

A close-up photograph of a hand holding a clear pepper mill, grinding pepper into a dark bowl filled with a colorful salad. The background is softly blurred, showing a kitchen setting with warm lighting.

PASCALE NAESSENS

Puur genieten 2

EN TOCH GEZOND EN SLANK

 LANNOO



Inhoud

VOORWOORD Kris Verburgh	6
VOORWOORD Paul Jambers	7
ETEN DAT JE GELUKKIG MAAKT	9
VOOR VELEN IS HET EEN BEVRIJDING	10
ONZE WESTERSE VOEDING	12
GOEDE VOEDSELCOMBINATIES	14
NATUURLIJKE INGREDIËNTEN	20
VETTEN	26
HOUD HET PRAKTISCH	31
RECEPTEN	
Snelle en eenvoudige lunches	33
Heerlijke groenteschotels	53
Verrassend met kaas	67
Uit de rivier en uit de zee	79
Schaal- en schelpdieren	102
Het gouden kruid: kurkuma	119
Echt vlees, je proeft en voelt het verschil	143
Genieten van de zonde is een kunst	169
RESPECT VOOR JEZELF	178
SNELLE KOOLHYDRATEN	182
MIJN DRANG NAAR EENVOUD EN SCHOONHEID	185
INDEX RECEPTEN	189
INDEX INGREDIËNTEN	190

De kracht van gezonde voeding

Kris Verburgh



Gezonde voeding als medicijn. Wanneer mensen gezonder eten, kan 80% van hun medicatie geschrapt worden. Dit zijn dan vaak bloeddrukverlagers, maagzuurremmers, ontstekingsremmers, bloedsuikerregelaars enzovoort. Zelfs operaties kunnen uitgesteld worden. Onderzoekers van de universiteit van Harvard verzamelden patiënten die op een wachtlijst stonden voor een hartoperatie. In plaats van een operatie werden de patiënten op dieet gezet. Na enkele maanden kon bijna 80% van deze personen van de wachtlijst worden gehaald. Ze hadden dus geen operatie meer nodig dankzij gezondere voeding. Een gelijkaardig onderzoek toonde aan dat patiënten die begeleid werden om gezonder te eten, tien keer minder kans op een hartaanval hadden in vergelijking met personen die de standaardbehandeling volgden.

Of neem diabetes, een 'chronische' ziekte die 40% van de Europeanen ooit zal oplopen. Een studie van de universiteit van Newcastle, Engeland, toonde aan dat diabetes een omkeerbare ziekte kan zijn. Type 2-diabetespatiënten werden op een speciaal dieet gezet (geen brood, aardappelen, pasta of rijst maar vooral groenten). De resultaten waren verbijsterend: op acht weken tijd was hun diabetes volledig verdwenen.

Deze, en veel andere studies, tonen de kracht van gezonde voeding aan. Belangrijk is wel dat de veranderingen in het voedingspatroon drastisch genoeg zijn. Ze dienen verder te gaan dan de standaardaanbevelingen van de overheid of van veel ziekenhuizen. We zien in de wetenschappelijke literatuur dat de gezondste diëten 'lage glycemische index'-diëten zijn. Deze bestaan uit voeding die geen hoge suikerpieken veroorzaakt. Suikerpieken versnellen het verouderingsproces en verhogen het risico op verouderingsziektes zoals hartziektes, diabetes of dementie. Zo dienen we veel minder brood, aardappelen, pasta en rijst te eten. Deze voedingsmiddelen bestaan uit zetmeel en dat is een verborgen suiker. Deze wetenschappelijke inzichten omzetten in de praktijk vergt een andere manier van eten. Gelukkig kan dit kookboek de lezer hier goed bij helpen. Dit prachtige kookboek bevat talloze gerechten die niet enkel gezond zijn, maar ook zonneklaar maken dat gezond eten ook heel lekker kan zijn. Smakelijk!

KRIS VERBURGH, arts en auteur van de bestseller *'De voedselzandloper – over afvallen en langer jong blijven'*

Haar boeken weerspiegelen haar persoonlijkheid

Paul Jammers



‘Doe het niet!’ smeekte ik haar. ‘Begin geen restaurant!’

Tegenover mij stond Pascale te zwaaien met haar pas behaalde brevet van restauranthouder. Ik vreesde dat de volgende stap het restaurant ‘Chez Pascale’ zou worden. Want ik weet dat wanneer Pascale iets wil bereiken, ze moeilijk te stoppen is. Maar een restaurant? Neen, dat nooit.

