

A woman with dark, wavy hair is sitting on a wicker chair at an outdoor dining table. She is wearing a white long-sleeved shirt under a denim vest and blue jeans. She is smiling and resting her chin on her hand. The table is set with a blue bottle, a plate of food, and a glass. The background is a lush green outdoor setting with trees and a hanging basket.

Pascale Naessens

Ik eet
zo graag **2**
met nog meer groenten









We kennen allemaal de roze peperbolletjes, afkomstig van de prachtige 'pepper tree', maar eigenlijk is dit geen peper. Het is eerder een zoet kruid dat ik graag gebruik als afwerking voor gerechten of zelfs desserts.

Deze foto's zijn genomen op Lanzarote, waar ik een groot deel van dit boek heb gemaakt.





Inhoud

Lekker eten en drinken is mijn hobby	5
Een kijkje achter de schermen	6
ZALIG ONTBIJT	10
Fruit	13
TAPAS	41
LUNCH	64
GEEN ZIN OM TE KOKEN	83
DE OVEN DOET HET WERK	97
DINER	122
Ook als niet-vegetariër	
kun je bijdragen aan het milieu	153
KLASSIEKERS	161
Is overeten de enige oorzaak van obesitas,	
of is er iets anders aan de hand?	183
DESSERT	187
Welke suiker gebruiken?	203
Slaap je slank	212
Minder koolhydraten en meer	
verzadigd vet is goed voor je	214
Welkom in mijn atelier	216
Index	220



Lekker eten en drinken is mijn hobby

Het belangrijkste doel van dit boek is je te inspireren met heerlijke en eenvoudige gerechten, zodat je na het eten kunt zeggen:

**'Wauw, dit is lekker,
ik heb er weinig werk aan gehad,
ik heb ten volle genoten.'**

Het tweede doel van dit boek is dat je, zonder er al te zeer mee bezig te zijn, gezonder wordt, waardoor je meer energie krijgt, weerbaarder bent en gelukkiger wordt. Heel belangrijk in deze tijd! Zo kun je na korte tijd zeggen:

**'Ik voel het verschil
en ik hou van mijn sterke en energieke lijf.'**

Ik vind het ook een kunst om het leven mooier te maken en me te omringen met stijlvolle spullen, zoals mooie borden, messen, glazen... Ik probeer van dagelijkse handelingen rituelen te maken, zodat ze mij gelukkig maken. Zo is het ook met koken. Dat is mijn manier om de sleur van alledag te doorbreken. Ik hoop dat ik jou ook op die manier kan inspireren, zodat je ten slotte kunt zeggen:

**'Dit is gewoon leuk om te doen
en het maakt mijn leven mooier.'**

Als je het goed aanpakt, kan eten een bron zijn van heel veel geluk: het maakt je creatief, het zorgt voor gezelligheid, het geeft lichamelijke voldoening, het biedt je een energiek en sterk lichaam. Maar het belangrijkste is dat je in dat hele verhaal je eigen balans vindt.

Ik hoop dat ik je mag inspireren met mijn pure en eenvoudige gerechten. Ze zijn met liefde klaargemaakt en dat proef je. 😊

Liefs,
Pascale

PS Alle recepten in dit boek zijn voor 2 personen, tenzij anders aangegeven.

Een kijkje achter de schermen...

Ik voel me bevoorrecht. Al jaren kan ik van nabij meemaken hoe Pascale haar boeken maakt. Het is spannend om te zien hoe ze een jaar lang gepassioneerd werkt om uiteindelijk iedere keer opnieuw die onvermijdelijke deadline te halen. Daarom kwam ik op het idee om wat foto's te maken van de 'making-of'. Een bijzondere kijk achter de schermen.

De kookboeken van Pascale weerspiegelen haar persoonlijkheid en levensstijl. Alle opnamen vinden plaats in ons huis in België of in Lanzarote, waar we vaak verblijven. De werkfoto's in dit boek heb ik daar gemaakt.

De eigenlijke opnamen vormen het hoogtepunt van een jaar voorbereiding. Recepten uitdenken doe je niet in een handomdraai; heel het jaar door zoekt Pascale inspiratie in het leven van alledag. Ze experimenteert met allerlei ingrediënten en combinaties. Tijdens onze reizen proeft ze typische gerechten, ontmoet ze buitenlandse koks, bezoekt ze lokale markten, bestudeert ze de eetgewoonten. Op die manier groeien een voor een haar nieuwe recepten. En ook hier ben ik bevoorrecht: proeven en evalueren hoort bij ons dagelijkse leven.

