

PASCALE NAESSENS (47)  
BLOEIT OPEN

‘ENKEL SPIJT  
VAN DINGEN  
DIE IK NIET  
GEDAAN HEB’

Perfecto - Pepe Jeans, Coltrui - Baum und Pferdgarten  
Satijnen broek - Scotch & Soda, Pumps - Jérôme Dreyfuss



Top - Boss. Kokerrok - Baum und Pferdgarten  
Halsketting en gouden armband - Laurence Delvallez  
Armband met gele steen en ringen - Wouters & Hendrix

**Pascale Naessens' nieuwste boek 'Openhartig over eten' is geen kookboek, wel een verrassende bundeling van gesprekken die ze met haar lezers voerde. De ideale gelegenheid om met haar af te spreken voor onze eigen openhartige babbel, over haar levenswijze, ouder worden en haar relatie met Paul.**

Pascale Naessens heeft het druk. Razend druk. Niet alleen heeft ze twee nieuwe boeken uit – 'Openhartig over eten' bij ons en 'Pure & Simple' in de Verenigde Staten – ze is alweer bezig met een nieuw kookboek en doorkruist tussendoor het hele land voor lezingen. Het was dus niet evident om Vlaanderens populairste auteur te pakken te krijgen, maar uiteindelijk spreken we op een zonnige maandagochtend af in haar kantoor vlak bij Mechelen. Een prachtig gerenoveerde zolderkamer met uitzicht op een tuin vol bloeiende bloesems. De perfecte setting, *quo?* «Ik omring me graag met mooie spullen» lacht ze. «De juiste tafel, borden, objecten ... Vroeger timmerde ik mijn eigen kasten in mekaar. Ze stonden soms wankel, maar dat maakte niks uit. Het was wat ik wou. De wereld waarin ik leef mooi maken, dat vind ik belangrijk.»

**Onze lezers zullen verrast zijn je op onze cover te zien met een gigantisch chocolade-ei. Zondig jij vaak?**

«Zondigen is een term die ik kwijt wil. Waarom moeten we het gevoel krijgen dat we zondigen als we iets lekkers eten? Je moet weten waar je veel en minder veel mag van eten, maar af en toe uit de bocht gaan, hoort bij het leven. De klassieke voedingsleer zegt: 'Als jij wil vermageren, moet je minder calorieën eten en meer bewegen, en als jou dat niet lukt, ligt dat aan jouw wilskracht.' Maar het ligt níét aan je wilskracht, het ligt aan je voeding. Ik geloof er sterk in dat je niet hoeft te letten op wat je eet als je zo veel mogelijk voor ongeraffineerde voeding kiest. Voeding die recht uit de natuur in je keuken komt. Zolang je je aan die regel houdt, hoef je niet te denken aan welke vetten, koolhydraten of proteïnen je moet eten. Als je dicht bij de natuur blijft, zit je meestal goed.»

**Maar je lust dus wél chocolade?**

«Ik hou van chocolade. Mijn idee is dat je voor 80 procent moet kiezen voor basisvoeding – die natuurlijke voeding dus – en dat je de overige 20 procent mag kiezen voor comfortfood. Voor de één is dat chocolade, voor de ander brood ... Het is die honderd procent die van iemand een gelukkig persoon maakt. In mijn volgende kookboek wijd ik zelfs een hoofdstuk aan chocolade. Ik kies wel voor de pure variant, met 70 procent cacao, omdat ik voor het grootste deel weet wat daarin zit. Sommigen hebben een verkeerd beeld van mijn manier van eten, vooral mensen die mijn boeken niet lezen. Maar ik sluit niets uit, ik herbalanceer. Het enige wat ik naar beneden haal, zijn koolhydraten uit de fabriek, zoals pasta. Maar verder eet ik alles: natuurlijke koolhydraten, vetten, proteïnen, desserts ... af en toe eet ik zelfs suiker!»

**Ik zie jou op een vrijdagavond niet aanschrijven in de frituur.**

«Dat doe ik inderdaad niet. Frieten zijn compacte, snelle koolhydraten die je bloedsuikerspiegel serieus laten pieken. Ik reageer daar – net als

de meeste mensen, trouwens – niet goed op. Bovendien werken die snelle koolhydraten enorm verslavend én zijn er zoveel andere dingen die lekkerder zijn. Waarom zou ik het dan doen?»

