





A man in a light blue shirt is sitting in a chair in a field of tall grass at dusk. To his left, a tree is decorated with warm, glowing string lights. The background is a dense forest of green trees.

# PUUR PASCALE<sub>2</sub>

*beter eten is beter leven*

PASCALE NAESSENS



LANNOO



# inhoud

Het beste van verschillende werelden	7
De visie van professor Dariush Mozaffarian	8
Een nieuwe benadering van gezondheid	10
Methode	13
Courgette	18
Artisjokken	44
Spinazie	54
Broccoli	70
Wittekool	86
Paddenstoelen	104
Het kan zo eenvoudig zijn	120
Knolselder	122
Voeding vandaag	132
Noten	144
Chocolade	160
Kikkererwten	172
Eigenlijk bestaan er geen foute koolhydraten	188
Witlof	190
Spruiten	202
Creëer je eigen wereld	210
Wortelen	212
Receptenindex	237
Ingrediëntenindex	238

*Tip:* De recepten zijn voor twee personen, tenzij anders vermeld.

*Oventijden:* De aangegeven tijden en graden in dit boek zijn voor een heteluchtoven. Wie een elektrische oven gebruikt, zet de temperatuur best iets hoger of bakt tot 25% langer of combineert beide. Houd er rekening mee dat je de temperatuur en baktijd nooit exact kunt aangeven. Die zijn afhankelijk van oven, materiaal, vorm en hoeveelheid.



# Het beste van verschillende werelden

Een nieuwe trend doet zijn intrede in onze keuken en dat kan ik alleen maar toejuichen. Koken is geen sleur meer, maar een bron van creativiteit. Koken is weer fun. Omdat je weet dat het allemaal haalbaar is, dat het snel gaat, dat je er van je werk haalt en – zeker niet onbelangrijk – omdat je weet dat je lichaam bij iedere hap gezonder wordt. Kwaliteit primeert op kwantiteit. De tijd dat de vrouw uren in de keuken moest spenderen is gelukkig voorbij. Niet dat ik daar niet van kan genieten, integendeel, maar alleen als het mij past.

Intussen is het voor velen duidelijk dat natuurlijke voeding de sleutel is tot een energiek en krachtig lichaam. Veel mensen beginnen te eten volgens deze methode om te vermageren, maar nadien is dat niet meer het belangrijkste. Het geluksgevoel en de vrijheid krijgen steeds meer de bovenhand. Maar nog al te vaak denken mensen dat het gedaan is met het goede leven wanneer ze hun eerste stappen naar gezonde voeding zetten. Ze gaan ervan uit dat ze zich allerlei lekkers moeten ontfagen en dat ze vooral wilskracht nodig zullen hebben. Het tegendeel is waar, dat heb ik zelf ervaren en dat blijkt ook uit de vele interviews die ik heb gedaan met mijn lezers. Bijna allemaal vertellen ze dat hun lichaam niet meer hunkert naar ‘ongezond’ eten. Ze hoeven zich dus niets te ontfagen, ze verlangen er gewoon niet meer naar, soms tot hun eigen verbazing. Een heel groot verschil met vroeger dus. Sterker nog, als ze dan toch eens ‘troep’ eten, bevalt het hen niet meer. Je lichaam verlangt namelijk naar het eten dat het gewoon is.

Zolang je denkt: ‘ik mag dit niet en ik moet dat’ zal het niet lukken, want dan ben je eigenlijk aan het diëten. Dat is hooguit zo in de beginfase, maar als die eenmaal voorbij is, ontdek je een wereld van mogelijkheden en lonkt de vrijheid. Ik voel mij nog meer een bourgondiër dan vroeger. Ik eet best veel, want dat gevoel van voldaandheid heb ik nodig om gelukkig te zijn. Ik vraag me niet meer af wat mag en wat niet mag. Alles mag! Ik ben vrij en voel me helemaal niet schuldig als ik eens een dessert eet. Dat lees je in het hoofdstuk over chocolade.

Wie de kracht van natuurlijke voeding heeft ontdekt of herontdekt, wil en kan vaak niet meer terug. Je voelt en beseft dat deze waardevolle ingrediënten je lichaam echt voeden, je ziel en geest komen ervan tot rust, je hoofd wordt helderder. Dat betekent dat je meer tijd en ruimte hebt om bewust te genieten van de mooie dingen van het leven. Een gezellige wandeling of het bereiden van een mooie, creatieve en voedzame maaltijd die je dan kunt delen met diegenen die je liefhebt. Zalig.

En voor de nieuwkomers: hoe begin je eraan? Simpel: kies een aantal leuke recepten uit die je aanspreken, ga boodschappen doen, geniet van het weinige werk in de keuken en vooral van het lekkere eten en laat je lichaam de rest doen.

