





PASCALE NAESSENS

Puur genieten

EN TOCH GEZOND EN SLANK

FOTOGRAFIE: HEIKKI VERDURME

 | LANNOO



Inhoud

VOORWOORD Patrick Mullie	6
PUUR GENIETEN	9
Mijn eigen zoektocht	12
Waarop is mijn gezonde keuken gebaseerd?	13
Goede voedselcombinaties	14
Waarom hebben wij zo'n hunker naar vet en suiker?	18
Toen kwam de landbouw	19
Hoe zit het met tarwe?	22
Hoe zit het met aardappelen, rijst...?	24
'Eten' is ook pure romantiek	29
MIJN RECEPTEN	31
PRAKTISCH	33
MIJN LIEVELINGSSAUSJES	34
EEN ZOMER VOL GROENTEN	39
FRUIT, MIJN LANG LEVEN	67
GEEN HEERLIJKE ZOMER ZONDER VERSE VIS	75
Garnalen in alle vormen en kleuren	77
Koude zomerse visgerechten	95
Warme visgerechten	112
EEN STUKJE VLEES OM VAN TE GENIETEN	135
KAAS, GROENTEN EN EEN WIJNTJE	149
MIJN IDEALE LUNCHES OM MEE TE NEMEN	177
WAAROM ZIJN MIJN RECEPTEN GEZOND?	178
WAAROM GEZONDE VOEDING?	179
IN HET DAGELIJKSE LEVEN	183
KERAMIEKLIJN 'PURE' BY PASCALE NAESSENS	185
RECEPTEN INDEX	187
LITERATUURLIJST	191

Voorwoord

Als wetenschapper moet je veel lezen. Een befaamde vriend epidemioloog verklaarde mij tien jaar geleden: 'lees elke dag drie artikelen en na tien jaar zit je bij de top'. Tien jaar las ik nauwgezet drie artikelen per dag, bij elkaar meer dan 10.000 artikelen. En van die vele artikelen waren er een paar zinnnetjes die ik nooit zal vergeten: *Unless effective population-level interventions to reduce obesity are developed, the steady rise in life expectancy observed in the modern era may soon come to an end and the youth of today may, on average, live less healthy and possibly even shorter lives than their parents.*

(Olshansky et al., 'A Potential Decline in Life Expectancy in the United States in the 21st Century', *New England Journal of Medicine*, 2005).

Als de huidige trend in overgewicht en obesitas doorzet – en alles doet vermoeden dat dit het geval is – dan zou de volgende generatie voor het eerst in tweehonderd jaar minder lang kunnen leven dan de vorige... De sterfte door gezondheidscomplicaties door obesitas zou stijgen; dit betekent vooral de sterfte door suikerziekte en hart- en vaatziekten.

Lijders aan obesitas leven vijf tot twintig jaar minder lang, cijfers die bijna vergelijkbaar zijn met het roken.

In België alleen al leven minstens 200.000 kinderen met overgewicht of obesitas. Dit zijn 200.000 kinderen die een moeilijk leven tegemoet gaan met gezondheidsproblemen en psychische klachten, 200.000 kinderen die minder lang zullen leven. Gezonde voeding blijft een basispijler binnen preventie. Nochtans worden er sinds vele jaren acties ondernomen om gezonde voeding te promoten, blijkbaar zonder veel succes. Volwassenen met een normaal, gezond gewicht vormen de minderheid, en langzaam maar zeker evolueren we naar de-sastreuze toestanden die onze gezondheidszorg extra zwaar gaan belasten. Een reden waarom preventieve acties falen ligt in het feit dat men soms vergeet dat gezonde voeding ook lekker moet zijn. Hoe gezond een voedingsmiddel of recept ook is, als het niet lekker is, zal het uiteraard geen succes hebben. Dit punt hebben we dikwijls verwaarloosd: eet meer groenten betekent helemaal niet dat je ganse dagen droge rauwkost moet verorberen...

Hier ligt de grote verdienste van Pascale: haar keuken is niet alleen gezond, maar ook lekker. En deze combinatie kan alleen maar succes hebben!

