







Pascale Naessens
Mijn Pure Keuken 2
VOLOP GENIETEN EN TOCH SLANK

FOTOGRAFIE: HEIKKI VERDURME



LANNOO



Inhoud

- 7 Dit had ik nooit verwacht
- 15 Mijn Pure Keuken 2
- 16 De kracht van voeding
- 18 Goede voedselcombinaties
- 21 Goede vetten
- 23 Olijfolie
- 27 In de praktijk
- 28 Onmisbaar in de keuken

- 33 Ontbijten als een koning
- 55 Hapjes vormen het openingsritueel ...
- 67 Koken voor vrienden
- 89 Het is feest
- 125 Vlees, stevige kost voor de winter
- 143 Mijn liefde voor de zee
- 157 Heerlijke overdaad aan Groenten
- 174 Op zoek naar het wilde ... 'paddenstoelen'
- 190 Mooie potten op tafel

Alle recepten zijn voor twee personen gerekend.

'Jouw boek en filosofie betekenen een belangrijke meerwaarde in onze eetcultuur.'



Als cardioloog is het voor mij van het grootste belang om patiënten te informeren over de risicofactoren van ongezonde voeding. Uit cijfers van de Wereldgezondheidsorganisatie (WGO) blijkt dat hart- en vaatziekten veruit de belangrijkste doodsoorzaak zijn en dat in Europa hartaandoeningen jaarlijks verantwoordelijk zijn voor vier miljoen sterfgevallen ... Deze hart- en vaatziekten worden grotendeels veroorzaakt door overgewicht of obesitas, vandaar het belang van gezonde voeding.

De grote inname van de zogeheten verborgen vetten, die voornamelijk van het verzadigende type zijn, vormt een groot gevaar. Ze stapelen zich op in de vaatwand en veroorzaken zo wandverkalkingen of atherosclerose. Het belang van preventie is dus primordiaal.

Een gezonde eetgewoonte leidt niet alleen tot het verminderen van allerlei ziektes maar des te meer tot een energierijker gevoel zowel van lichaam als van geest.

Dit boek draait rond variatie in gezonde voeding onder de vorm van een mediterrane geïnspireerd dieet waar de nadruk wordt gelegd op combinaties en goede vetten en waar toch alles mag gegeten worden. Het prachtige smakenpalet komt in dit boek echt tot zijn recht en de beschreven recepten zijn makkelijk te bereiden, enorm smaakvol en een streling voor het oog.

De diversiteit en variatiemogelijkheden zijn prachtig omschreven. Ze leren ons dat de winterse keuken niet overladen moet zijn en leiden tot een gezonde en evenwichtige uitbalancing met als belangrijkste doel onze gezondheid te bewaren en ziekten de baas te blijven.

Beste Pascale, jouw boek en filosofie betekenen een belangrijke meerwaarde in onze westerse eetcultuur.

Katie Wollaert, Cardioloog

Dit had ik nooit verwacht

Het succes van mijn eerste boek was overweldigend. Ik had dit echt nooit verwacht. Het is duidelijk dat heel veel mensen op zoek zijn naar een andere manier van eten waarbij gezondheid en genieten samengaan. Het is zo fijn te beseffen dat ik op mijn eigen, kleine manier mensen culinair plezier kan schenken en kan bijdragen tot hun levenskwaliteit.

Het leidt geen twijfel dat dit tweede boek er gekomen is door de vele ongelooflijk deugddoende en enthousiaste reacties.

Lees maar hieronder.

‘De aangenaamste en gezondste weg voor wie slank wil blijven.’

