

Daar waar land en water elkaar raken, zijn bodems het vruchtbaarst. Daar is ook het beste voedsel te vinden: vis en schaaldieren uit de zee, schapen en koeien grazen in de polders, planten en fruit groeien weelderig langs de rivieren.

De waterkant heeft ook een bijzondere aantrekkingskracht op de mens.  
Leven langs het water spreekt tot ieders verbeelding.





# Puur Eten

dat je gelukkig maakt

Pascale Naessens

 | LANNOO

# Inhoud

Als een vis in het water	8
Eten, een bron van geluk	11
Volop genieten en toch gezond en slank blijven, dat is de kunst	12
Het is geen dieet, ik haat diëten	15
Speel met mijn gerechten en creëer een rijk gevulde tafel	21
De waterkant, bron van alle leven	24
<i>Recepten — VIS</i>	29
<i>Recepten — ZEEWIER</i>	55
<i>Recepten — SCHAALDIEREN</i>	67
Ik zie het niet als mijn plicht, maar als mijn recht om mij gezond te voeden	87
Bacteriën	92
<i>Recepten — VLEES</i>	97
Wat eten we vanavond?	121
<i>Recepten — KAAS</i>	123
<i>Recepten — GROENTEN</i>	143
Koolhydraten	144
Gefermenteerde groenten	171
Natuurlijke voeding	176
Mijn heerlijke fruitontbijt	178
<i>Recepten — DESSERTS</i>	180
Alles begint met passie, creativiteit en buikgevoel	197
Hoe gebruik je mijn boeken?	200
Index recepten	205
Index ingrediënten	206