En nu nog hopen dat in de toekomst gezonde voedingsmiddelen goedkoper worden: fruit en groenten verdienen beter dan fastfood en softdrinks.

Mensen motiveren om gezond te eten kun je alleen goed doen door het voorbeeld te geven: ook hier scoort Pascale hoog!

PATRICK MULLIE, PHD

Senior Postdoctoral Fellow – International Prevention Research Institute – Lyon, France

Postdoctoral Researcher - Vrije Universiteit – Brussels, Belgium

Postdoctoral Researcher - Unit of Epidemiology and Biostatistics Belgian Army – Brussels, Belgium

Lector Nutrition and Epidemiology Erasmus College – Brussels, Belgium



Puur genieten

Ik denk aan die lange zwoele zomeravonden. Lekker, gezellig buiten eten. Een tête-à-tête of tafelen met vrienden of familie. Als gastvrouw wil ik optimaal kunnen genieten en bij mijn gasten zijn. Relax. Dus weinig werk voor maximaal resultaat. Dat is al altijd mijn invalshoek geweest.

De zomer staat voor leven, voor kleur, voor groenten. Groenten geven smaak en body aan je gerechten. Ze zijn ongelooflijk lekker, mooi en heel eenvoudig te bereiden en ze zijn veruit de beste keuze om je lichaam gezond te houden. De zomer nodigt uit om te variëren met groenten. Ga naar een marktje, breng wat groenten mee en zoek inspiratie in de vele kleurrijke recepten in dit boek. Combineer ze met een eenvoudig gegrild visje of een stukje vlees en je hebt het lekkerste eten. Groenten maken het verschil! Daarom spelen ze de hoofdrol in dit boek.

Genieten van lekker eten en genieten van een fit en gezond lichaam gaan voor mij samen. In dit boek heb ik ook getracht antwoorden te geven op vragen zoals: Waarom hebben wij zo'n hunker naar vet en suiker? Waarom zijn koolhydraten geen ideale voeding voor ons? Welke voeding past het best bij ons? Waarom hebben we zoveel baat bij gezonde voeding?

*Groenten maken het verschil,
ze geven body en kleur aan je gerechten.*

Het is niet alleen belangrijk wat je eet, maar ook in welke combinatie met andere voeding je het eet. Het idee dat overgewicht enkel en alleen een gevolg is van te veel eten en te weinig verbranden, gaat niet meer op, het is een achterhaalde theorie. Belangrijker is hoe je lichaam reageert op eten en hoe het eten verteert.

In mijn boek vind je het woord dieet niet terug, ik haat diëten, dat is het begin van alle ellende. Ik heb het allemaal meegemaakt. Ik wil geen calorieën meer tellen, geen honger meer lijden. Mijn invalshoek is 'gezondheid', het lichaam optimaal laten functioneren; het gevolg is dat wie te zwaar is, afvalt.

Ik noem het een 'manier van eten' die je houvast biedt in een wereld van overvloed. Dat is allemaal gebaseerd op wetenschappelijke inzichten zoals de evolutieleer van de mens, eigen ervaring en gezond verstand. Eigenlijk is het gewoon terugkeren naar een natuurlijke manier van eten die dicht bij de mens staat, daarom voelt het ook zo goed aan. Het is absoluut niet ingewikkeld of moeilijk, iedereen kan het toepassen in zijn dagelijkse eetgewoonten.

Het is geen dieet,
maar een manier van eten.

Ik nodig je uit om te genieten van mijn recepten en te ervaren hoe krachtig voeding kan zijn. Je zult je beter voelen, meer energie hebben en wie te zwaar is zal afvallen. Na één dag al voel je het verschil, dit zal je aansporen om verder te gaan en voor je het beseft zijn er al een paar kilo's af. Maar het belangrijkste is dat je volop zult kunnen genieten van gezellig en heerlijk tafelen of anders gezegd: *puur genieten*.

Pascale



Recept, zie pagina 65.