Een tijdje hoorde ik niets meer van haar plannen. Ik stelde wel vast dat ze zich steeds verder bekwaamde in de kunst van het koken. Ik zag ook dat ze avonden lang zat te studeren. Wetenschappelijke boeken over voeding. Dikke stapels verslond ze, bijna letterlijk. Ze maakte aantekeningen, ze stond in contact met diverse professoren en voedselkundigen. Ze ging ook allerlei cursussen volgen. Gezonde leefgewoonten, shiatsu en tai chi. Tegelijkertijd volgde ze stages en workshops bij gerenommeerde koks. Ik liet haar begaan, maar hoopte stiekem dat ze haar restaurantideeën had opgeborgen. ‘Chez Pascale’ kwam er niet. Wel *Mijn Pure Keuken 1 & 2* en *Puur Genieten*. Ze behoren intussen tot de best verkochte kookboeken.

De boeken van Pascale zijn geen eendagsvliegers, ook geen celebrity-kookboeken waarbij een heel team specialisten en assistenten de recepten uitdenken en de gerechten klaarmaken terwijl de rol van het bekende gezicht zich beperkt tot het poseren in de keuken. Pascale heeft ook geen kookprogramma op de televisie waar veel kookboeken een nevenproduct van zijn. Niets van dat alles. Het geheim van het succes is eenvoudig: de boeken van Pascale weerspiegelen haar persoonlijkheid. Alles doet ze zelf. Ze denkt de recepten uit, voor de fotosessies gaat ze zelf naar de markt, bij de opnamen bereidt ze ieder gerecht zelf, ze regisseert de fotograaf, ze doet de styling, uiteraard schrijft ze zelf alle teksten, en ze stelt het boek helemaal samen, pagina per pagina. Maar wat nog belangrijker is... de echte reden van het succes van haar boeken is nog veel simpeler: Pascale houdt van haar lezers, ze wil de wereld mooier maken en de mensen gelukkiger.

PAUL JAMBERS, tv-producent en echtgenoot van Pascale Naessens



Eten dat je gelukkig maakt

- eenvoudig
- lekker
- gezond
- mooi

Puur genieten gaat over veel meer dan alleen maar koken, het gaat over romantiek, over communiceren, over creëren, over gezondheid en vooral over genieten.

Het is misschien niet zozeer het koken zelf dat zo aantrekkelijk is, maar wel wat je ermee kunt bereiken: de mooiste, de meest onvergetelijke momenten zijn vaak die aan tafel en daarvoor doe ik het allemaal. Ik wil zoveel mogelijk van die supermomenten meemaken. Meer nog, ik kan me helemaal uitleven in het creëren van de juiste sfeer die deze uitzonderlijke momenten mogelijk maakt.

Het is mijn manier om me terug te trekken in een wereld met mijn geliefden: mijn man, mijn vrienden, mijn familie. In een wereld die ik doelbewust mooier maak, waarin ik graag vertoef. Ik schep een kader waarbij alle zintuigen worden geprikkeld. De schoonheid van het tafelen, de romantiek van het samenzijn, het genot van lekker eten, de vrijheid van een gezond leven... dat noem ik puur genieten!

Het geeft een bijzonder fijn gevoel om je eigen wereld te scheppen en het is zo eenvoudig. Je moet het gewoon doen.

Voor velen is het een bevrijding

Nooit had ik gedacht dat mijn boeken zoveel teweeg zouden brengen. De dankbare reacties die ik krijg van zoveel lezers, vind ik bijzonder waardevol en zijn mijn belangrijkste motivatie om door te gaan. Het gaat over mensen die na jaren zoeken eindelijk een manier van eten hebben gevonden die hen voldoening geeft. Eindelijk mogen ze eten en genieten. Ze schrijven me dat ze meer energie hebben, ook vaak dat ze lekkerder eten dan voordien en vooral dat ze gezonder zijn en geen strijd meer moeten voeren tegen de kilo's. Voor velen is het een bevrijding. Ik kan alleen maar zeggen dat het een eenvoudige, natuurlijke manier van eten is en zeker geen dieet. Je kunt er meteen aan beginnen.

Ik heb niet alleen geprobeerd mijn manier van eten zo duidelijk mogelijk uit te leggen, maar ook volledig wetenschappelijk te onderbouwen. Want alleen daar haal ik de mosterd... in de wetenschappelijke literatuur. Je kunt natuurlijk ook gewoon aan het kokkerellen gaan en de theorie overslaan. Want ieder recept in dit boek voldoet eraan. Je zult vrij snel de weldaden van een gezonde voeding ervaren: je zult je fitter voelen en misschien zelfs vermageren – en dat terwijl je gewoon lekker eet.

Ik heb met veel liefde gewerkt aan dit boek. Het is een afspiegeling van hoe ik eet en leef. De recepten heb ik zelf bedacht en zijn met veel plezier geproefd door mijn man en mijn vrienden. Een boek maken zoals ik het doe, is heel intens, maar ik zou het niet anders kunnen. Ja, het is mijn passie en ik hoop dat je die passie voelt en proeft in de recepten. Geniet ervan!

