







Pascale Naessens

Mijn Pure Keuken¹

VOLOP GENIETEN EN TOCH SLANK

FOTOGRAFIE: HEIKKI VERDURME



LANNOO

'Voeding als bron van gezondheid en geluk.'



Als arts word ik dagelijks geconfronteerd met het verband tussen een gezonde voeding en een goede levenskwaliteit. Onze levenskwaliteit hoog houden, lijkt vandaag echter moeilijker dan ooit. In onze huidige virtuele consumptiemaatschappij moet immers alles steeds sneller, compacter en artificiëler gaan. Ook onze voeding ...

Snelle happen die achter het stuur van de wagen zonder kauwen naar binnen worden gewerkt, zijn immens populair. Ze krijgen zelfs voorrang op een degelijk maal binnen de warmte van het gezin. Zo boeten we met z'n allen meer en meer in op het sociale aspect van eten.

We zijn heel ver verwijderd van de situatie van enkele decennia geleden. Toen werd het verzorgen van de maaltijd nog als een belangrijk onderdeel van de dagtaak gezien. Toen vormde het samen eten als een familie nog een belangrijke hoeksteen in de samenhang en verbondenheid van mensen.

Nochtans is het rustig genieten van een gezonde lekkere maaltijd in de nabijheid van dierbaren een belangrijke bron van gezondheid en geluk. Ook de tijd die gespendeerd wordt in de keuken kan voor velen een moment van rust, ontspanning en inspiratie betekenen. Jammer dat we ons dat zo vaak ontzeggen.

In dit boek vind je bijzonder lekkere gerechten die zijn opgebouwd rond **gezonde ingrediënten** in de **juiste combinaties**. Bovendien krijg je ook tal van nuttige tips die van een schijnbaar eenvoudige maaltijd een sfeervolle en geslaagde romantische avond kunnen maken.

En wat ik vooral belangrijk vind: de **gezondheidstips** in dit boek tonen aan dat genieten en gezondheid niet elkaars vijand hoeven te zijn. Integendeel, ze kunnen hand in hand samen het geluk en de levenskwaliteit bevorderen.

Ik raad u aan om de mooie momenten die mede met behulp van dit boek worden gecreëerd te koesteren. Beschouw ze als ankers voor herbronning en oplading om zo uitputting en ziekte geen kans te geven.

Veel lees- en kookplezier,

Dr. Peter Aelbrecht.

Auteur van de 'homo energeticus' boekenreeks.

Oprichter van De Energiekliniek

*'Aan de manier waarop ze haar mes vastnam,
wist ik dat ze het kon.'*



De eerste keer dat ik Pascale echt goed heb leren kennen was op de kookreis met het 'Kookeiland' in Turkije. Ik wist dat ze graag kookte via interviews met haar in de pers en ook door haar reisprogramma 'Met Jambers onder Zeil'. Pascale sprak met zoveel passie over eten en drinken dat ik overdonderd was. Op onze Kookeilandreis geven we 's middags en 's avonds aan de deelnemers een kookles. Ook Pascale gaf een les. Haar kookles was ronduit schitterend. De manier waarop ze haar mes en ingrediënten vastnam heeft me nog meer overtuigd, want daaraan zie ik direct of iemand het kan of niet. De gerechten die ze uit haar mouw schudde waren fenomenaal.

Ondertussen heeft Pascale ook al verscheidene keren haar passie kunnen etaleren tijdens mijn nieuw dagelijks programma 'De Perfecte Keuken'. Zij verstaat als geen ander de kunst om eenvoudige gerechtjes te creëren en die ook op een eenvoudige manier uit te leggen. Nooit liggen er meer dan 4 à 5 ingrediënten op het bord. Eenvoud en kookkunst gaan bij haar altijd hand in hand.

Wat mij vooral aanspreekt is dat Pascale een ware passie heeft voor ons vak. Ze is echt gebeten door het bereiden van lekker eten. En het is bovendien altijd supergezond.

In dit boek bewijst ze wat ik al lang wist. Ze pakt haar gerechten aan met de juiste spirit. Geen torentjes of tierlantijntjes. Geen espumas of agar agar. Pascale kookt vanuit de buik, zoals ze dat thuis doet voor haar Paul, de gelukzak!

Ze kookt zoals ze is, puur natuur met die typisch vrouwelijke toets. En nu kan eindelijk iedereen meegenieten van haar kunsten.

'Te topen daje der noh vele meuht moakn.'

Van harte
Piet Huysentruyt



Inhoud

4	Voorwoord Dr. Aelbrecht en Piet Huysentruyt
9	Voorwoord Pascale Naessens
13	Mijn Pure Keuken. Volop genieten en toch slank Goede voedselcombinaties De goede vetten Maten en gewichten
31	Een hapje brengt meteen sfeer
49	Eenvoud met stijl
69	Liefde gaat door de maag
95	Tijd voor jezelf en vrienden
121	Een beetje vlees
139	Overdaad aan groenten
158	Mijn liefde voor de zee
181	Keramiek
187	Dankwoord
188	Biografie Pascale
191	Index



‘De verrassing zit hem
in de eenvoud.’