Mijn eigen zoektocht

Toen ik als model begon te werken, heb ik mijn eerste dieet gevolgd. De kilo's vlogen eraf, maar nadien was ik zo gefixeerd op eten dat de kilo's er weer bijkwamen – en meer nog dan voorheen. Tijdens mijn modellentijd heb ik zowat elk dieet gevolgd, ze werkten allemaal, de eerste weken toch. Maar diëten zijn vaak te extreem, ze halen je psychisch en fysiek helemaal onderuit. Je creëert tekorten in je lichaam waardoor je lichaam je als het ware dwingt om die voedingswaren te eten waarin de voedingsstoffen zitten die je lichaam nodig heeft. Je hele hormonenhuishouding wordt in de war gestuurd. Psychisch is de ravage misschien nog groter, je krijgt een ongelooflijke honger naar al die zogenaamde verboden vruchten.

Jarenlang heb ik een strijd gevoerd, eigenlijk niet zozeer tegen de calorieën, maar eerder tegen mezelf. Hoe kon ik mij in toom houden om me niet te overeten? Hoe kon ik mijn honger onderdrukken op momenten dat ik aan het lijnen was? Het ergste vond ik dat ik me ellendig voelde, geen energie meer had en constant met eten bezig was. Zo kon het echt niet verder.

Toen ben ik mij beginnen verdiepen in wetenschappelijke literatuur over voeding. Wat doet voeding met een mens? Een mens is toch gemaakt om te eten? En toch meer dan alleen een appel en een blad sla. Hoe past voeding in de evolutie van de mens? In hoeverre is de mens het product van wat hij eet? Wat loopt er fout?

Daarnaast volgde ik ook een opleiding 'Consulente in gezonde leefgewoonten', een opleiding die de oosterse en westerse filosofie samenbrengt. Mijn opleiding tot shiatsu-therapeute heeft me meer inzicht gegeven in hoe subtiel een lichaam functioneert. Mijn liefde voor het koken kon ik beleven in mijn opleiding tot restauranthouder, maar ook vooral thuis, waar ik kook voor mijn man en vrienden. Het liefste wat ik doe. Mijn inspiratie haal ik uit de mediterrane en de oosterse keuken – niet alleen de lekkerste keukens, maar volgens vele wetenschappers ook veruit de gezondste.

Waarop is mijn gezonde keuken gebaseerd?

Mijn belangrijkste bevinding is dat we heel ver verwijderd staan van de natuur, van onszelf en van onze voeding. Hoe we eten en wat we eten is in niets meer te vergelijken met hoe we vroeger aten. We eten alles door elkaar en liefst nog geraffineerde producten en gemanipuleerde vetten. We proberen de natuur naar onze hand te zetten. Het gevolg is dat we in een maatschappij leven waarvan de bevolking nog nooit zo dik is geweest en helemaal niet gezond is. Hart- en vaatziekten, kankers, diabetes... allemaal relatief nieuwe ziektes waarvan bewezen is dat ze vooral het gevolg zijn van onze levenswijze.

Het gekste is dat, als we heel eerlijk zijn met onszelf, we heel goed weten hoe het in elkaar zit. Eigenlijk vertel ik jullie niets nieuws. Intuïtief voelen we aan wat juist is. Mijn manier van eten is dan ook als 'een beetje thuiskomen', iets heel natuurlijks – en daarom is het gemakkelijk te volgen.

In mijn zoektocht naar een gezonde en lekkere manier van eten kom ik telkens terug bij dezelfde belangrijke principes:

- natuurlijke ingrediënten
- goede vetten
- goede voedselcombinaties

Goede voedselcombinaties

Sta even stil bij het volgende menu: als voorgerecht vis met een sausje, nadien steak au poivre met frietjes, vervolgens een kaasbordje met wat fruit en brood en als dessert een chocolademousse. Dit is compleet onverteerbaar. Ons spijsverteringsstelsel is daar niet voor gemaakt.