Sofie is arts en Mich cardioloog. ‘We houden van lang en gezellig tafelen met een lekker wijntje erbij. Daarnaast zijn we vrij bewust met ons uiterlijk bezig. Wie zich gezond, fit en goed in zijn vel voelt, straalt dit immers ook uit. *Mijn Pure Keuken* heeft voor ons een nieuw culinair hoofdstuk geopend: heerlijke, gemakkelijk te bereiden gerechten met schitterende smaakcombinaties, mooi gedresseerd ... én waarna je jezelf echt licht voelt. Ik kan de zaligheid van dat gevoel niet voldoende benadrukken! Weg met het gevoel van onderuit te moeten zakken met een zware maag ... Voor wie slank wil blijven, is de theorie van goede combinaties maken echt de aangenaamste en gezondste weg, ook vanuit medisch standpunt.’

‘Mijn partner zei: “Je wordt nog een echte keukenprinses!”’

Van Alma kreeg ik een heel mooie mail: ‘Ik had een gerecht klaargemaakt van jou dat in de krant was verschenen. En wat gebeurt er? Manlief heeft geproefd en gekeken en daar was jouw boek in een verjaardagscadeautje verpakt. Het heeft geen 2 uur geduurd of ik stond in de keuken. Daarnet zei mijn partner dat ik nog een echte keukenprinses zou worden. Dat vond ik een enorm leuk compliment.’

‘Het is niet alleen een kookboek, het geeft ook een zachte levenswijze mee.’

Inge: ‘Als marathonloopster ben ik met gezondheid en voeding bezig, maar ook als moeder van drie kinderen en in mijn beroep als tandarts. Ik pas de combinaties toe die je beschrijft (meestal), en sta achter die filosofie, ook het fruit ’s ochtends is een gouden regel. Het is niet alleen een kookboek, het geeft een zekere zachte levenswijze mee waarin ik mij zeker kan vinden.’

‘Vroeger kookte ik niet graag maar met ‘Mijn Pure Keuken’ is het altijd leuk.’

Op de Boekenbeurs was ik gecharmeerd door de oude vrouwtjes die me vertelden dat koken eigenlijk nooit hun ding is geweest, maar dat ze met mijn kookboek heel graag aan de slag gingen. Mijn boek werd duidelijk goed gebruikt, want ik zag overal kookvlekken op de pagina’s.

‘Hij mist mijn keuken, voor een beginner een heel compliment.’

Julie woont sinds kort samen met haar vriend Sander, een wielrenner. ‘Hij wil absoluut dat ik gerechten uit *Mijn Pure Keuken* klaarmaak, omdat hij er meer energie door krijgt en er niet van verdikt, integendeel! Sanders wielerseizoen is weer gestart. Hij is nog geen vijf dagen weg en hij stuurt al berichten dat hij mijn keuken mist! Voor een beginner een heel compliment, maar dat heb ik ook te danken aan jouw filosofie.’

‘Ik krijg meer energie, dus ik loop beter.’

Ik was bijzonder opgezet te horen dat mijn boek in de MMC (Managers Marathon Club) veel bijval had. ‘De meesten hechten hier veel belang aan gezonde voeding’, luidde het. Marie Paule zei: ‘Als ik eet volgens *Mijn Pure Keuken*, dan krijg ik meer energie, dus loop ik beter.’

‘60 kg afgevallen’

Het meest verrast was ik door de reactie van Carine uit Kortrijk. Ze was met mijn boek al 60 kg afgevallen. Ze liet zich weliswaar bijstaan door een voedingsdeskundige die werkt volgens de goede voedselcombinaties. ‘Het vergt een andere manier van eten, maar nu zou ik het niet meer kunnen missen. Ik gebruik veel verse kruiden, net zoals jij, en beleef veel meer plezier aan het bereiden van het eten.’

‘lang gezocht naar het ideale voedingspatroon.’

Mijn goede vriendin Katrijn: ‘Jaren heb ik gezocht naar een ideaal voedingspatroon, maar gaandeweg geloofde ik er niet langer meer in. Ideaal betekent voor mij: praktisch haalbaar, makkelijk bereidbaar, gevarieerd, lekker ... en, niet in het minst, voeding die me toelaat mijn gewicht onder controle te houden. Ondertussen leef ik een jaar de basisbeginselen uit het boek van Pascale na. Ik heb me ook verdiept in de door haar aanbevolen lectuur. Ik verloor gaandeweg de nodige kilo’s (nog steeds op weg naar een ideaal gewicht) en heb de juiste balans gevonden tussen gezond en lekker eten, maar ook tussen genieten en goed in mijn vel zitten.’