Mijn gerechten zijn speciaal en toch zo eenvoudig, iedereen kan ze bereiden. Bovendien zijn ze ook gezond en goed voor de lijn.

Op mijn achttiende levensjaar werd ik mij ervan bewust dat eten iets doet met je lichaam. Als model wilde ik nog magerder zijn en al snel volgden mijn eerste diëten. Het één al wat drastischer dan het ander. Met als gevolg het gekende jojo-effect. In Parijs leefde ik op een handvol noten per dag, in Milaan had ik dan weer dagen dat ik me werkelijk volproppte.

Ik heb een echte strijd gevoerd met mijn eetgewoonten, waardoor ik me verschrikkelijk slecht voelde en bovendien ook heel lelijk. En dat terwijl ik in die tijd wel geboekt werd als internationaal fotomodel. Dus ja, ook ik verdik als ik niet oplet wat ik eet. Net zoals iedereen dus!

Van daaruit en sindsdien is mijn zoektocht begonnen naar een andere manier van eten. Ik ben op de eerste plaats een levensgenieter en romanticus die graag tafelt en op die vlakken wou ik absoluut niet langer inbinden. Dus mijn eten moest lekker zijn, moest er mooi uitzien en moest goed zijn voor mijn lichaam en mijn lijn. Voor minder ging ik niet. En bovendien wou ik geen calorieën meer tellen!

Mijn liefde voor het koken is samen gegroeid met mijn



liefde voor Paul. De mooiste momenten zijn vaak die aan tafel ... een mooi gedekte tafel, een glaasje wijn, een goed gesprek en altijd lekker eten. Ondanks onze talloze romantische dinertjes is Paul in onze beginperiode toch tien kilogram afgevallen. Zijn humeur heeft er alleszins niet onder geleden, integendeel: de liefde van de man gaat wel degelijk door de maag. Ook de liefde van de vrouw trouwens.

Mijn keuken, en dus ook alle gerechten in dit boek, zijn gebaseerd op het combinatiedieet en samengesteld uit lekkere, gezonde ingrediënten, veel groenten en goede vetten.

Verder zal je vooral veel vis in mijn kookboek terugvinden. Omdat het gezonder is en omdat ik het simpelweg lekker vind. Maar af en toe een stukje vlees kan toch deugd doen én bovendien is het goed voor je vitamine B12.

Als je alles wat hierboven staat achterwege laat en door dit kookboek bladert, zal je vooral merken dat de recepten ook mediterraan geïnspireerd zijn. Veel vis, veel olijfolie, veel groenten én verse kruiden. De mediterrane keuken is immers een gezonde keuken.

Ik wou een pretentieloos kookboek met recepten voor elke dag. Maar wel voor mensen die graag koken en bewuster willen eten. Ik stel voor dat je gewoon de gerechten uitprobeert en volop geniet van het resultaat. Je zal merken dat je je snel beter voelt, en bovenal, dat de gerechten bijzonder goed in de smaak zullen vallen.

Op het goede leven en de pure smaak,

Pascale

Mijn Pure Keuken

Volop genieten en toch slank

Voeding is één van de meest directe manieren om invloed uit te oefenen op je welzijn. Hoe bewuster je met voeding omgaat, hoe meer je beseft dat eten een aanzienlijke impact heeft op je totale persoon.

Pure keuken

Puurheid betekent de natuurlijke aroma's van de producten tot hun recht laten komen. De pure keuken vertrekt van de échte smaak van de ingrediënten zelf. Ik werk met natuurlijke en verse producten die makkelijk en overal te vinden zijn. Verder gebruik ik kruiden die de smaak versterken, maar zeker niet verdoezelen. Verse ingrediënten hebben geen zware sauzen nodig waar alles in gesmoord wordt. Ik wil de pure smaak van de ingrediënten proeven.

Puurheid staat voor mij ook voor: zuiverheid, proper werken, met respect voor de natuur, voor jezelf en voor je gasten voor wie je kookt.

Maar puurheid staat ook voor eenvoud. Mijn gerechten zijn speciaal en toch heel eenvoudig. Daardoor kan iedereen ze makkelijk zelf bereiden. Een van mijn kenmerken is dat ik niet veel verschillende ingrediënten door elkaar gebruik. Ik laat vlees, vlees zijn. En vis, vis. Less is more, ook in de keuken. Zo

ontdek je het best de pure smaak van een ingrediënt en verloopt de vertering optimaal.