We gaan even terug naar vroeger. De mens was een jager/verzamelaar en het voedsel dat hij tegenkwam op zijn pad, at hij op. Meestal maar één soort voedsel tegelijk. Maar nu leven we in een wereld van overvloed, in plaats van een fruitboom te zoeken hoeven we nu maar de supermarkt binnen te wandelen en hebben we keuze uit wat we vroeger in één mensenleven nooit zouden hebben kunnen vergaard. Maar we zijn nog altijd wel dezelfde soort mens. Met nog altijd dezelfde genen als de jager/verzamelaar. Met nog altijd hetzelfde spijsverteringsstelsel. De wereld rondom ons is sneller veranderd dan wijzelf. Willen we alles op een gezonde manier kunnen verteren, met respect voor ons lichaam, dan zullen we ons aan een aantal regels moeten houden.

De belangrijkste regel is: meng geen koolhydraten met eiwitten.

Elke voedingsgroep heeft zijn specifieke enzym nodig om te worden afgebroken. Eet je alles door elkaar, dan stuur je het hele systeem in de war. Houd je maaltijden eenvoudig. Kies voor één soort voedsel, bijvoorbeeld vis, en combineer dat met groenten of ga voor vlees, of voor kaas, of voor aardappelen en combineer deze met groenten. Misschien heb je de indruk dat dit moeilijk is? Kijk dan maar eens naar de recepten. Je zult opmerken dat het eigenlijk heel gewone recepten zijn.

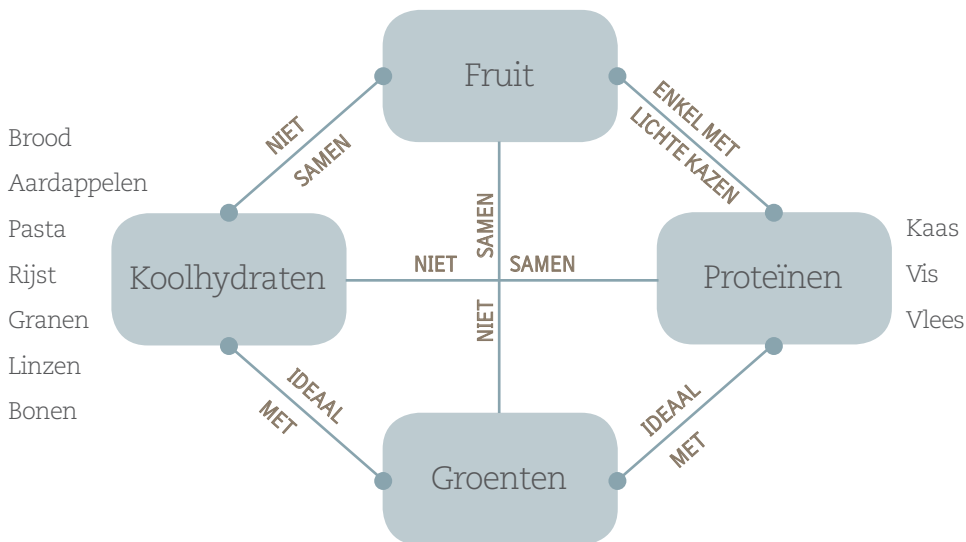
Geen enkel levend wezen in de natuur eet zo alles door elkaar als de mens.

Wie goede combinaties respecteert, voelt meteen de weldaden:

- je hebt geen opgezetten buik;
- je hebt geen overladen maag;
- er is geen gisting van voedsel in de darmen;
- je hebt geen slaperig gevoel;
- je voelt je veel fitter en hebt meer energie omdat je lichaam op die manier de meeste voedingsstoffen uit je eten kan halen, alles verteert beter;
- voedingsmiddelen die niet goed verteren, worden sneller omgezet in vet.

Elke dokter zal je uitleggen dat een goede gezondheid begint met een goede darmflora. Daar haalt je lichaam de meeste voedingsstoffen (o.a. vitaminen en mineralen) uit je voeding. Maar wanneer je alles door elkaar eet, begint het eten te rotten in de darmen waardoor er niet alleen giftige stoffen ontstaan, maar ook veel waardevolle voedingsstoffen verloren gaan. Met als gevolg dat je weinig energie hebt. Bovendien verzwakt je lichaam hierdoor.

Al mijn recepten in dit boek zijn samengesteld volgens goede combinaties. Probeer het zelf uit en je zult het meteen merken.







