



mensen. Maar meer dan 70 procent van alles wat er in de supermarkten ligt, is sterk bewerkt en bevat suiker. Dus ja, ik deel de mening dat sommige voedingsindustrie totaal is doorgeslagen. Maar in mijn ogen draagt de consument ook een verantwoordelijkheid. Als er een schandaal is, zijn we allemaal gechouereerd. Maar we kopen zonder aarzelen de kip van 4 euro in de supermarkt. We zijn niet bereid om te betalen voor kwalitatieve voeding. We geven proportioneel minder uit aan voeding dan vroeger. De consument verdient ook de voedingsindustrie die hij toelaat.”

Maar tomatensoep zonder tomaten ...

“Dat kan natuurlijk niet! Hyperbewerkte voeding heeft vaak niets meer te maken met het oorspronkelijke product. Het is bovendien voeding die niet verzadigt en die door alle toevoegingen ook nog eens zeer verslavend is. Gevolg: je blijft eten en je wordt dikker en zieker. Maar het is moeilijk om hierover te praten, omdat de voedingsindustrie een grote en machtige lobby vormt. Als wordt aangetoond dat sterk bewerkte voeding verslavend is, kunnen er mogelijk claims volgen. Terwijl: suiker in combinatie met zout en al die troep, ik wéét dat het verslavend is, want ik ben zelf verslaafd geweest. Kevin Hall, een Amerikaanse onderzoeker aan het nationale gezondheidsinstituut, heeft een interessante studie gedaan. Het is een studie die ik zes, zeven jaar geleden al heb aangehaald, toen tot woede van bepaalde media, maar intussen verwijst iedereen ernaar. Hall gaf mensen voedingsmiddelen in natuurlijke en in bewerkte vorm, bijvoorbeeld een sinaasappel en een glas fruitsap met de vezels eraan. Wie

de bewerkte voeding kreeg, bleef maar bijnemen en kwam tot een kilo per week aan. Dat is wat bewerkte voeding doet: je hoeft amper te kauwen, dus je zwelgt het naar binnen en je blijft eten omdat het niet verzadigt.”

Ik lees in je boek ook een waarschuwing voor plantaardig eten. Jij zegt: “Uitsluitend plantaardig eten is je gezondheid op de proef stellen.” Veganisten zullen het graag horen.

“De meeste veganisten maken de keuze omwille van het dierenleed en het milieu. Terecht, ik kan dat volgen. Maar vaak ondermijnen ze hun eigen gezondheid omdat ze te weinig kennis hebben van voeding. Zeker jonge meisjes. Ze beginnen vol goede bedoelingen. En dan heb je de industrie die daarop inspeelt: ‘Eet mijn namaakvlees en mijn namaak-dit-en-dat en samen redden we de planeet.’ Dat is meesurfen op het thema, niet om die meisjes of de wereld te helpen, maar om de eigen portemonnee te helpen. Ik pleit voor kennis. Als je vegan wil worden, oké, maar weet waar je mee bezig bent. Louter plantaardig eten is een vorm van vasten. De eerste jaren vasten doet een lichaam goed. Maar na vijf, zes jaar komen de problemen. Soms worden mensen zo ziek dat ze het tegenovergestelde gaan doen en plots veel vlees gaan eten. Dan val je van het ene uiterste in het andere. Mijn boodschap is: informeer je en doe het stap voor stap. En ook met een beetje vlees of vis kun je je steentje bijdragen aan het milieu en dierenleed.”

‘Plantaardig’ is synoniem geworden voor gezond en ‘dierlijk’ voor ongezond.

“Ja. Vegan is positief en alles wat met

dierlijke vetten te maken heeft, is negatief. Maar dat is te kort door de bocht. Chips en cola zijn plantaardig! ‘Vegan’ is soms te veel een trend, een mode-woord. Het staat zelfs op verzorgingsproducten.”

Jij zegt: “Vlees ongezond noemen is afbreuk doen aan onze geschiedenis.”

