

PASCALE NAESSENS

A woman with long brown hair, smiling, stands in a lush green garden at night. She is wearing a light-colored qipao with a vibrant floral pattern in shades of pink, red, and purple. She holds two large, ornate, glowing lanterns, one in each hand. The background is softly blurred, showing a table covered with a white cloth and more lanterns, creating a warm and inviting atmosphere.

PUUR PASCALE

beter eten is beter leven









inhoud

Voorwoord van professor Hanno Pijl	6
Waar liefde is, wordt gekookt	9
Dieet? Gezond? Geef mij maar gewoon 'echte voeding'	10
Mijn eerlijke verhaal	13
Waarom ik deze boeken schrijf	14
Mijn manier van eten	18
Avocado: vrucht van de goden	26
Geitenkaas: heerlijk eerlijke kaas	38
Ontbijt: voor een lekkere ochtendstond	54
Waarom zelf koken gelukkig maakt	75
Hapjes recht uit de zee	77
Hoe meer kruiden, hoe beter!	88
Kip	91
Savooikool	102
Wilde eend	116
Schorseneren: keukenvreugde of keukenverdriet	124
Erwten	134
Venkel: een bron van inspiratie	142
Grote garnalen: een feest op het bord	150
Sobanoedels	158
Selectief met koolhydraten	166
Linzen: Bijbelse vruchten	170
Olijven: een geschenk van de zon	180
Asperges: het witte goud	190
Soja: haal die heerlijke oosterse keuken in huis	202
Van vet word je niet vet	216
Prei: allesbehalve banaal	218
Korte teksten	231
Creativiteit is voor mij de sleutel tot geluk	234
Receptenindex	237
Ingrediëntenindex	238

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



avocado

vrucht van de goden

De avocado is een intrigerende vrucht en ze heeft alles wat ik zoek: ze is mooi, lekker en gezond. De avocado is afkomstig uit Centraal-Amerika, waar de Azteken hem 'vrucht van de goden' noemden. De zachte, groene, peervormige vrucht groeit aan bomen die tot twintig meter hoog kunnen worden. Je kunt zelf zo'n boompje kweken uit een avocadopit, maar in onze streken zal die natuurlijk nooit uitgroeien tot een echte boom. Dat kan alleen in tropische en subtropische gebieden. Er zijn veel verschillende soorten. Wel vierhonderd. Belangrijk is dat je een avocado rijp eet, dat wil zeggen: wanneer je de schil lichtjes kunt indrukken en het vruchtvlees smeug en zacht is. Hij heeft een subtiele nootachtige smaak. De sterkte van de avocado zit hem echter niet alleen in de smaak, maar vooral in het hoge gehalte aan gezonde olie. Daardoor vormt de avocado een ideale bondgenoot met andere ingrediënten. De crèmeachtige boter van de vrucht tilt op een subtiele manier de smaken van de andere ingrediënten naar een hoger niveau. Een eenvoudige salade met tomaten en uien bijvoorbeeld, krijgt een extravagante twist met een paar plakjes avocado. Nog een extra recept met avocado vind je op p. 94.

De avocado levert gezonde mono-onverzadigde vetten. Wees vooral niet bang dat je ervan zult aankomen. De vrucht, die in vroegere tijden als een afrodisiacum werd beschouwd, is bijzonder voedzaam en verzadigend. Hij levert naast gezonde vetten ook vezels, vitamine E, kalium, B-vitamines, foliumzuur en avocatine B. Dat laatste zou volgens een studie, gepubliceerd in *Cancer Research*, kankerwerende eigenschappen hebben. ('Targeting Mitochondria with Avocatin B Induces Selective Leukemia Cell Death', *Cancer Research*, 15 juni 2015, 75(12), pp. 2478-2488, DOI: 10.1158/0008-5472.CAN-14-2676).

Tip: hoe haal je het vruchtvlees uit een avocado?