De natuur
zit zo mooi in elkaar.
Hoe meer we haar respecteren,
hoe meer we onszelf respecteren.

Waarom hebben wij zo'n hunker naar vet en suiker?

Wij hebben geen natuurlijke remmingen voor suiker en vet; vroeger speelde dat in ons voordeel, nu in ons nadeel.

Tot ongeveer 10.000 jaar geleden was de mens een jager/verzamelaar, zijn voeding bestond vooral uit noten, zaden, wilde planten, vruchten, knollen, eieren, vis en vlees. Af en toe vond hij eens een honingraat, dat was de enige suiker die hij at. Hij bewoog veel en wat hij at, verbrandde hij. Uit de skeletten kan men afleiden dat de jager kernegezond was en niet kleiner dan de moderne mens. Jagers waren gemiddeld 1,78 m.

Onze hersenen bestaan voor een groot deel uit vet en hebben glucose nodig om goed te kunnen functioneren. Suiker en vet zijn dus essentieel om te kunnen overleven. Daarom worden we sterk aangetrokken door zoet en vet. Om ons te behoeden voor de zeven magere jaren, iets wat vroeger vaker voorkwam, heeft de natuur een doeltreffende oplossing gevonden. Het lichaam kan een voorraad opslaan als vet. Het systeem werkte toen perfect. Helaas zit het nog altijd in onze genen om vet/suiker op te slaan.

De natuur heeft geen rekening gehouden met de kans dat we ooit in een wereld van overvloed zouden leven. Meer nog, dat we suikers zouden gaan raffineren. Nu kunnen we pure suiker eten met een lepeltje. Je kunt je toch niet voorstellen dat je een hele suikerbiet zou opeten?

Toen kwam de landbouw

Ongeveer een 7000 jaar geleden deed de landbouw zijn intrede bij ons en verdween de jager geleidelijk aan. De mens probeerde de natuur naar zijn hand te zetten en begon gewassen te verbouwen en dieren te kweken. Er was meer voedsel voorradig, maar het aanbod aan verschillende voedingsmiddelen werd beperkter. Door de landbouw kon de bevolking groeien, maar de gezondheid verbeterde er niet op. Integendeel. De mensen aten minder gevarieerd dan de jager/verzamelaar, ze verzwakten en waren vatbaarder voor infecties, ook omdat ze samen leefden met dieren. Dat de landbouwer minder gezond was dan de jager/verzamelaar, kunnen we ook afleiden uit het feit dat hij niet zo groot werd als de jager.

De agrarische samenleving ging meer en meer over tot een hoge consumptie van koolhydraten en verzadigde vetten uit zuivel en vlees van gefokte dieren. Door de industriële revolutie is men voedsel ook nog gaan raffineren waardoor koolhydraten nog compacter werden, de zogenaamde snelle koolhydraten. Ziektes die vroeger heel zeldzaam waren, staken meer en meer de kop op. De industriële revolutie gaf de genadeslag: spijsverteringsproblemen, suikerziekte, hart- en vaatziekten, kanker en obesitas. Momenteel zijn dit de belangrijkste oorzaken van sterfte.

‘Elke veearts weet hoe je varkens het snelst vetmest: met tarwe, mais en suiker’, aldus endocrinoloog David Ludwig.

MIJN FAVORIETE ADRESJES VOOR LEUKE TAFELSPULLEN ZIJN

Serax Maison d'être, Kontich

Van Gastel, Sint-Katelijne-Waver

Lifestyle, Antwerpen

Van Uytsel, Kontich

Bazar Bizar, Antwerpen

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.

www.pascalenaessens.be - www.mijnpurekeuken.be

Recepten, teksten, styling en concept vormgeving: Pascale Naessens

Fotografie: Heikki Verdurme

Foto's pagina's 11, 74-75, 76-77, 79, 97, 116, 119 en achterste schutblad: Willem De Meerleer

Foto's pagina's 66, 67, 132-133: Paul Jambers

Vormgeving: Whitespray

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

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2012

D/2012/45/273 - NUR 440-441

ISBN: 978 94 014 0220 0

Vierentwintigste druk

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.