Volop genieten

Van deze gerechten kan je volop genieten op alle vlakken.

Genieten van lekker eten. Je mag eten, zonder te verdikken en je hoeft geen calorieën te tellen. Het kan allemaal zolang je de juiste combinaties respecteert. De gerechten zijn niet alleen mooi, maar ze bieden je ook een waaier aan verschillende pure smaken. Je 'honger' en 'goesting' worden meer dan bevredigd met een pure keuken.

Genieten van gezond eten. Je beseft dat iedere hap goed is voor je lichaam, boordevol vitamines, mineralen, volwaardige eiwitten en goede vetten. Hier kan je lichaam iets mee, de ingrediënten vormen bouwstoffen. Bovendien heb je een voldaan gevoel omdat het evenwichtige gerechten zijn met veel groenten en goede vetten.

Genieten van mooi eten. Voeding verschaft niet alleen fysiek genot, maar ook geestelijk genot. Daarom besteed ik ook veel aandacht aan de manier waarop de borden worden gedresseerd: niet te veel, niet te weinig, een mooie presentatie en oog voor detail. Ik haal graag een leuk servies boven en zorg voor een aangenaam kader waar je in alle rust kan tafelen. Onderschat het geestelijk genot niet, dit draagt absoluut bij tot een voldaan gevoel!

Genieten van fijn gezelschap. Lekker en gezellig eten zon-

der de keukenslaaf te zijn, zodat er altijd tijd overblijft voor ‘de romantiek’. Dat is altijd mijn streefdoel. Wanneer je gasten hebt, is het de kunst hen te verrassen met een heerlijk maal, maar vooral ook om zelf te genieten van je gezelschap en geen uren door te brengen in de keuken. Alle gerechten in dit boek zijn daarom eenvoudig te bereiden en de ingrediënten makkelijk te vinden.

En toch slank

Je hoeft geen schrik te hebben om te verdikken of opgezadeld te zitten met een opgeblazen gevoel.

De gerechten zijn gebaseerd op het combinatiedieet, bovendien gebruik ik veel groenten en goede vetten. Je kan dus gerust je bord helemaal leeg eten zonder een grammetje te verdikken. Integendeel, wie te zwaar is, zal zelfs vermageren door deze gerechten.

De goede combinaties zorgen ervoor dat de spijsvertering optimaal verloopt.

Bij een slechte vertering worden voedingsstoffen sneller omgezet in vet en als dusdanig opgeslagen in het lichaam. Bij een goede vertering worden alle voedingsstoffen wel voldoende opgenomen. De vele groenten, gezonde vetten en eiwitten geven jouw lichaam de bouwstoffen die het nodig heeft.



Goede voedselcombinaties

Alle gerechten in dit boek zijn gebaseerd op het ‘combinatiedieet’. Hoe minder verschillende combinaties je maakt, hoe makkelijker verteerbaar.

Dus belangrijk: **gooi niet zomaar alles door elkaar!**

Waarom goede combinaties maken?

Je krijgt een betere vertering en geen opgeblazen gevoel.

Je voelt je fitter en hebt meer energie.

Het werkt afslankend.

Je proeft veel meer wat je eet, het is een ‘pure keuken’.

De theorie

Oorspronkelijk at de mens maar één voedingsmiddel per maaltijd. Door overvloed zijn we alles door elkaar gaan eten, maar ons spijsverteringsstelsel is niet veranderd. Met alle gevolgen van dien: een opgeblazen gevoel, een dikke buik, oprispingen, zwaarlijvigheid ...

Door de goede combinaties te respecteren, verteert het voedsel beter en kan je lichaam de nodige voedingsstoffen opnemen. Je voelt je fitter, hebt meer energie en *bovendien werkt het afslankend*. Voedsel dat slecht verteert, wordt nu eenmaal sneller omgezet in vet.

Als je te zwaar bent, zal je door dit combinatiedieet moeiteloos afvallen. Als je het juiste gewicht hebt, zal het je helpen om op gewicht te blijven. Je hoeft geen calorieën te tellen of geen hoeveelheden af te wegen, het enige wat je moet doen is gewoon de juiste combinaties maken.

Waarop baseert het zich?

Elk voedingsmiddel behoort tot de categorie van eiwitten, koolhydraten (suikers) of vetten. In sommige voedingsmiddelen zitten zowel eiwitten, koolhydraten als vetten, maar dan kijkt men naar de dominantie of hoe ze reageren in het lichaam.

Elk van deze voedingsstoffen wordt op een specifieke manier in ons lichaam afgebroken.

Als je alles door elkaar eet wordt dat systeem zodanig in de war gestuurd dat voedingsstoffen niet optimaal verteerd kunnen worden en beginnen te gisten of rotten.