**Denk je dat mensen een té streng beeld van jou hebben?**

«De meeste mensen kennen mij alleen uit interviews, en het is gevaarlijk om je daarop te baseren. Ik vind voeding bijvoorbeeld een heel genuanceerd verhaal, maar de media brengen het vaak niet genuanceerd, die willen nieuws maken. Zo lees ik soms koppen als 'Pascale Naessens is tegen koolhydraten', terwijl dat totaal niet het geval is. Ik ben alleen tegen koolhydraten uit de fabriek. Daarom heb ik ook meegedaan aan 'Alloo bij' en 'Het Huis'. Ik heb over beide programma's getwijfeld, maar uiteindelijk krijg je niet altijd de kans om 24 uur lang te laten zien wie je écht bent.»

**Voor je nieuwe boek interviewde je meisjes die – net als jij – een eetstoornis overwonnen. Nochtans beweerde een kinderpsychiater in het najaar net dat jouw boeken anorexia en co. in de hand kunnen werken. Dat moet je toch geraakt hebben?**

(*snell*) «Ja. Vooral omdat het veel te kort door de bocht was. Het was geen leuke periode, maar de steunbetuigingen en getuigenissen van mijn

lezers stroomden binnen, en toen wist ik: dit is het moment om aan dat boek te beginnen. Nu ik erop terugkijk, vind ik dat het me veel opgebracht heeft; zo heb ik steun gekregen van verschillende deskundigen en veel nieuwe contacten gelegd. Wat ook mooi meegenomen is: mensen denken vaak dat ik het makkelijk heb en alles in de schoot geworpen krijg. Nu hebben ze gezien dat ik ook tegenkating krijg, en ook dat vind ik een voordeel.»

«Gelukkig zijn veel deskundigen het niet eens met het idee dat je weleens te ver

zou kunnen gaan met gezonde voeding en orthorexia kan krijgen. Was het maar zo simpel! Ik had het er vandaag nog over met de Nederlandse professor Hanno Pijl. Wie gezond eet, kan geen eetstoornis ontwikkelen. Je moet een eetstoornis eigenlijk zien als het symptoom van een onderliggend probleem.»

**Wat was dat bij jou?**

«Mijn eetstoornis ontwikkelde zich tijdens mijn jongvolwassen leven. Niet alleen moest ik als model slank zijn, ik was ook op zoek naar mezelf. Ik vind dat er te veel verwacht wordt van jonge mensen: je moet er goed uitzien, succes hebben ... Voor mij was dat te veel. Ik was heel onzeker, en dat uitte zich in die eetstoornis. Die was de reden waarom ik op zoek ging naar een gezondere levensstijl, waarom ik mijn boeken begon te schrijven én waarom ik mensen bewust wil maken van wat ze eten.»

...



Ik vind  
het een  
geschenk  
om naast  
Paul te  
mogen  
leven



Bloes - Baum und Pferdgarten



Bloes met bloemenprint  
Baum und Pferdgarten  
Lange rok - Liu Jo  
Armband en ring - Wouters & Hendrix  
Pumps - Morobé

Gele top - Boss  
Broek met print  
Baum und Pferdgarten  
Armbanden - Zalando  
Schoudertas - Karl Lagerfeld  
Pumps - Morobé



Trui - Liu Jo  
Short - Samsøe & Samsøe  
Halsketting en ring -  
Wouters & Hendrix  
Pumps - Morobé

**Hebben we nog veel educatie nodig over voeding?**

«Het grappige is dat veel mensen die ik ontmoet zeggen dat ze het éígenlijk wel allemaal weten. Je merkt ook aan alles dat gezond eten veel meer leeft dan vroeger: gezonde kookboeken domineren de top tien, er zijn veel jonge vrouwen die bloggen over gezonde voeding ... Een hele onderstroom is bezig met die cultus, en dat juich ik toe.»