Snijd de avocado in tweeën rond de pit. Trek de helften uit elkaar. Leg de helft met de pit op een werkvlak. Steek een mes in de pit, draai het mes horizontaal zodat de pit loskomt en je deze er zachtjes kunt uithalen. Wees voorzichtig wanneer je de pit verwijdert van het mes. Gebruik eventueel een handdoek. Snijd de helften nu verder in kwarten en trek de schil eraf. Probeer het donkergroene gedeelte net onder de schil intact te houden, want zoals vaak zitten ook bij de avocado de meeste gezonde stoffen net onder de schil.





AVOCADO- CHOCOLADETAART

*werk: 20 minuten – gaartijd: geen
koelkast: 20 minuten – portie: voor 1 taart*

*Ik heb geen extra suiker, vet, eieren of meel gebruikt
voor deze taart, daarom is ze licht verteerbaar.
Dat is pas genieten van taart!*



200 g geroosterde hazelnoten
250 g gedroogde vijgen
2 volle eetlepels kokosvet
300 g donkere chocolade (min. 70% cacao)
5 à 6 rijpe avocado's
1 limoen

taartvorm
(ideaal is een springvorm met een sluitring die je kunt openen,
zodat de bodem en de rand loskomen)
bakpapier



Blend de noten, de vijgen en het kokosvet in een blender tot een grove mix. Bedek de bodem en de zijkant van de taartvorm met bakpapier. Leg het notenmengsel erin en druk stevig aan. Zet weg in de koelkast. Laat de chocolade rustig smelten au bain-marie. Mix het vruchtvlees van de avocado's en meng met een beetje sap van de limoen. Meng de gesmolten chocolade onder de avocadopuree. Lepel het chocolademengsel over de noten in de taartvorm. Laat minstens 20 minuten afkoelen in de koelkast. Haal de taart vlak voor het serveren uit de koelkast. Doe de sluitring open en verwijder de zijkant van de vorm. Verwijder de bodem en leg de taart op een dienbord; verwijder nu pas het bakpapier. Geniet van dit heerlijke dessert!



Selectief met koolhydraten

Ik ben niet tegen 'koolhydraten', maar ik ban wel alle 'snelle koolhydraten'. Eet ik dan 'koolhydraatarm'? Ik houd niet zozeer van de term, want wat betekent koolhydraatarm? Dat is uiteraard afhankelijk van waarmee je vergelijkt. Als je geen brood en aardappelen eet, maar wel fruit, quinoa, linzen, wortelen enzovoort, eet je dan koolhydraatarm? Wie de klassieke voedingsleer aanhangt, zal vinden van wel, maar wie LCHF (Low Carb, High Fat / weinig koolhydraten, veel vet) volgt, vindt dat waarschijnlijk niet.

Daarom spreek ik liever over koolhydraatselectief. Ik ben kieskeurig en ik kies voor kwaliteit in mijn voeding. Daarom vervang ik bronnen van 'snelle' koolhydraten door 'trage' koolhydraten. Want voedsel vol snelle koolhydraten laat je bloedsuiker en je insulinepeil pieken en dat wordt wel degelijk in verband gebracht met overgewicht en ziekten zoals diabetes, hart- en vaatziekten en beroerten.

WAT ZIJN KOOLHYDRATEN?

Koolhydraten zitten in meerdere of mindere mate in veel plantaardige voedingsmiddelen; het zijn eigenlijk ketens van glucose, de kleinste suikermolecule in onze voeding.

WAT ZIJN SNELLE EN TRAGE KOOLHYDRATEN?

Vroeger dacht men dat complexe koolhydraten (lange ketens van glucose) zoals zetmeel, bijvoorbeeld in aardappelen, beter waren dan enkelvoudige koolhydraten zoals in fruit. Maar dat is intussen achterhaald. Zoals professor Mozaffarian zegt: de lengte van de koolhydraatketens heeft weinig invloed op de snelheid van vertering of op de metabole effecten. Het is veel belangrijker om te kijken naar de aanwezigheid van vezels, de glycemische respons en hoe sterk bewerkt een koolhydraat is. Zijn de granen nog intact of gemalen, eet je het fruit in zijn geheel of is het geperst tot fruitsap?