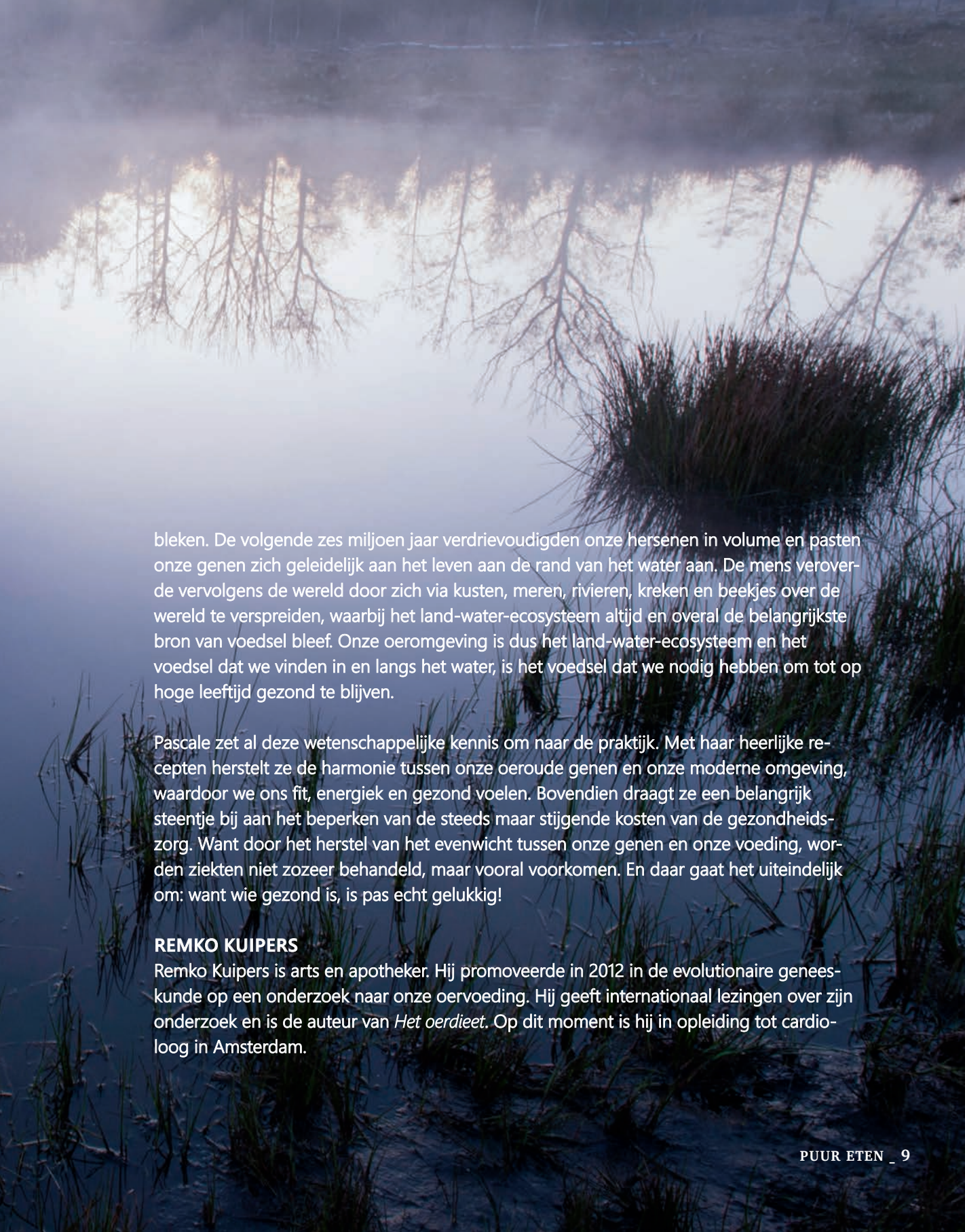


# Als een vis in het water

**PAS ALS WE ONZE EVOLUTIONAIRE ACHTERGROND KENNEN**, begrijpen we waarom bepaalde ziekten ontstaan en bestaan. De wetenschap die zich toelegt op het beantwoorden van deze vragen, is de evolutionaire geneeskunde. Volgens de evolutieleer van Charles Darwin zijn door natuurlijke selectie (*natural selection*) uiteindelijk alleen de genen van individuen die het best waren aangepast (*survival of the fittest*) aan de leefomstandigheden in de prehistorie (*conditions of existence*), vastgelegd in ons DNA.

Net als een vis in het water, is ook de mens zo genetisch aangepast aan, en dus het meest gezond in zijn oeromgeving. In de afgelopen 10.000 jaar sinds de landbouwrevolutie, maar met name in de afgelopen paar honderd jaar sinds de industriële revolutie en de ontwikkeling van fastfood, hebben we met toenemende snelheid veranderingen aangebracht aan onze oeromgeving. Deze snelle veranderingen hebben het oeroude evenwicht tussen onze genen en onze omgeving verstoord. De aldus ontstane 'mismatch' staat aan de wieg van vele van onze welvaartziekten, waaronder overgewicht, hart- en vaatziekten en kanker.

Om weer gezond oud te kunnen worden, moeten we dus terug naar onze oeromgeving. Maar wat was die oeromgeving – ofwel Darwins *conditions of existence* – die ons van aap tot mens maakte? Het zijn onze enorm ingewikkelde en grote hersenen die ons onderscheiden van onze dichtste familieleden, de chimpansees. Toen onze verre voorouders het oerwoud verlieten en zich vestigden aan de rand van het water, ontstonden de optimale omstandigheden voor de ontwikkeling van dit hooggeavanceerde brein. Voedsel uit dit land-water-ecosysteem bevatte verschillende voedingsstoffen die hiervoor essentieel

A photograph of a body of water, likely a pond or lake, with reeds and their reflection. The water is dark and still, reflecting the sky and the reeds. The reeds are tall and thin, with some showing small flowers. The overall scene is serene and natural.

bleken. De volgende zes miljoen jaar verdrievoudigden onze hersenen in volume en pasten onze genen zich geleidelijk aan het leven aan de rand van het water aan. De mens veroverde vervolgens de wereld door zich via kusten, meren, rivieren, krekens en beekjes over de wereld te verspreiden, waarbij het land-water-ecosysteem altijd en overal de belangrijkste bron van voedsel bleef. Onze oeromgeving is dus het land-water-ecosysteem en het voedsel dat we vinden in en langs het water, is het voedsel dat we nodig hebben om tot op hoge leeftijd gezond te blijven.

Pascale zet al deze wetenschappelijke kennis om naar de praktijk. Met haar heerlijke recepten herstelt ze de harmonie tussen onze oeroude genen en onze moderne omgeving, waardoor we ons fit, energiek en gezond voelen. Bovendien draagt ze een belangrijk steentje bij aan het beperken van de steeds maar stijgende kosten van de gezondheidszorg. Want door het herstel van het evenwicht tussen onze genen en onze voeding, worden ziekten niet zozeer behandeld, maar vooral voorkomen. En daar gaat het uiteindelijk om: want wie gezond is, is pas echt gelukkig!