**Wat vind je van voedingshypes als het veganisme, of mensen die glutenvrij eten ook al zijn ze niet glutenintolerant?**

«Iedereen is toch vrij om te eten wat hij of zij wil? Ik vind het vreemd dat zoveel mensen een probleem maken van wat anderen eten en dat meteen gaan veroordelen. Bij mij staat vrijheid voorop en de belangrijkste vraag is: waaróm kiest iemand voor een bepaald eetpatroon? Dat was ook de belangrijkste vraag bij 'Openhartig over eten'. Vaak zie je dat mensen anders gaan eten omdat ze een fysiek probleem hebben, dat gezond eten voor iemand het verschil betekent

tussen ziek zijn en gezond door het leven gaan. Zolang die mensen niemand verplichten om op dezelfde manier te eten, kan je daar toch alleen respect voor hebben? (op dreef) Nog iets wat ik me afvraag: waarom moet iedereen hetzelfde eten?! De voedingsdriehoek gaat ervan uit dat iedereen hetzelfde nodig heeft – alleen hebben mannen bijvoorbeeld meer calorieën nodig dan vrouwen – maar we zijn toch allemaal verschillend en jij reageert toch anders op voeding dan ik?»

**In juni word je 48. Heb jij het moeilijk met ouder worden?**

«Ik vind het niet leuk, maar ik heb geen keuze, hè? Het fijne is dat je niet alleen ouder wordt. Mijn vrienden en ik lachen vaak samen: 'Amal, zijn we al zo oud?!' Fysiek mag ik dan wel rimpels krijgen, mentaal ben ik nog altijd hetzelfde meisje van vroeger. Jonge vrouwen van nu, die vaak vol zelfvertrouwen aan het begin van hun leven staan, bewonder ik. Hoe ze zich kleden, hoe ze zich gedragen, hoe ze vaak bewust met hun voeding bezig zijn ... Dat had ik ook willen meemaken!» ...

**Je bent al sinds je 21ste samen met Paul, die 24 jaar ouder is. In het begin kreeg je enorm veel kritiek op jullie relatie, maar toch koos je voor hem.**

«Dat moment waarop ik voor hem koos, herinner ik me nog heel goed. Ik zat in de auto, was onderweg van Gent naar Antwerpen. 'Het is toch mijn leven', dacht ik. 'Ik ben hier niet om anderen te plezieren, en als ik gelukkig wil worden moet ik mijn eigen keuzes maken.' Ik heb gewoon een soort van oerinstinct gevolgd, wou het op mijn manier doen, ook al was ik niet honderd procent zeker van die relatie. We waren nog maar pas samen, wist ik veel of dat ging blijven duren. Maar ik ging ervan uit dat ik altijd kon terugkeren naar Japan – waar ik in die periode aan het werk was – als onze relatie strandde. En kijk: ik zit hier nog altijd. Het is trouwens iets wat ik niet genoeg kan benadrukken: luister in het leven in de eerste plaats naar jezelf, en volg je eigen pad. Uiteraard moet je rekening houden met anderen, maar als je dat té veel doet, kan je niet gelukkig worden.»

**Ik las dat je alle commentaren in het begin voor hem verzwieeg. Nochtans lijkt Paul me niet meteen de persoon die zich veel aantrekt van de mening van anderen.**

«Ik wist dat hij het erg zou vinden voor mij en ik was bang dat hij me op een andere manier zou benaderen, dat hij me zou willen beschermen. Bovendien doet ons leeftijdsverschil voor ons totaal niet ter zake. We hebben het daar zelfs nog nooit over gehad.»  
«Een van de dingen die mij altijd aangetrokken hebben in Paul, is zijn echtheid. Hij is wie hij is en ik vind het een geschenk om naast hem te mogen leven, en ik zeg hem dat ook vaak. Soms vind ik het leven theater, maar hoe wij met elkaar omgaan ... dat is écht!»

**Hoe reageert Paul als jij negatief in het nieuws komt?**

«Hij is vroeger ook vaak aangevallen in de pers en hij kan dat sterk relativiseren. Zijn advies was dan ook: laat maar bedaren en het komt allemaal goed. Af en toe een discussie is ook niet slecht, integendeel!»