Voor de foto's - niet onbelangrijk voor een kookboek - is ook de styling van groot belang. Altijd is Pascale op zoek naar accessoires die ze kan gebruiken om haar creaties nog meer tot hun recht te laten komen. Veel ervan, zoals haar borden, bestek, glazen en vaasjes, ontwerpt ze zelf en produceert ze samen met Serax.

Tijdens de opnamen staat ze van 's morgens vroeg tot 's avonds laat in de keuken. Alle recepten heeft ze tientallen keren uitgeprobeerd, maar tijdens de ultieme creatie kan er nog altijd iets fout lopen. Bovendien is er plaats voor improvisatie. Tijdens deze creatieve kookmomenten duldt Pascale geen mensen om zich heen in de keuken. Dat haalt haar uit haar concentratie.

En dan begint de intense samenwerking met de fotografe, Roos Mestdagh. De twee vrouwen vullen elkaar geweldig aan om zo iedere keer opnieuw tot een unieke creatie te komen. 'Voor iedere foto moet je vechten', zegt Pascale altijd. Ik heb de twee al vaak aan het werk gezien en ik kan beamen: het is echt zo. Het gerecht moet perfect zijn en de styling moet dat nog versterken. Iedere foto, iedere compositie, het spelen met licht, het tot in detail dressereren op het bord – al die elementen samen vergen zowel talent als professionalisme. En de drang naar perfectie.

Dat ik dat unieke creatieve proces iedere keer mag bijwonen, stemt mij gelukkig. Vooral om dat ook nog eens op foto's te kunnen vastleggen. Want, zoals gezegd, Pascale en Roos dulden geen 'pottenkijkers'. De spanning is soms te snijden, totdat een foto helemaal naar de zin is van Pascale, dan volgt een moment van ontlading. Dat enerverende gebeuren wil ik graag delen met de lezer.

Hartelijke groet,

Paul Jambers





Deze werkfoto's zijn genomen door mijn man Paul, tijdens de opnamen voor dit boek. Ze geven een kijkje achter de schermen. De gerechten fotograferen is het hoogtepunt van mijn werk. Het zijn dan ook bijzonder intense momenten. Gelukkig zijn Roos, de fotografe met wie ik al jaren werk, en ik een geoliede machine. In Lanzarote, waar dit boek voor een gedeelte is gefotografeerd, beschik ik over een oude professionele keuken. Zalig!



Zalig
ontbijt







Fruit is gezond, fruit is ongezond. Fruit mag wel, fruit mag niet.

Deze discussies worden vooral gevoerd bij aanhangers van low carb en/of keto, maar zijn helemaal niet nodig. Het is beter om voeding te leren interpreteren, want dan zie je meteen dat ook fruit geen zwart-witverhaal is. Fruit is niet óf goed, óf slecht. Zoals vaker gezegd, draait het om het eetpatroon. Kijk naar wat je eet in een dag, een week, een jaar, en kijk naar je persoonlijke behoeften. Volg je een ketogeen dieet, dan is een banaan een no-go. Wil je afslanken en volg je een strikt low carb dieet? Laat dan de bananen, druiven en tropisch fruit even links liggen. Ben je insulineresistent (en heb je dus een genetische aanleg om diabetes type 2 te ontwikkelen), wees dan matig met zoet fruit. Maar ben je op je gewicht en heb je een actief leven of doe je aan sport, dan is die banaan juist heel goed voor je. Ook voor kinderen is fruit ideaal; het is het snoepje van de natuur. Het klopt dat fruit suiker levert, maar niet in de hoeveelheden van geraffineerde snacks zoals koekjes of chocoladerepen, die vooral lege calorieën leveren. Fruit levert daarbij ook nog eens vezels, vitaminen, mineralen en polyfenolen, waarbij je lichaam en darmbacteriën goed gedijen.

FRUIT TUSSENDOR, HOE ZIT HET DAARMEE?

Voor kinderen en gezonde mensen die op hun gewicht zijn, is fruit als tussendoortje ideaal. Ik ben nog geen enkel wetenschappelijk artikel tegengekomen dat het tegendeel beweert. Maar ik moet ook toegeven dat ik zelf geen voorstander ben van tussendoortjes, integendeel. Wij graaien constant naar voeding omdat we die luxe hebben. We kunnen nu zelfs al aardbeien in de winter eten. Maar wij zijn niet gemaakt om constant te eten, dat doet ons lichaam en onze geest geen goed. Heb je (echt) honger tussendoor, dan kun je fruit en noten eten. Maar heb je geen honger, dan is het beter om niets te eten.