De kwaliteit van een koolhydraat is heel belangrijk. Keer op keer laten studies zien dat gewichtstoename in de eerste plaats veroorzaakt wordt door voeding die rijk is aan geraffineerde granen, zetmeel en suiker. Dergelijke koolhydraten bevatten weinig vezels, ze verteren snel en brengen allerlei processen in je lichaam op gang die uiteindelijk leiden tot zwaarlijvigheid. De belangrijkste voedingsmiddelen in deze groep zijn aardappelen, brood (behalve volkorenbrood), witte rijst, geraffineerde ontbijtgranen, crackers, snoep en frisdrank. Deze opsomming komt van professor Mozaffarian, die ik in dit boek al vaker geciteerd heb. Het gaat hier om voedingsmiddelen met een hoge glycemische index (GI) of glycemische lading (GL). De GI en GL zijn een maat om aan te geven hoe snel koolhydraten van een bepaald product worden verteerd en als suiker in het bloed opgenomen. Op internet vind je tabellen met de GI- en GL-waarden. Hoe hoger deze waarden, hoe ongunstiger voor onze gezondheid. Dergelijke voedingsstoffen laten niet alleen je bloedsuikerspiegel en insulinepeil pieken, de snelle vertering van suikers activeert ook de beloningscentra in de hersenen, wat overconsumptie uitlokt en leidt tot gewichtstoename.⁽¹⁾ Vooral vrouwen blijken heel gevoelig te zijn voor koolhydraten met een hoge GL, zij reageren er slechter op dan mannen.⁽²⁾ Dat is nog een reden voor vrouwen om snelle koolhydraten te mijden.

Hier kan ik als ervaringsdeskundige over meepraten. Ik was in de tijd vastgeraakt in de valstrik van de snelle koolhydraten. Ik had nooit genoeg, hunkerde constant naar meer en was altijd moe. De meeste Belgen, Nederlanders en Amerikanen halen ongeveer de helft van hun calorieën uit geraffineerde granen, zetmeel en suiker. Dat zijn allemaal snel verteerbare koolhydraten waarop ons lichaam niet goed reageert: ze maken ons dik, ziek en verslaafd – ik heb het allemaal zelf meegemaakt. Wat dat betreft moet niemand mij de les komen spellen. Ik heb hard genoeg gevochten om er verlost van te raken. Daarom draag ik de boodschap uit: stop met het eten van snelle koolhydraten en stap over op volwaardige, pure voeding. Dan heb ik het over fruit, groenten, quinoa, noten, zaden, vis, olijfolie. Je zult zien dat je eetproblemen verdwijnen als sneeuw voor de zon.

Dit is dan ook mijn belangrijkste tip voor mensen met een eetprobleem: schakel over op natuurlijke voeding. Dat werkt in de meeste gevallen beter dan een bezoek aan de psycholoog. Vaak wordt 'overeten' gezien als een psychisch probleem. Je kent het wel: de emo-eter met een gebrek aan motivatie en wilskracht. Er wordt gedragstherapie toegepast om je weerbaar te maken, je de valkuilen te leren herkennen en deze uit de weg te gaan, je bij te brengen hoe je moet omgaan met 'gevaarlijk' voedsel. Maar deze benadering mislukt vaak, omdat ze geen rekening houdt met de biologische processen die snelle koolhydraten teweegbrengen.

Ik had, net zoals de meeste mensen, geen psychisch of emotioneel probleem, maar gewoon een fysiek probleem, een gevolg van 'foute voeding'. Het waren de snelle koolhydraten die mijn hormonen kaaptten en die hele rollercoaster gaande hielden. Het is een vicieuze cirkel waar je in vastraakt. Laat de snelle koolhydraten weg en je zult zien dat je lichaam en geest tot rust komen, dat die onweerstaanbare drang wegvalt, dat je niet meer hunkert naar zoetheid en overeten.