**Wat vond je van de reacties na je discussie met Sandra Bekkari in 'Van Gils & gasten'?**

«Weet je wat grappig is? Na die uitzending zeiden veel mensen: 'Als jullie mannen waren geweest, had er geen haan naar gekraaid!'. Sandra en ik hebben in 'Van Gils & gasten' een inhoudelijke discussie gevoerd die we misschien niet op tv hadden moeten voeren, maar laat me heel duidelijk zijn: ik gun haar alle succes. Wat ik vooral jammer vond, is dat we daar samen zoveel positiefs te vertellen hadden, maar tegen elkaar uitgespeeld werden. Daar was ik best boos om, want ik vind het bijzonder fijn dat gezond koken populair geworden is en dat andere foodies als Sandra en Steffi Vertriest het zo goed doen. Ik heb daar mee aan gewerkt en kan het alleen maar toejuichen.»

**Zou je het succes kunnen missen?**

«Ik vind het fantastisch wat me de voorbije jaren allemaal overkomen is, maar ik maak me geen illusies: dit kan niet blijven duren. En eerlijk gezegd heb ik mijn geluk nooit laten afhangen van succes.»

Wat mij gelukkig maakt, zijn de mensen die mij omringen – mijn man, familie en vrienden – en de dingen die ik maak en doe, het creatief bezig zijn. Het was ook nooit mijn bedoeling om succes te hebben. Ik schreef mijn eerste boek 'Mijn Pure Keuken' niet voor een groot publiek, maar wilde mensen helpen die worstelden met dezelfde problemen als ik. Ik doe dus gewoon verder zoals ik bezig ben en we zien wel. Ik ben er ook zeker van dat ik heel makkelijk opnieuw zou kunnen starten als dat nodig zou zijn. Onlangs was ik op werkvakantie in Bali. Ik had er een heel fijn contact met de locals, bezocht een keramiekatelier en voelde me er meteen thuis. Nu nog koken, en ik zou hier een nieuw leven kunnen beginnen, dacht ik, en plots realiseerde ik me dat het geluk in mij zit, in wat ik doe en maak, en dus níét in het succes van mijn boeken of in mijn omgeving. En dat geeft een heel fijn en vrij gevoel.»

**Je komt op mij over als iemand die niet snel spijt heeft.**

«Ik heb vooral spijt van dingen die ik níét gedaan heb. Af en toe tegenslag hebben en met je gezicht tegen de muur lopen ... het hoort nu eenmaal bij het leven. Het enige wat je er achteraf mee kan doen, is er lessen uit leren. Niet te veel om-, maar vooral vooruitkijken. Wil dat zeggen dat ik nooit triest ben? Allesbehalve. Ik kan heel melancholisch zijn. Dat hoort bij het leven en ik hou ook van die trieste momenten, van emotie, van échtheid. Dat laatste

vind ik volop in mijn privéleven, maar jammer genoeg niet altijd in de buitenwereld.»

**Nog een laatste vraag: het is ondertussen zeven jaar geleden dat je je eerste boek uitbracht. Wat was voor jou het hoogtepunt tot hiertoe?**

«Onlangs kwam mijn boek uit in de Verenigde Staten en daar ben ik ongelooflijk trots op. 'Pure & Simple' wordt er uitgegeven door de prestigieuze uitgeverij Abrams Books. Per jaar kiezen ze wereldwijd een tiental boeken uit die ze willen vertalen, dus je kan je inbeelden hoe blij ik was toen ik hoorde dat ze met mij in zee wilden. De Verenigde Staten zijn voor mij een nieuwe markt en het is leuk om nog eens van nul te kunnen beginnen. Het is dus zeker memorabel, maar mijn échte hoogtepunten liggen privé. Mensen die me komen zeggen dat ze door mijn manier van eten veel gelukkiger geworden zijn, dat raakt mij. Wat ik teweegbreng bij mijn man en vrienden, dat is mijn levenswandel en dat maakt mij gelukkig. De rest is maar façade.»

**We zullen het onthouden. Bedankt, Pascale! ●**



**'Openhartig over eten' van Pascale Naessens wordt uitgegeven bij Lannoo en ligt op 3 mei in de boekhandel**

Styling: Saskia Dekkers - Visagie: Winke Walschap - Met dank aan het Arboretum in Kalmthout - Verkoopinfo: p. 49