‘Zo’n mailtje maakt je dag goed.’

Op de Boekenbeurs heb ik mijn stoute schoenen aangetrokken en me tussen de lange rij wachtenden gewrongen die stonden aan te schuiven voor een handtekening van Sergio Herman. Ik heb hem mijn boek gegeven en gezegd dat hij me maar eens moest laten weten wat hij ervan vond. Enkel weken later kreeg ik het volgende in mijn mailbox. ‘Heb je boek gisteren gelezen en wilde je toch complimenteren met de pure smaken en smaakvolle toets die erin zit! Echt een leuk boek om thuis in je keuken te hebben en ermee aan de slag te gaan!’

Ja, zo’n mailtje maakt je dag goed!



En, én, én ... ik wil het allemaal
én gezellig eten
én niet verdikken
én niet te veel werk in de keuken.

Eindelijk heb ik ontdekt dat koken en eten ook alleen maar genot kunnen betekenen en geen strijd hoeven te zijn tegen de tijd en de calorieën.

Ik hou van koken omdat het mij nu gelukkig maakt. Het is creatief, ik breng mijn vrienden en geliefden samen, ik creëer unieke, romantische momenten en misschien wel het belangrijkste: ik geniet zelf mee aan tafel. Dus voor mij geen ingewikkelde recepturen waarbij je uren in de keuken verdwijnt, maar natuurlijk wil ik wel scoren bij mijn gasten ... Wel, de verrassing zit hem in de eenvoud.

Maar ik kan pas ten volle genieten als ik weet dat elke hap die ik eet, goed is voor mijn lichaam. Dat werkt enorm bevrijdend. Dan pas wordt het puur genieten, genieten van de gasten en genieten van het heerlijke eten.

Dat voedsel iets doet met je lichaam, ondervond ik zelf tijdens mijn modellentijd. Het is beginnen mislopen toen ik als model nog moest vermageren. Voor het eerst in mijn leven volgde ik een dieet. De kilo's vlogen eraf, maar binnen de kortste keren kwamen ze er ook weer bij. Het jojo-effect ken ik maar al te goed. Perioden van uithongering zoals in Parijs en Japan, wisselden elkaar af met perioden van overeten zoals in Milaan. Natuurlijk kwam ik kilo's bij, net zoals iedereen die fout eet. Ik voelde mij ellendig en had geen energie meer. Elk moment van de dag dacht ik aan dat 'vervloekte' eten. Toen is mijn zoektocht begonnen naar een andere manier van eten.

De mooiste momenten zijn vaak die aan tafel. Een romantisch etentje, gezellig lang tafelen met vrienden, bijpraten met een glaasje wijn. Ik zou die momenten voor geen geld van de wereld willen missen. Maar ik wil ook mijn levenskwaliteit behouden. Ik wil het allemaal: én gezellig eten én me toch goed voelen én niet verdikken én zeker geen calorieën tellen.

Het eenvoudige geheim is het gebruik maken van goede voedselcombinaties en het eten van de juiste vetten. Op pagina 18 vind je de wetenschappelijke theorie waarop mijn gezonde keuken gebaseerd is. Of je kunt natuurlijk direct aan de slag met de recepten zelf. Je zult merken dat ‘gezond en evenwichtig’ staat voor ‘lekker en heerlijk’.

Iedereen kan mijn recepten klaarmaken en meteen beginnen genieten. Alle ingrediënten zijn gemakkelijk te vinden. Ik heb ook een hoofdstuk ‘Koken voor vrienden’ en ‘Het is feest’ met allemaal gerechten die je grotendeels op voorhand kunt klaarmaken. Ik leg stap voor stap uit wat je op voorhand kunt doen en wat er nog moet gebeuren als de gasten er zijn.