“Ja. De mens heeft doorheen zijn geschiedenis altijd vlees gegeten en zich gevoed met natuurlijke, onbewerkte voeding en we zijn er alleen maar op vooruitgegaan. Nu dreigt voor het eerst de levensduurcurve naar beneden te gaan, vooral in Amerika.”

Van der Keuken zegt: “Mensen moeten weer de keuken in, maar er zijn te veel redenen om het niet te doen.” Dat is ook jouw boodschap.

“Ja. Vandaar ook mijn inspanningen om koken leuk en gemakkelijk te maken. Waarom bewerkte tomatensoep kopen als je dat zelf heel snel kunt maken? Ik heb een nieuwe app ontwikkeld waarmee je in een mum van tijd inspiratie opdoet, een boodschappenlijst maakt en die zelfs kunt doorsturen naar Collect&Go. Voor 3,33 euro per maand, of de prijs van een koffie, krijg je ook de recepten.”

De prijs van een koffie, maar dan nog zullen sommige mensen zeggen: ze slaat nu ook geld uit haar recepten met een app.

“Ik ben een ondernemer. Ik moet mijn rekeningen betalen. Ik bekostig het allemaal zelf, niet de uitgeverij of de tv-zender. Mensen krijgen veel terug. En ook de gratis versie heeft al veel te bieden.”

Lukt het je om mensen aan het koken te krijgen?

“Ik krijg toch veel feedback. Mensen die zeggen: ‘Ik maak elke dag het dagrecept en ik word er gelukkig van.’ Dat raakt mij. Want ik weet hoe ongelukkig eten je kan maken. Ik ben daar zelf geweest. Als ik dat kan delen: je mag eten en je mag dromen van eten, word ik zelf gelukkig. Want dat is wat ons zo lang is afgenomen. Gezond eten ging altijd over minder eten, opletten, matigen. Die termen vind je niet bij mij. Ik sta gulzig in het leven. Ik wil meer. Soberheid, dat werkt niet bij mij. En bij de meeste mensen.”

“Dat groenten en fruit gezond zijn en dat onbewerkte voeding beter is, 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”

Je blijft maar gaan. Zal je ooit zeggen: “Genoeg, nu heb ik mijn boodschap wel verkondigd”?

“Dat gevoel heb ik, dat ik mijn boodschap heb verkondigd. Maar ik creëer graag. Recepten bedenken, boeken schrijven en keramiek maken, dat zal ik blijven doen tot ik erbij neerval.”

Je man, Paul Jambers (78), werkt ook aan een nieuw project. Is het moment niet gekomen om samen tijd te nemen en volop te genieten?

“Wij doen dat, hoor. Het ‘probleem’ is dat ons werk ons leven is. We doen het graag en we stimuleren elkaar. Er is niets leukers dan een gelukkige partner te zien thuiskomen. Zeker na een zware dag. Want die zijn er ook, de dagen dat ik zeg: ‘Al dat gedoe en gezaag aan mijn oren, waarom doe ik het eigenlijk?’ Maar dan thuiskomen en kunnen vertellen, is zalig. Bijna verslavend. Ik kan me inbeelden dat het ooit minder zal zijn, maar dat zeggen we ook elke keer.”

Heb je zelf nog tijd voor die mooie tafel vol vrienden waar je zo van houdt?

“Ja. Mensen vragen en doorzakken, dat is wat ik het liefst doe. We hebben een poort. Ik zeg soms: ‘Het is niet gemakkelijk om bij ons binnen te komen.’ Maar het is ook niet gemakkelijk om weer buiten te gaan, want ik laat de mensen niet graag gaan. Ik ben ervan overtuigd dat dat is waar het om draait in het leven: connectie met anderen. Veel mensen weten niet hoe ze eraan moeten beginnen. Maar het is zo simpel: nodig iemand uit aan tafel en je hebt altijd een goed gesprek, zeker met een fles wijn erbij. Ik nodig soms mensen uit die ik niet eens zo goed ken. Ik zeg dan: ‘Ik zou het tof vinden als je komt.’ En de meesten komen, hoor.”

(lacht)



INFO ‘De beste groenterecepten van Pascale’ van Pascale Naessens, uitgegeven bij Lannoo, 160 pagina’s.