

**PASCALE NAESSENS
TIEN JAAR AAN DE TOP:
GEEN HYPE, WEL EEN BLIJVER**

Puur & lichter
Pascale Naessens



Zoals Hendrik Conscience zijn volk leerde lezen, leerde Pascale Naessens (51) het groentespaghetti, amandelmeel en kikkererwten eten. Een culinaire trein die al tien jaar voortdendert, ook in coronatijd. Haar 'Puur & Lichter'-zomerchallenge start dit weekend weer op hln.be, vrijdag ligt 'Echt Eten' in de rekken, haar dertiende kookboek al. «Het ambitieuze is er wat af, maar ik ben blij dat ik nog altijd kan verrassen.»

INGESTIERS

Hoe het allemaal ooit begon, is inmiddels bekend: als 18-jarig fotomodel trok Pascale Naessens de wereld rond. Haar carrière floreerde, maar om te kunnen voldoen aan de perfecte modellenmaten ontwikkelde ze als jonge vrouw een problematische relatie met eten. Crashdiëten en het daaropvolgende jojo-effect bepaalden haar leven. Tot ze op zoek ging naar een wetenschappelijk onderbouwde manier om gezond te eten, met weinig koolhydraten en veel verse, pure ingrediënten. Haar eerste kookboek, 'Mijn pure keuken' dat uitkwam op 24 april 2010, vormde het begin van een onwaarschijnlijk succesverhaal dat al een decennium aanhoudt. Pascale Naessens kan geen kookboek uitbrengen of het staat in geen tijd in de top tien van best verkopende non-fictieboeken. De ondertitel van haar nieuwste, 'Echt Eten', luidt: 'Maak jezelf sterker, gezonder en gelukkiger'. «Een hoopvolle boodschap in coronatijd», vindt Pascale Naessens. «Je hebt de mogelijkheid om de kracht van voeding in te zetten voor je gezondheid en welzijn. Wie op deze manier kookt, neemt zijn lot in handen om zichzelf en zijn of haar familieleden sterker en gezonder te maken.»

Nochtans had niemand daar, toen je je eerste boek wou uitbrengen, oren naar. Je vond destijds zelfs geen uitgever.

«De hele maatschappij is wat dat betreft geëvolueerd. Van Lannoo, mijn huidige uitgever, kreeg ik destijds een kort mailtje: 'De markt is verzadigd, maar talent komt altijd bovendrijven. Wij wensen u veel succes.' Ik ben uiteindelijk gestart bij een kleine uitgeverij die intussen zelfs niet meer bestaat. In mijn werk ben ik heel sterk gegroeid, maar fundamenteel is er niets veranderd aan mijn boeken. Ik ben nog steeds overtuigd van mijn principes – geen snelle koolhydraten, veel verse en pure ingrediënten – en de positieve gevolgen daarvan op je gezondheid en levenskwaliteit. Als mens, ben ik hooguit meer mezelf geworden, maar niet veranderd, wel geëvolueerd. Ik heb nog steeds dezelfde vrienden.»

Maar de Pascale van vandaag is toch niet meer de omroepster met wie Vlaanderen in 1998 op VTM kennismakte?

«Dat piepstemmetje! (lacht) Ik ben natuurlijk gegroeid, persoonlijk en in mijn werk. Als je ergens mee begint, gebruik je je ellebogen: je wil gezien worden. Dat hoeft nu niet

meer. Het ambitieuze is er wat af. Maar ik kijk wel met plezier terug op die beginjaren. De controverse! Toen ik op tv zei dat iedereen het recht had om op restaurant extra groenten te vragen in plaats van aardappelen: te gek hoe daarop werd gereageerd!»

Je moest anders heel wat kritiek slikken. Je werd er zelfs van beschuldigd jongeren met eetstoornissen aan te moedigen.

«Daar heb ik van wakker gelegen, omdat ik die reactie zo onrechtvaardig vond. Dat sloeg werkelijk nergens op. Meisjes met eetstoornissen bekijken mijn boeken niet eens, want ik promoot vet en daar walgen zij net van. Ik heb mij toen willen verdedigen, waardoor ik dat issue nog groter heb gemaakt. Nu zou ik daar niet meer op reageren. Dat is een les die ik heb moeten leren.»

Die reacties tonen wel aan hoe hard jij hebt moeten vechten voor je geloofwaardigheid.

«Op het moment zelf zat ik daarmee in, maar achteraf bekeken denk ik: 'Dat heb ik dan ook weer meege-

«Als je iets graag doet, kan je daar heel veel energie instoppen. Zitten en niksdoen, dáár word ik pas zenuwachtig van»

maakt.' En: dat is het spel, de dynamiek die bij succes hoort. Ik heb ooit David Ludwig naar hier gehaald, een Harvard-professor in de voedingsleer. Ik was daar ontzettend trots op, maar er was geen journalist die hem wou interviewen of naar zijn lezing wou komen. Het was veel leuker om te schrijven: 'Amai, wat durft die Pascale wel te zeggen!' Maar goed, geen rancune daarover.»

Zit je nu niet op het punt dat álles wat je doet succesvol is, omdat jouw naam erop staat?

«Nee, het tegendeel is waar: hoe bekender je bent, hoe kritischer mensen voor je zijn. Een naam is niet voldoende. Ook niet voor mij, want ik leg de lat voor mezelf heel hoog.»

Je staat bekend als een controlefreak.

«Ben ik een controlefreak omdat ik mijn boeken zélf maak? Zo hoort het toch? Het is absurd dat ik me daarvoor zou moeten verdedigen. Een

«Hoopvolle boodschap in coronatijd»