Warme groeten,

Pascale Naessens

A close-up photograph of a person wearing a blue hoodie, holding a black frying pan. The pan contains a cooked meal consisting of several pieces of salmon, a cluster of cherry tomatoes, and green asparagus spears topped with pine nuts. The lighting is soft and focused on the food, with the background being a blurred blue fabric.

Het is een eenvoudige,
natuurlijke manier van
eten en zeker geen dieet.

Carpaccio van vijgen met feta

WERK: 10 MINUTEN - GAARTIJD: 7 MINUTEN (PIJNBOOMPITTEN ROOSTEREN) - VOOR 2 PERSONEN

6 tot 8 vijgen
120 g feta
1 handvol verse kruiden,
bv. basilicum
pijnboompitten

Verwarm de oven voor op 180 °C. Bruin de pijnboompitten een 7-tal minuten in de oven.

Snijd de vijgen in dunne plakjes en schik ze op een bord. Verkruiemel de feta met je handen over de vijgen en strooi er de geroosterde pijnboompitten over. Kruid enkel met zwarte peper en wat verse kruiden zoals basilicum (zeker geen zout). Giet er flink wat olijfolie over.

Tip: vijgen

Er zijn verschillende soorten vijgen van gele en groene tot donkerblauwe, diep paarse. Die laatste zijn het zoetst en het lekkerst en zijn vooral in het najaar te verkrijgen van augustus tot november. Vijgen moeten wel rijp en bloedrood zijn vanbinnen. Onrijpe vijgen hebben geen smaak, bovendien bevatten onrijpe vijgen een melksap dat huiduitslag en irritatie kan veroorzaken. Rijpe vijgen zijn niet lang houdbaar dus meteen opeten en genieten is de boodschap.

Vijgen zijn rijk aan polyfenolen, mineralen en vezels. Ze zijn goed voor hart en bloedvaten, en werken tegen ontstekingen, constipatie en bronchitis.

Vijgen maken gelukkig, ze zijn een waar genot, een goddelijke vrucht.



Rode biet met geitenkaas en gemengde sla

WERK: 5 MINUTEN - GAARTIJD: 15 MINUTEN - VOOR 2 PERSONEN

2 rode bieten
gemengde sla
250 g geitenkaas
balsamicoazijn

Was de rode bieten goed, je hoeft ze niet te schillen.

Snijd ze in dunne plakjes met behulp van een mandoline of dunschiller. Doe ze in een pannetje en giet er water bij tot ze 0,5 centimeter onder staan. Giet er een flinke scheut olijfolie bij, een flinke scheut balsamicoazijn en zwarte peper (zie tip). Kook ongeveer 15 minuten tot de rode biet gaar is. Giet het kookvocht weg.

Meng de sla met wat olijfolie, balsamicoazijn, fleur de sel en zwarte peper.

Schik de rode biet onderaan op het bord, leg daarop de gemengde sla en verdeel er de geitenkaas over (pluk met je vingers stukjes van de kaas).

Tip: fetakaas en walnoten

Met deze salade kun je makkelijk variëren: gebruik feta i.p.v. geitenkaas, voeg noten toe of gegrilde pijnboompitten...

Tip: balsamicoazijn

Door in het kookvocht balsamicoazijn toe te voegen, komt het zoete van de rode biet naar boven. De olijfolie en zwarte peper in het kookvocht geven extra smaak.

Een bijzonder verrassend slaatje.



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: pagina's 1, 31, 32, 33, 37, 39, 41, 45, 47, 48, 49, 52, 53, 55, 57, 59, 61, 69, 71, 73, 75, 77, 85, 87, 93, 95, 99, 102, 103, 105, 107, 109, 110, 111, 113, 115, 118, 119, 120, 121, 123, 125, 127, 129, 133, 135, 137, 139, 140, 141, 147, 149, 151, 153, 155, 157, 159, 165, 167, 168, 169, 171, 173, 175, 177, 187

Diego Franssens: cover + binnenkant cover + pagina's 2, 3, 4, 5, 8, 10, 18, 19, 24, 25, 27, 30, 64, 65, 66, 67, 78, 79, 81, 83, 91, 100, 101, 131, 142, 143, 181, 184, 185, 186, 188, 191

Wout Hendrickx: pagina's 35, 43, 51, 63, 89, 97, 116, 117, 144, 145, 161, 163

Vormgeving: Whitespray

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

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2013

D/2013/45/451 - NUR 440-441

ISBN: 978 94 014 0986 5

vierde 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.