

Pascale Naessens

Met een groenteboek en een nieuwe app wil Pascale Naessens (54) de mensen nog meer doen kiezen voor gezonde voeding. “We hebben nog nooit zoveel kennis gehad, en toch is het met onze voeding nog nooit zo fout gelopen. Dat klopt toch niet?”

TEKST: ANNELIES RUTTEN / FOTO: WIM KEMPENAEERS

Pascale Naessens heeft energie te over. Ze is net thuis van een cursus keramiek in Frankrijk. Ja, ook de meester heeft nog iets te leren. “Soms denk ik zelfs: ‘Hoe meer ik leer, hoe minder ik weet’”, zegt ze. “Het was weer heel verrijkend. Het is ook fijn om je te omringen met mensen met dezelfde passie. Je inspireert elkaar.”

“Gezond eten ging altijd over minder eten, opletten, matigen. Die termen vind je niet bij mij. Ik sta gulzig in het leven”

Zijn die mensen niet verbaasd als ze jou treffen op zo'n cursus?

“Het waren allemaal Vlamingen. De meesten kennen mij. Maar het waren stuk voor stuk fantastische madammen met een eigen leven, die niet van de kaart zijn als ze mij zien. Ze hebben ook gemerkt dat ik mijn steentje bijdraag. Een vrouw zei: ‘Ik kan zeggen dat ik gekuist heb met Pascale Naessens.’ Ik heb geantwoord: ‘Zeg er maar bij hoe goed ik dat kan.’ (lacht) Ik heb een fantastische week gehad. Mijn passie beleven en verbinden met zulke fijne mensen, daar word ik diep gelukkig van. En er werd ook nog eens heel lekker gekookt.”

Brengt ons bij de reden van ons gesprek: je hebt je groente-recepten uit vorige boeken

gebundeld in een groenteboek. Op vraag van lezers, heb ik begrepen?

“Ja. Ik vind het belangrijk dat mensen dat weten: in september verschijnt een boek met nieuwe recepten, maar dit is een bundeling van vroegere recepten. Als je een tijdje bezig bent, worden boeken soms gebundeld in een soort ‘bijbel’. Ik hou daar niet van, ik schrijf geen bijbels. Ik vind themaboeken een betere manier om terug te blikken. En dan was groenten de logische eerste keus. ‘Wanneer maak je een groenteboek?’ Ik heb die vraag al vaak gekregen. Vooral van mensen die vegetarisch of veganistisch eten. Maar ook voor anderen is het interessant. De groentekeuken is in opmars. Toch hebben veel mensen schrik om eraan te beginnen. Ze denken: ‘Het is veel werk.’ Of: ‘Het is niet lekker.’ Dat komt door onze klassieke erfenis om groenten te kóken. Maar dan hebben ze geen smaak meer. En ze zijn taai of platgekookt.”

Hoe hoort het dan wel?

“Mijn techniek is: een half glas water, flink wat olijfolie, peper en zout en deksel erop. Zo stoom je de groenten, en eens het water verdampt is, bak je ze. De voordelen: de consistentie is anders, meer smaak en vitamines blijven behouden en je hebt bij broccoli of bloemkool niet de typische koolgeur waarvan kinderen – terecht – zeggen: ‘Dat moet ik niet.’ En het is ook snel en eenvoudig. Vroeger was koken een sleur. Maar de tijd van ingewikkelde gerechten en bouillons is voorbij. Laat dat maar aan de klassieke chefs. Thuis ko-



Pascale Naessens: “Als je een tijdje bezig bent, worden boeken soms gebundeld in een soort ‘bijbel’. Ik hou daar niet van, ik schrijf geen bijbels. Ik vind themaboeken een betere manier.”

ken moet plezierig zijn. En dan zit je met groenten goed.”

Ik lees ook: “Eindelijk nog eens iets wat we kunnen eten zonder discussie. Oef!”

“Ja, oef! Iedereen vindt groenten goed. *Wat is gezonde voeding? Is vlees gezond?* Ik ben die discussies moe. Ik blijf ze boeiend vinden, maar we slagen er niet in om ze constructief te voeren. Daarom zeg ik: laat ons kijken waarover er wel consensus bestaat. Dat groenten en fruit gezond zijn, dat onbewerkte voeding beter is en dat we meer moeten bewegen. Het is de boodschap waarmee ik zoveel jaar geleden al op de barricaden ben gaan staan. Omdat ik vond: er moet iets gebeuren. En niemand anders deed het. In alle bescheidenheid, ik denk dat ik iets veranderd heb. Want de aandacht is er nu wél. Al blijven er frustraties. Kijk naar de cijfers van obesitas, overgewicht, chroni-

sche ziektes. Dan besef je: we hebben nog nooit zoveel kennis gehad over eten, en toch is het nog nooit zo fout gelopen. Dat is omdat we aan de basis fout eten en omdat de verkeerde, bewerkte voeding in de winkels ligt.”

In zijn nieuwe boek ‘De mens is een plofkip’ zegt de Nederlandse journalist Teun van de Keuken: “De voedingsindustrie stelt de consument verantwoordelijk voor zijn foute keuzes, maar intussen wordt die consument wel op alle mogelijke manieren misleid.” Deel je zijn mening?

“Ja, maar ook de consument gaat niet vrijuit. De voedingsindustrie en de suikerlobby doen er alles aan om de verantwoordelijkheid in de schoenen van de consument te schuiven. Ze zeggen: ‘Suiker op zich is niet slecht, het gaat om de hoeveelheid.’ En daarmee leggen ze de verantwoordelijkheid bij de

“In alle bescheidenheid, ik denk echt dat ik iets veranderd heb”