‘Iets toevoegen wil ook zeggen dat er iets anders weg moet.
Je kunt niet blijven toevoegen, zelfs al is het gezond.
En dat vergeten velen graag!’

MAAR WAT DOE JE ALS JE GRAAG FRUIT EET, ZOALS IK?

Als iets gezond is, zoals fruit, eet ik dat niet als iets ‘extra’s’, maar dan probeer ik dat te integreren in mijn eetpatroon. Maar iets toevoegen wil ook zeggen dat er iets anders weg moet. Je kunt niet blijven toevoegen, zelfs al is het gezond. En dat vergeten velen graag! Daarom heb ik mijn broodmaaltijd vervangen door een fruitmaaltijd, en dat was het beste wat ik ooit heb kunnen doen voor mijn ooit problematische eetgedrag. En ik wil echt niet meer terug. Net zoals ik de dagelijkse portie aardappelen heb vervangen door ‘de fles olijfolie’. (Ik schuw trouwens ook geen andere vetten zoals boter en kokosvet.) Ik eet nu dagelijks meer vet; dat betekent dus meer heerlijke sausen die mijn eten smaakvoller maken, én het zorgt ervoor dat mijn lichaam echt verzadigd raakt. Daarnaast zijn ook mijn hersenen me dankbaar. Onlangs klaagde dr. Shebani Sethi van Stanford de ‘low fat’-cultuur nog eens aan. Recente studies tonen namelijk aan dat ‘low fat’, minder vet dus, geen goed doet voor onze hersenen en onze mentale gezondheid. (Geïnteresseerden kunnen dr. Shebani Sethi volgen op Twitter.)

✓ Vegetarisch ✂ Bereiding: 10 min. ⌚ Gaartijd: 50 min.

CLAFOUTIS MET BESSEN

De originele Franse clafoutis wordt gemaakt met kersen, maar een clafoutis met frambozen, blauwe bessen en bramen vind ik wel heel speciaal. Het is een van mijn lievelingsdesserts: fris en smeug, een mooi kleurenpalet en het kan niet mislukken.

Voor 4 tot 6 porties:

250 g bessen (frambozen, blauwe bessen en bramen)

200 g kokosmelk (consistentie zoals pannenkoekendeeg)

3 eieren

20 g amandelmeel

2 afgestreken eetlepels kokosmeel (12 g)

1 vanillestokje (of vanille-extract) suiker (zie tip)

Nodig: bakpapier en springvorm (diameter 20-22 cm)

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Meng het amandelmeel met het kokosmeel en de suiker.

Meng de kokosmelk en de eieren met een handmixer. Snijd het vanillestokje in de lengte open, schraap de vanille eruit en voeg toe. Voeg ook de droge ingrediënten toe en mix tot een homogene massa. Spatel er driekwart van de bessen door.

Bekleed een springvorm met bakpapier en giet daarin het deeg. Leg er de rest van de bessen op. Zet 45 tot 50 minuten in de oven. Check regelmatig op het einde zodat de

bovenkant niet verbrandt. Zet in dat geval de temperatuur wat lager, op 160 °C. Belangrijk is dat de taart ook in het midden gaar is.

Serveer lauwwarm of koud. Het is hoe dan ook erg lekker.

Tip: Welke suiker?

Voor het deeg heb ik twee grote eetlepels kokosbloesemsuiker gebruikt. (Zie ook 'Welke suiker gebruiken?' p. 203)

Tip: Vanille

Het liefst gebruik ik vanillestokjes, maar soms vind ik ze niet en dan gebruik ik vanille-extract. Dat is verkregen uit minderwaardige vanillestokjes, vaak gemengd met alcohol, om het product vloeibaar en langer houdbaar te maken. Vanille-essence daarentegen is een bewerkt product en heeft weinig of niets te maken met de echte vanilleplant.

Leuk om te weten is dat vanille afkomstig is van de vanilleorchidee. De stokjes worden geplukt als ze groen zijn (ze lijken dan op sperziebonen) en vervolgens gedroogd en gefermenteerd, waardoor ze hun typische aroma en uiterlijk krijgen: zwarte, heerlijk geurende stokjes.



Handwritten text on a green leaf, likely a list of items or a menu, written in a cursive script. The text is arranged in several lines, with some items preceded by a dash (-). The background shows a blurred setting with colorful flowers and a glass of beer.

- Gubonam... Kwant... met... met...
- Markig... m... m... m...
- Gubonam... m... m... m...
- Gubonam... m... m... m...
- Gubonam... m... m... m...