### **REMKO KUIPERS**

Remko Kuipers is arts en apotheker. Hij promoveerde in 2012 in de evolutionaire geneeskunde op een onderzoek naar onze oervoeding. Hij geeft internationaal lezingen over zijn onderzoek en is de auteur van *Het oerdieet*. Op dit moment is hij in opleiding tot cardioloog in Amsterdam.







VIS

2 maatjes (1 per persoon)  
2 lente-uitjes  
1 handvol dille  
20 boontjes

*werk: 7 minuten – gaartijd: 7 minuten*

## Tartaar van maatjes met lente-ui

Kook de boontjes in een weinig water met een scheut olijfolie en peper en zout.

Schraap de maatjes schoon met de achterkant van een mes en snijd ze in kleine stukjes. Hak de lente-uitjes en de dille fijn. Houd enkele plukjes dille apart voor de afwerking.

Giet de boontjes af en laat ze afkoelen onder koud stromend water. Dep ze droog en snijd ze in kleine stukjes.

Meng alles goed onder elkaar. Zet een keukenring op de borden en vul die met het mengsel, druk aan en verwijder de ring. Werk af met nog wat dille.

*Een verrassende manier om  
maatjes te serveren.*



200 g rauwe zalm in plakjes (zie tip)  
1 potje lompviseitjes  
sap van 1 citroen  
enkele sprietjes bieslook  
1 klein potje volle room

*werk: 10 minuten – gaartijd: geen*

## Rauwe zalm met lompviseitjes

Klop de room op met een garde.

Leg de plakjes zalm in het midden van de borden. Meng een scheut olijfolie met wat citroensap en giet dit over de zalm. Kruid met zwarte peper, een beetje zout en werk af met wat versnipperde bieslook.

Lepel de room eromheen en schik de lompviseitjes erop.

Serveer onmiddellijk.

### **TIP - ZALM**

Reken 50 gram zalm per persoon als hapje en 100 gram als voorgerecht.

*Een heerlijk, eenvoudig en gracieus voorgerechtje.*



voor 8 stukjes:  
2 tongen, gefileerd (= 8 tongfilets)  
40 g verse kruiden (zie tip)  
8 citroengrassokjes

*werk: 15 minuten – gaartijd: 20 minuten*

# Gekruide tongfilets rond citraengras

Hak de kruiden fijn en meng ze met flink wat peper, zout en olijfolie.

Leg de tongfilets met de velkant naar beneden, verdeel er de kruiden over en rol ze mooi op rond een stukje citroengras. Zet ze rechtop in een ovenschaal.

Giet nog wat olijfolie over de opgerolde tongfilets en kruid af met wat peper en zout. Zet 20 minuten in een voorverwarmde oven van 180 °C.

## **TIP - VERSE KRUIDEN**

Maak een mengeling van de kruiden die je lekker vindt: basilicum, bladpeterselie, bieslook, koriander, dille ...

## **TIP - OPROLLEN**

Het is belangrijk dat je de tongrolletjes oprolt met de velkant naar beneden. Anders zullen ze altijd ontrollen bij het garen. Hier en daar zal er toch nog wel eentje ontrollen, maar dat is helemaal niet erg, integendeel. Dat maakt de schotel mooi en creatief.

## **TIP - NIET UIT DE HAND ETEN**

Het is niet de bedoeling om deze tongrolletjes uit de hand te eten, ook al is het erg verleidelijk. De tong blijft niet genoeg plakken rond het citroengras en zal er dus af vallen. Bespaar je gasten het geknoei. Serveer de tongrolletjes aan tafel, samen met andere gerechten en groenten, zodat de gasten zichzelf kunnen bedienen.

## **TIP - CITROENGRAS**

Vergeet vooral niet om op het onderste deel van het citroengras te bijten. De structuur lijkt op die van zoethout, maar citroengras heeft een heerlijke zoete citroensmaak.



Heerlijke kruidige tongfilets ...  
ideaal voor een feestje.



1 grote zeebaars met schubben en lege buikholte  
enkele takjes verse tijm en rozemarijn  
1,5 kg grof zeezout  
1 eiwit

1 grote venkel  
20 kleine tomaatjes  
1 glas pastis  
2 eetlepels geroosterd sesamzaad  
geroosterde sesamolie

*werk: 20 minuten – gaartijd: 30 minuten*

## Zeebaars in zoutkorst met venkel in tomatensaus

Meng het zout met enkel het wit van het ei.