Alvast veel succes en inspiratie!

*Liefs, Pascale*

# De visie van professor Dariush Mozaffarian

*Ik ben zo gelukkig dat professor Dariush Mozaffarian het voorwoord wilde schrijven van mijn nieuwste boek. Het was best spannend, want hij heeft gewacht om toe te zeggen tot ik hem de Engelse vertaling van het boek had doorgestuurd, zodat hij eerst alles grondig kon lezen. Ik volg zijn werk al een tijdje en vorig jaar had ik het genoeg hem te kunnen interviewen in Boston. Zijn voorwoord betekent heel veel voor mij, want hij is volgens vele deskundigen een absolute wereldautoriteit inzake voeding. Van hem te horen dat mijn boek in overeenstemming is met de nieuwste wetenschappelijke inzichten, is de bekroning van mijn werk. Ook zijn laatste zin maakt me gewoon heel gelukkig.*

Wat we eten is een van de belangrijkste beslissingen in ons leven. Onze voeding beïnvloedt zowat elk aspect van ons welzijn, en niet alleen dat van onszelf, maar ook van ons gezin, onze samenleving en onze planeet. Bovendien is ons eten een erg persoonlijke keuze, die nauw verbonden is met onze stemming en cultuur, ons sociaal netwerk en wereldbeeld. Voor wie het geluk heeft om in meer of mindere mate zelf te kunnen kiezen wat er elke dag op het menu staat, zijn weinig andere zaken zo intens of belangrijk.

In mijn eigen werk als cardioloog, voedingswetenschapper en gezondheidsvoorlichter heb ik talloze mensen ontmoet die begrijpen hoe doorslaggevend voeding is, en nog vele anderen die dat beginnen in te zien. **Maar terwijl steeds meer mensen beseffen welke cruciale rol voeding speelt, zien velen door de bomen het bos niet meer: wát zijn nu eigenlijk de gezondere keuzes?**

Dat fruit en groenten goed voor je zijn en gesuikerde dranken net niet, daarover is iedereen het eens. Verder is het onzekerheid troef. Minder vetten of minder koolhydraten, paleo of veganistisch, boter of margarine, glutenvrij, biologisch, zonder ggo's, lokaal: welke van die uiteenlopende en soms zelfs tegenstrijdige concepten doet er echt toe? En hoe zit het met voedingsmiddelen als koffie, cacao, eieren, rood vlees en fruitsap? De dagelijkse stroom nieuwsberichten, blogposts en andere meningen leidt tot een kakofonie van verwarrende boodschappen, die elkaar vaak zelfs tegenspreken.

Ik heb uitgebreid geschreven over de vooruitgang in de voedingswetenschap, die nieuwe inzichten verschaft inzake optimale doelstellingen om beter te eten en de gezondheid te bevorderen. Zo is het waardevoller om te focussen op voedingsmiddelen en globale

eetpatronen dan op afzonderlijke ingrediënten. Daarnaast is de kwaliteit van het eetpatroon belangrijker dan alleen maar calorieën tellen om je gewicht op lange termijn onder controle te houden. En tot slot beoordeel je voedingsmiddelen beter op ál hun gezondheidseffecten in plaats van alleen te denken aan overgewicht of het cholesterolgehalte in je bloed. Inderdaad, obesitas is niet het enige ongunstige gevolg van de manier waarop we eten, zelfs niet het belangrijkste. Ongeacht het gewicht van iemand heeft de keuze van wat je eet ingrijpende gevolgen op je gezondheid en welzijn.

**Er zijn tal van maatregelen die we kunnen nemen om gezonder te eten, en zelf koken behoort zeker tot de belangrijkste.** Door regelmatig te koken is de kans veel groter dat je betere keuzes maakt en beperk je tegelijkertijd het aandeel sterk bewerkte, ongezonde producten in je voedingspatroon. Dit elementaire proces waarbij je ingrediënten samenvoegt, klaarmaakt en kookt tot een huisbereide maaltijd die je deelt en waarvan je samen geniet, prikkelt ook de geest en de zintuigen zoals je dat niet zo gauw op andere manieren evenaart. En natuurlijk moet eten niet alleen gezond zijn, het moet er ook goed uitzien en lekker ruiken én smaken, wat het tot een feest voor lichaam en ziel maakt.

En toch. Koken mag nog zo belangrijk zijn voor onze gezondheid en zo weldadig voor onze geest, wat een van de eenvoudigste en gebruikelijkste taken lijkt, kan zelfs voor een sterke persoonlijkheid intimiderend en schrikwekkend zijn. Hoe breng je gezondheidsaspecten, smaak, kostprijs en gemak in evenwicht en combineer je al die facetten in een voedzame én smaakvolle maaltijd? Voor heel wat mensen kan koken een enorme uitdaging zijn.