In mijn eerste boek, *Mijn Pure Keuken*, heb ik mijn manier van eten en koken uitgebreid toegelicht. Ik ging dieper in op de theorie en stelde een aantal gerechten voor die het je gemakkelijk maakten om ‘lekker, licht en geïnspireerd’ te koken. Nu ga ik verder op dat élan. Ik zal natuurlijk weer kort de theorie toelichten, maar vooral veel nieuwe recepten aanbieden. Vooral recepten voor de winter, voor de feesten, maar eigenlijk ook voor het hele jaar door.

Ik nodig je uit om volop te genieten van *Mijn Pure Keuken 2*.
Je gezondheid en slanke lijn zullen er wel bij varen.

Liefs,

Pascale



Mijn gerechten zijn vooral mediterraan geïnspireerd: Veel vis, veel olijfolie en veel groenten en verse kruiden. Een voedingsmodel waarvan de gezondheidsvoordelen wereldwijd zijn bevestigd.



Mijn pure keuken 2

Je krijgt voldoening op zoveel vlakken, dit is pas genieten.

Ik ga op zoek naar ingrediënten die mijn lichaam voeden en mijn geest inspireren, natuurlijke ingrediënten en geen sterk bewerkte of kant-en-klare voedingswaren. De winter vraagt om stevige voedingsmiddelen die het lichaam verwarmen, zoals knolgewassen, kolen, gember, kurkuma. Ik ga terug naar de basis en laat de pure smaken van voedingsmiddelen tot hun recht komen.

Goede producten hoeven geen dikke saus van room of bloem die de smaken verdoezelen en het geheel vet en onverteerbaar maken. Ik werk graag met kruiden die de natuurlijke aroma's versterken. Op die manier haal ik het beste uit de voedingsmiddelen en dragen ze bij tot mijn gezondheid en die van mijn dierbaren voor wie ik kook.

Volop genieten

Ik geniet van eten bereiden, omdat ik weet dat ik geen uren in de keuken moet staan en toch een schitterende maaltijd op tafel kan toveren. Belangrijk is dat je zelf geniet!

Hoe je eten klaarmaakt, is even belangrijk als wat je eet. Verander een dagelijks corvee in een genoegen door bewust te koken. Je bent niet zomaar aan het koken, maar aan het creëren, jezelf aan het ontplooiën, anderen aan het voeden. Wie kookt, heeft de touwtjes in handen, bepaalt mee de sfeer van de avond.

Ik geniet van een mooi gedresseerd bord, een aangeklede tafel, een sfeervolle buitentafel ..., het is de helft van de voldoening. Eten is een totaalbelevens, elk zintuig wordt ingeschakeld. Hoe bewuster je wordt van dit alles, hoe meer vreugde je beleeft. Jij kunt het verschil maken, de klemtonen leggen.

En toch slank

Volop genieten van het eten zelf, zonder schuldgevoel. Het is een bevrijding. Je weet dat elke hap goed is voor je lichaam en dat je er niet van verdikt. Eindelijk kun je eens ten volle genieten van de smaken.

Je krijgt voldoening op zoveel vlakken, dit is pas genieten!

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.

Recepten, teksten, styling en concept vormgeving: Pascale Naessens - www.mijnpurekeuken.be
Fotografie: Heikki Verdurme, schutblad vooraan + pagina's 54-56-58-64-65-66-69: Sigfrid Eggers,
pagina's 140-141: Willem de Meerleer, pagina 88 + kleine foto's pagina's: 177-181: Paul Jambers
Vormgeving en opmaak: Teo van Gerwen Design

vtmBooks® is a trademark of The Vlaamse Media Maatschappij – licensed by VMMA Line Extensions.

www.vtm.be/vtmbooks

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

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2011

D/2011/45/470 – NUR 440-441

ISBN: 978 90 209 1710 9

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.