als je het probeert zal je meteen merken dat het werkt. Door vooral natuurlijk voedsel te eten en geraffineerde pro-

ducten te vermijden, voel je je beter, heb je meer energie en val je afzonder dat je aan het diëten bent, terwijl je tegelijkertijd veel mag eten. Je kan niet geloven hoeveel mensen me vertellen dat ze zich dankzij mijn boeken een stuk beter in hun vel voe-

“Op school moet er meer aandacht zijn voor voedingsleer. En dan bedoel ik niet de klassieke voedseldriehoek, want die is fout”

len. Zelfs mijn boekhouder, die toch een fervente aanhanger van de Franse keuken was, vertelde me laatst dat hij twaalf kilo was afgevallen. Mijn boeken promoten geen dieet, maar een hele filosofie. Zeventig tot tachtig procent van wat je eet moet basisvoeding zijn, bestaande uit natuurlijke producten zoals groenten, fruit, zaden, vlees of vis. Daar wordt het lichaam beter van. De andere twintig tot dertig procent is comfort food, waar je lichaam niet beter van wordt. Snoepen, desserts eten of biefstuk-friet eten mag dus wel, maar dat behoort wel tot het comfort food. Zondigen bestaat met andere woorden niet, je moet er enkel voor zorgen dat je genoeg natuurlijk voedsel binnen krijgt.

Maar iedereen weet dat groenten en zeker fruit vaak duurder zijn dan verwerkt voedsel.

Klopt. En dat is een regelrechte schande! De wereld op zijn kop bovendien, want geraffineerde voeding wordt geproduceerd en zou dus in principe duurder moeten zijn dan het voedsel dat in de natuur groeit. Het is trouwens ook een schande dat fruit- en groenteboeren zo weinig geld verdienen. Het is fout van de consument om altijd te kiezen voor de goedkoopste optie. De politici die nu aan de macht komen, zouden beter de helft van het geld dat ze nu in welzijn stoppen gebruiken om natuurlijk voedsel goedkoper te maken. Want de kosten voor de verzorging van chronisch zieken lopen erg hoog op, terwijl natuurlijke voeding ervoor zorgt dat mensen net sterker en weerbaarder worden. Een investering in goed voedsel betaalt zichzelf gauw terug.

In je nieuwe boek ga je dus op je gezonde elan verder. Staat er druk op je schouders om met dit boek even goed te presteren als met je vorige? Toen mijn derde boek uitkwam, voelde ik plots prestatiedruk die ik mezelf om de een of andere reden had opgelegd. Op een gegeven moment heb ik dat achter me gelaten omdat ik – nadat het boek gepubliceerd is – toch geen invloed kan uitoefenen op het eventuele succes ervan. Toch voel ik nu ook wel wat druk, maar enkel positieve. Hoe meer je gaat verdiepen in de wereld van natuurlijk voedsel, des te liever ik mijn verhaal wil vertellen.

De vraag is natuurlijk of het nog succesvoller kan. Om uit te breiden moet je naar het buitenland en moeten je boeken dus vertaald worden. Daar zijn we momenteel wel mee bezig. En dat zou ik ook echt geweldig vinden! Omdat ik in China die prestigieuze award in de wacht gesleept heb, is er wel wat internationale interesse, maar het blijft een moeilijke en harde wereld. Toch zou ik graag een Engelse vertaling willen, al was het maar om een exemplaar te kunnen bezorgen aan mijn Engelstalige vrienden. Maar als ik eerlijk ben, zou ik het ook geweldig vinden om wereldwijd succes te oogsten met mijn boeken. Ik heb het gevoel dat ik de mensen een boodschap kan bijbrengen en kan informeren over voedsel. Het is ondertussen wel een soort missie geworden om overgewicht te bestrijden en niet alleen in de Lage

“Er is internationale interesse voor mijn boeken, maar het blijft een moeilijke en harde wereld”

Landen. Maar ik wil wel alleen maar mensen bereiken die beseffen dat er iets misloopt met hun eetgewoontes. Wie liever fout wil eten, hoeft ik niet te bekeren. Als je iedere dag biefstuk met frieten op je bord wil, dan ga ik je niet tegenhouden.

Misschien is het nog handiger om een schoolboek te schrijven? Dat zou nog effectiever zijn in de strijd tegen overgewicht.

Klopt, alles begint met kennis en op school zou er meer aandacht moeten zijn voor voedingsleer. Maar niet als dat de klassieke voedseldriehoek betekent, want die is fout en achterhaald. Brood groeit niet in de natuur en is dus verwerkt voedsel en verdient dus geen prominente plaats in de driehoek. In Zweden zijn ze trouwens al afgestapt van dat systeem. Hoog tijd dat we er in België ook snel komaf mee maken!

(Sebastiaan Bedaux/foto Belga)