In een reeks succesvolle kookboeken heeft Pascale Naessens gezocht om nuttige antwoorden op die uitdaging te bieden. Dit boek is haar nieuwste creatie en bouwt voort op die fundamenten. Ze vertrekt vanuit basisprincipes, die ze versterkt en uitbreidt met de meest recente ontdekkingen in de voedingswetenschap en haar eigen culinaire innovatie. Pascale ontwikkelde een reeks boeiende en toegankelijke recepten die niet alleen goed zijn voor de gezondheid, maar ook creativiteit, speelsheid, gemak, smaak en plezier stimuleren. Terecht zet ze gezonde vetten in de kijker, om hun smaak én hun voedingswaarde. Ze maakt een onderscheid tussen geraffineerde 'snelle koolhydraten' en de gunstige eigenschappen van fruit, linzen en bonen, en toont hoe goede voedselcombinaties de smaak en gezondheidsvoordelen een boost geven.

**Puur Pascale 2**, waarin je ook gesprekken met experts en haar eigen unieke toelichting vindt, **is niet zomaar een kookboek. Het is een verfrissend optimistische en constructieve filosofie over eten, die welzijn en vitaliteit verkiest boven gewichtsverlies, kwaliteit boven kwantiteit, zelfbeschikking boven schuldgevoel en afkeuring, en genieten boven saaie soberheid.**

Lees, kook, eet en geniet!

Dariush Mozaffarian is decaan van de Tufts Friedman School of Nutrition Science & Policy in Boston, professor in de voedingswetenschappen en cardioloog. Voordien was hij professor aan Harvard. Hij is auteur van bijna driehonderd wetenschappelijke publicaties over voeding, vet in onze voeding, eetpatronen, de wereldwijde obesitasproblematiek, diabetes, hart- en vaatziekten en 'evidencebased' en 'kosteneffectief' voedingsbeleid.





# wortelen

Oranjerood als de ondergaande zon. Zo zou ik de mooiste eigenschap van de wortel kunnen omschrijven: de kleur. Die is afkomstig van de plantaardige kleurstof caroteen, een antioxidant dat ook een belangrijke rol speelt bij de kleurverandering van bladeren in de herfst. Bètacaroteen wordt in het lichaam omgezet in vitamine A en wortelen bevatten ook veel vitamine C. Ik wil hier de vele gezondheidsvoordelen van wortelen niet opsommen, de lijst zou te lang zijn, maar wees ervan overtuigd: hoe meer wortelen je eet, hoe beter. Voor de ogen, voor de huid, de darmen en het hart. Ik vond het zâlig om met wortelen te experimenteren. Op het eerste gezicht lijken ze saai, maar dat zijn ze allesbehalve, zeker als je durft af te stappen van de bekende bereidingen. Om te beginnen schil of schraap ik wortelen nooit, ik was ze hooguit onder de kraan met een schuursponsje. Dan zoek ik een leuke manier om de groenten te snijden, in lange schijfjes, in slierten

of ik laat ze gewoon in hun geheel... als het maar creatief is. En dan de bereiding! Mij zul je geen wortelen zien koken in water, daarmee haal je de smaak en de structuur uit de groenten. Dat geldt trouwens voor vele groenten. Ik maak ze gaar in de oven of op het vuur in een flinke scheut olijfolie waar ik hooguit een beetje water aan toevoeg, eventueel ook kruiden. Op die manier krijgen ze karakter, meer smaak, ze worden knapperig en ook mooier. Sommigen beweren dat groenten weinig smaak hebben, maar dat komt vooral omdat ze worden gekookt in water. Ook vlees en vis zouden geen smaak hebben wanneer je die gewoon kookt in water. Het is door toevoeging van vet, in dit geval olijfolie, dat iets smaak krijgt. Ik zeg het vaak: een vetloze keuken is een smaakloze keuken en ook geen gezonde keuken. Wortelen bieden veel mogelijkheden. Ik heb er zelfs een volledig menu mee gemaakt.



*Ik schil of schraap wortelen nooit,  
ik was ze hooguit onder de kraan  
met een schuursponsje.*



MENU MET WORTELEN

Salade van gare wortelen p. 220

\*

Wortelen met rode bieten en curry p. 218

\*

Wortel-en-kipburgers p. 216

\*

Kip met wortelen en abrikoos p. 230

\*

Worteltaart met mascarpone p. 234

Bij het herfstfeestje heb ik dit menu geserveerd.  
Het was heel fijn dat ook de vegetariër gezellig kon meedoen.