Wetenschappelijk onderzoek

De goede voedselcombinaties zijn geen lukraak hersenspinsel, maar gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek én op de werking van het spijsverteringsstelsel. De grondleggers zijn dr. Hay en dr. Shelton. Nadien zijn er veel publicaties en diëten uit gevolgd, het één al wat strenger dan het ander.

De recepten in dit kookboek zijn gebaseerd op de combinaties die voor mij goed werken en haalbaar zijn in het dagelijks leven.

Fruit = suikers

Fruit na de maaltijd is nefast. Het fruit begint te gisten nog vóór het verteerd kan worden. Fruit kan wel een half uurtje vóór de maaltijd of twee uur na de maaltijd. Wanneer je enkel fruit eet, verlaat dit vrij snel de maag (na ongeveer 30 minuten). Ideaal is fruit als ontbijt. Al meer dan 18 jaar eet ik zo goed als iedere dag fruit. Dat moet intussen al een gigantische berg zijn. Dus ook gigantisch veel vitaminen.



Olijventapenade

BEREIDING

Doe de olijven, gedroogde tomaat, look, kappertjes en de pijnboompitten in een blender en pureer tot je een gladde massa bekomt.

Snijd de courgette in plakjes.

Bestrijk de plakjes courgette met de olijventapenade.

TIP let op met zout!

Vaak zijn de olijven op zich al zout genoeg, zeker als je zwarte Griekse olijven gebruikt. Dus proef altijd eerst voor je zout toevoegt.

TIP combinatie dieet

Olijven zijn ideaal omdat je ze goed kan combineren met diverse ingrediënten. Ze worden gezien als vetten, maar dan wel als een goed vet. Ze bevatten geen cholesterol. Bovendien is het ideaal als hapje omdat het je relatief snel een verzadigingsgevoel geeft. Goed voor wie wil vermageren en niet te veel wil eten. Daarnaast bevatten olijven ook veel mineralen en vitamines.

Je kan ze dus combineren met brood, maar denk eraan dat je het menu steeds als één geheel moet zien. Als je nadien vis serveert, kan je dus vooraf geen brood geven. Daarom leg ik ze op een plakje courgette.

INGREDIËNTEN

100 g zwarte olijven zonder pit

1 stevige courgette

3 stukjes gedroogde tomaat

1 teentje look

1 eetlepel kappertjes

2 eetlepels pijnboompitten
peper

VOORBEREIDING

5 min.

GAARTIJD

geen

'Olijven zijn ideaal als hapje.'



Kwartel met rode biet, ajuin en worteltjes

BEREIDING

Was de groenten en maak ze schoon, maar laat ze in hun geheel. Tenzij ze echt te groot zijn, dan mag je ze halveren.

Laat het vlies dat rond het lookteentje zit eraan en plet de look. Dit doe je door een groot keukenmes plat op de look te leggen en te duwen met je hand zodat de look open spat.

Omdat niet alle groenten dezelfde gaartijd hebben, gaan we georganiseerd te werk. De totale gaartijd bedraagt 1 uur en 30 minuten. Verwarm de oven alvast voor op 180 graden. Om het halfuur voeg je groenten toe.

We beginnen met de rode bieten: leg ze in de ovenschotel en giet er een goeie scheut olijfolie over. Draai ze goed rond in de olie. En zet in de oven met deksel.

Een halfuur later voeg je de wortelen en de tijmtakjes toe. Zorg ervoor dat alles goed ingeolied is.

Nog een halfuur later voeg je de look en de sjalotten toe.

Laat alles nu nog eens 30 minuten sudderen.

Kwartel

Snijd de kwartels in stukken. Neem een pan die je ook in de oven kan zetten. Bak de kwartel bruin in wat olijfolie en kruid met peper en zout. Laat nog even verder garen gedurende een 7-tal minuten in een warme oven van 180 graden.

Schik eerst de groenten op het bord en leg daarboven de kwartel en de tijmtakjes.

TIP gaartijd van de groenten

Je zou de bieten en de worteltjes ook eerst even kunnen koken. Maar dan krijgen ze toch net een andere smaak en structuur. Het is de bedoeling om net die traag, volledig in eigen vocht en een beetje uitgedroogde groenten te verkrijgen.

INGREDIËNTEN

2 kwartels

6 kleine worteltjes

4 kleine rode bieten (of 2 grote, in stukken gesneden)

6 rode sjalotjes

6 teentjes look, niet schoongemaakt

3 takjes verse tijm

olijfolie

peper en zout

VOORBEREIDING

15 min.

GAARTIJD

1,5 u.

'De traag gegaarde groenten zijn heerlijk.'

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Colofon

Recepten, teksten, styling en concept vormgeving: Pascale Naessens

Fotografie: Heikki Verdurme

Vormgeving: Teo van Gerwen Design

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2011

D/2011/45/536 – NUR 440-441

ISBN: 978 90 209 2665 1

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.