HOEVEEL KOOLHYDRATEN HEBBEN WE NODIG?

Deze vraag heb ik rechtstreeks gesteld aan de professoren Ludwig en Willett van Harvard University en aan professor Mozaffarian van Tuft University Boston. Telkens kreeg ik hetzelfde antwoord: 'Zero' of 'We hoeven geen koolhydraten te eten om gezond door het leven te gaan'.

Er zijn drie macronutriënten, waarvan er twee essentieel zijn: vetten en proteïnen. Die moeten we uit onze voeding halen, maar er is geen enkel vereiste om koolhydraten te eten. Het lichaam kan zijn energie en brandstof voor de hersenen perfect uit vetten en proteïnen halen. Mensen hebben in de loop van de evolutie vaak periodes meegemaakt en in omgevingen geleefd waar geen enkel koolhydraat te vinden was.

Hiermee herhaal ik letterlijk wat deze wereldbekende voedingsdeskundigen me zeiden en daarmee wil ik absoluut niet beweren dat we geen koolhydraten moeten eten. Maar hun antwoorden werpen wel een heel ander licht op de discussie over de hoeveelheid koolhydraten die we moeten eten. Ook hierin volg ik natuurlijk de professoren: het is niet zozeer de hoeveelheid koolhydraten die van belang is, maar wel de kwaliteit. Kwalitatieve bronnen van koolhydraten hebben wel degelijk gezondheidsvoordelen.

(1) Effects of dietary glycemic index on brain regions related to reward and craving in men. Am J Clin Nutr 2013; 98:641-7. Lennerz B.S., Alsop D.C., Holsen L.M., Stern E., Rojas R., Ebbeling C.B., Goldstein J.M., Ludwig D.S.

(2) Associations of glycemic index and load with coronary heart disease events: a systematic review and meta-analysis of prospective cohorts. J Am Heart Assoc. 2012;1:e000752. DOI: 10.1161/JAHA.112.000752. Mirrahimi A., de Souza R.J., Chiavaroli L., Sievenpiper J.L., Beyene J., Hanley A.J., Augustin L.S., Kendall C.W., Jenkins D.J.

GEBAKKEN PREI MET FETA

werk: 10 minuten – gaartijd: 15 minuten

3 dikke preistengels
200 g feta
50 g geroosterde hazelnoten
50 g bladpeterselie

Snijd de onderste 15 centimeter van de prei, maar laat de wortels eraan. Verwijder de buitenste drie bladeren (zie tip). Was de prei en de wortel grondig. Snijd de preistukken overlangs in tweeën (de wortel houdt de bladeren bij elkaar).

Giet een flinke scheut olijfolie in een pan, leg de preistukken met de open kant naar beneden en bak ze licht bruin. Draai ze voorzichtig om en giet er water bij zodat de prei 1 centimeter onder water staat. Kruid met peper en zout. Zet een deksel op de pan en kook de prei gaar. Verbrokkel intussen de feta en hak de peterselie en de noten grof, voeg alles samen en meng met een scheut olijfolie. Haal de prei uit de pan, laat ze even uitlekken en leg ze met de opengesneden kant naar boven. Lepel het feta-notenmengsel eroverheen.

Tip: buitenste bladeren verwijderen

De buitenste bladeren, zeker van winterprei, zijn hard en taai, ook na het koken. Daarom verwijder je die het best. Bij jonge prei in het voorjaar, volstaat het om enkel de lelijke bladeren te verwijderen.

Dit is een van mijn lievelingsgerechten.
Bijzonder smaakvol en heel gemakkelijk.



www.lannoo.be

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, Heikki Verdurme, 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

© Pascale Naessens en Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2016

D/2016/45/481 – NUR 440-441

ISBN: 978 94 014 3593 2

2^e 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.