# WORTEL- EN-KIPBURGERS

*werk: 15 minuten – gaartijd: 22 minuten – voor 4 burgers*

Deze burgers zijn overheerlijk, praktisch en iedereen is er weg van. Ze zijn ook ideaal voor in de lunchbox, want koud zijn ze eveneens bijzonder lekker. Geef je ze als hoofdmaaltijd, serveer er dan groenten bij, zoals op p. 220.

200 G WORTELEN  
200 G KIPPENGEHAKT  
2 EETLEPELS AMANDELMEEL  
1 EETLEPEL RAS EL HANOUT (ZIE TIP P. 186)

Trek de wortelen in dunne slierten (zie tip) en doe ze in een ovenschaal. Giet er flink wat olijfolie over. Hussel alles goed door elkaar zodat elke wortelsliert onder de olijfolie zit en zet ze een 10-tal minuten in een voorverwarmde oven op 180 °C, of tot de wortelen halfgaar zijn.

Doe alles in een grote kom: het gehakt, de ras el hanout, het amandelmeel en de wortelslierten, en kneed met je handen tot alles één geheel vormt. Maak er burgers van en bak ze op een matig vuur ongeveer 6 minuten aan elke kant, of bruin ze kort in de pan en gaar ze verder in de oven.

## *Tip: dunne slierten van wortelen*

Het is belangrijk dat de wortelslierten heel dun zijn zodat ze snel garen. Ik gebruik daarvoor een dunschiller met fijne tandjes. Als de wortelslierten vrij dik zijn, moet je ze langer garen in de oven. Je zult het zelf snel doorhebben als je dit gerecht een keer hebt gemaakt.

A close-up photograph of a plate filled with several round, golden-brown chicken burgers. The burgers are arranged in a cluster and are garnished with finely chopped green cilantro leaves. The plate is decorated with several large, vibrant autumn leaves in shades of red, orange, and yellow. The background is slightly blurred, showing more of the plate and some greenery.

Een van de lekkerste  
kippenburgers.

# WORTELEN MET CURRY EN RODE BIETEN

*werk: 10 minuten – gaartijd: 10 minuten*

400 G WORTELEN  
200 G RODE BIET  
2 TOMATEN  
RODE CURRYPASTA (ZIE TIP)

Snijd de rode bieten in kleine blokjes en stoof ze gaar in flink wat olijfolie of kokosvet. Heb je de rode biet graag helemaal zacht, giet er dan een beetje water bij. Laat de wortelen in hun geheel en kook ze beet- of helemaal gaar, zoals je wenst, in water of wat olijfolie.

Snijd intussen de tomaten in vieren en verwijder het vocht en het zaad. Snijd het vruchtvlees in kleine blokjes en stoof ze in olijfolie tot je een dikke saus krijgt. Voeg een paar lepels currypasta en de rode bieten toe. Laat nog even koken zodat de smaken goed mengen.

Serveer de wortelen met de tomatensaus op een groot bord.


### *Tip: hoeveel currypasta?*

Dat is afhankelijk van de soort currypasta die je hebt gekocht en je persoonlijke smaak. Echte Thaise currypasta is heel sterk, een halve theelepel kan voldoende zijn, terwijl je van westerse currypasta gerust drie eetlepels mag gebruiken. Mijn advies is: ga stap voor stap en proef!

### *Tip: waarbij serveren?*

Deze wortelen kun je overal bij serveren. Ze combineren heerlijk met vlees, maar ook met kaas of een stevig stukje vis.





*Dit zijn de smaken waar ik  
zo van houd. warm en vol, ze  
maken je echt gelukkig*

---



Ben je op zoek naar motivatie?

De persoonlijke verhalen in *Openhartig over eten* zullen je motiveren en stimuleren. Het zijn bijzonder warmhartige getuigenissen van mensen die aan de slag zijn gegaan met deze manier van eten. Over de kracht van 'natuurlijke voeding' en de invloed ervan op hun leven.

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

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

Hebt u een fijne ervaring met deze manier van eten, laat het ons dan zeker weten.

Surf naar bovenstaande website en stuur ons een berichtje via contact.

Meer verhalen leest u bij 'getuigenissen'. Samen staan we sterk!

RECEPTEN, TEKSTEN, STYLING EN CONCEPT: Pascale Naessens

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

VORMGEVING: Kris Torfs - Gemex Publishing bvba

De ideeën en recepten in dit boek dienen als inspiratiebron en als onderdeel van een gevarieerd menu voor gezonde mensen. Wie ziek is, moet te allen tijde een dokter of deskundige raadplegen. De informatie in dit boek is niet bruikbaar ter genezing of vervanging van welke medische behandeling dan ook.

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

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

© Pascale Naessens en Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2017

D/2017/45/601 - NUR 440-441

ISBN: 978 94 014 4394 4

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.