Vul de buikholte van de vis met de takjes tijm en rozemarijn. Neem een grote ovenschaal en leg hier de vis in. Bedek de vis met het zeezout en druk goed aan. Zet 20 tot 25 minuten in een voorverwarmde oven van 180 °C.

Snijd de venkel in plakjes en stoof ze in een flinke scheut sesamolie, roer goed. Giet na een paar minuten de pastis erbij. Laat 15 minuten stoven onder deksel.

Halveer intussen de tomaatjes en voeg ze toe aan de venkel. Laat garen tot de venkel gaar en zacht is. Doe de venkel met tomatensaus in een mooie kom, strooi er de sesamzaadjes over en zet die op tafel, samen met de vis in zeezout. Breek de zoutkorst open aan tafel. Nu begint het leuke werk (zie tip)!

### **TIP - OVENSCHAAL**

Als je geen ovenschaal hebt die groot genoeg is, kun je de vis ook op een bakplaat leggen. De staart mag je afknippen om wat plaats te winnen.

### **TIP - DE VIS UIT HET ZEEZOUT HALEN**

Hier hoef je echt niet bang voor te zijn, je zult zien, het is een gemakkelijke klus. Klop met een lepel op de zoutkorst tot die breekt of steek de lepel langs de zijkant in de zoutkorst. De zoutkorst gaat er in grote brokken af. Haal de volledige vis uit de schaal en leg hem op een andere grote schaal. Verwijder het vel (wat ook gemakkelijk gaat) en verdeel de vis op de borden.





Laat je absoluut niet afschrikken,  
het is zo eenvoudig en zo lekker en  
zo mooi ...

2 schoongemaakte inktvissen  
1 blik (= 400 g) gepelde tomaten  
2 tomaten  
1 rode ui  
1 handvol verse kruiden (rozemarijn, bladpeterselie ...)  
2 à 3 knoflookteentjes

*werk: 10 minuten – gaartijd: 20 minuten*

## Inktvis in gekruide soep van tomaten

Versnipper de knoflook en snijd de ui in halve ringen. Stoof de ui en de knoflook in een flinke scheut olijfolie tot de ui glazig is. Voeg het blik gepelde tomaten toe. Vul het lege blik met water en giet dit bij de tomaten. Laat alles rustig doorkoken.

Snijd intussen de verse tomaten in blokjes en de inktvis in ringen en voeg alles toe aan de tomatensaus, kruid met peper en zout. Laat het geheel 5 minuten zachtjes doorkoken tot de inktvis gaar is.

Hak de kruiden fijn en roer ze vlak voor het opdienen door de saus.

### **TIP - ROZEMARIJN**

Als je houdt van rozemarijn, kun je deze van in het begin samen met de knoflook mee laten stoven, dan krijg je een meer uitgesproken rozemarijnsmaak.

*Een soep vol zuiderse smaken.*



[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)

[www.purepascale.com](http://www.purepascale.com)

Hierbij wil ik een aantal mensen en bedrijven bedanken voor hun medewerking.

Zonder hen had ik zo'n mooi boek niet kunnen maken:

Danielle Westerweel van het bedrijf Krijn Verwijs in Yerseke; zij heeft me in contact gebracht met enthousiaste vissers, mensen met liefde voor hun vak en product;

Jan Kruijsse, die me alles vertelde over zeewier;

Jan Poleij, een professionele plukker van lamsoor en zeekraal; hij nam ons mee naar een van zijn geheime schorren, waar het vol stond van deze overheerlijke zeeplanten en waar we de mooie coverfoto hebben genomen.

RECEPTEN, TEKSTEN, STYLING EN CONCEPT VORMGEVING: Pascale Naessens

FOTOGRAFIE: Roos Mestdagh, Diego Franssens, Wout Hendrickx, Ludo Goossens, Ramon de Llano

VORMGEVING: Katrien Van De Steene - Whitespray bvba

Als u opmerkingen of vragen hebt, dan kunt u contact opnemen met onze redactie:

[redactielifestyle@lannoo.com](mailto:redactielifestyle@lannoo.com)

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2015

D/2015/45/478 – NUR 440-441

ISBN: 978 94 014 2614 5

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.