✓ Vegetarisch ✂ Bereiding: 5 min. ⌚ Gaartijd: 10 min.

OMELET

met erwten en curry

Gebakken doperwtjes hebben een subtiele smaak, groene curry versterkt die nog eens in grote mate. Gebruik dit als basis voor een omelet. Geel en groen. Een lust voor het oog – én voor de smaakpapillen.

Voor 2 omeletten:

3 eieren

400 g diepvrieserwten

(of 300 g verse)

2 koffielepels groene currypasta

(of minder of meer

naar smaak)

2 lente-uitjes

bladpeterselie (voor de afwerking)

Doe de erwten in een pan en giet er flink wat olijfolie bij. Gebruik je verse erwten, giet er dan ook een scheut water bij en zet het deksel op de pan. Snijd de lente-uitjes fijn en voeg toe. Roerbak de erwten tot ze lichtjes bruin worden. Kruid met peper en zout en voeg de currypasta toe. Roerbak nog even.

Mix de eieren glad in een blender (zie tip) en kruid ze lichtjes met zout en peper.

Haal de helft van de gebakken erwten uit de pan en zet ze opzij (zie tip). Verdeel de overgebleven erwten mooi over de pan en giet er in het midden de helft van het eiermengsel in. Rol de pan over en weer zodat de eieren zich uitspreiden. Zet het deksel op de pan en laat de omelet garen. Draai ze niet om. Schuif de gare omelet op een bord.

Doe hetzelfde voor de andere omelet.

Werk af met wat vers groen.

Tip: 1 grote omelet of 2 kleine?

Ik maak liever twee kleine, voor elk één omelet dus. Maar dan heb je wel een kleine koekenpan nodig. Je kunt natuurlijk ook één grote omelet maken en die in tweeën snijden.

Tip: Eieren mixen

De reden waarom we de eieren mixen is omdat het ei dan makkelijker loopt en je een dunne omelet krijgt.





A photograph of a white clawfoot bathtub in a bathroom. The tub is the central focus, with a silver faucet and showerhead on the left. Behind the tub is a large, lush green plant with large, lobed leaves. To the right of the plant is a lamp with a white shade and a black stand. A large, ornate gold mirror is on the wall to the right. The floor is made of dark wood planks, and a light-colored, textured rug is in the foreground. The text 'Geen zin om te koken' is overlaid on the tub in a black serif font.

Geen zin
om te koken

✓ Keto ✂ Bereiding: 20 min. ⌚ Gaartijd: 35 min.

HARTIGE TAART MET FETA EN TOMAATJES

op een bodem van amandelmeel

Het is een plezier om deze hartige taart te bereiden. Je kunt ze helemaal van tevoren klaarmaken zodat je tegelijk met de anderen kunt meegenieten aan tafel.

Hoeveelheden voor
4 personen

Voor de bodem
(diameter 23 cm):
50 g lijnzaad
20 g geroosterde sesam-
zaadjes
200 g amandelmeel
+ beetje extra
2 eieren
50 g boter
1 eetlepel gedroogde tijm

Voor de vulling:
250 g kerstomaatjes
in verschillende kleuren
1 pakje feta (200 g)
100 g room
1 ei
1 eetlepel gedroogde tijm

Nodig: bakpapier, taartvorm

Maak de bodem

Verwarm de oven voor op 180 °C. Smelt de boter. Hak het lijnzaad grof. Voeg alle ingrediënten voor de bodem samen, kruid met peper en zout en kneed alles door elkaar. Boter de taartvorm in en bestrooi met wat amandelen. Neem twee vellen bakpapier en rol het deeg tussen deze vellen uit tot ongeveer de grootte van de taartvorm. Verwijder het bovenste vel, draai het deeg om en leg het deeg in de taartvorm. Geen paniek als het deeg wat scheurt, dat kun je makkelijk herstellen. Duw het deeg goed tegen de randen, haal eraf wat te veel is en gebruik het overschot om scheuren te herstellen of om de wand waar die te dun is dikker te maken. Prik met een vork gaatjes in de bodem en bak hem 10 minuten in de oven.

Maak de vulling

Klop eerst de room op in een blender, voeg er dan de helft van de feta (100 gram) bij en blend tot een dikke massa. Meng het ei erdoor. Kruid met zwarte peper.

Haal de bodem uit de oven en laat hem eerst wat afkoelen. Halveer intussen de tomaatjes.

Haal de taartbodem voorzichtig uit de taartvorm, zodat hij niet breekt.

Vul de taartbodem met de kaas-saus. Verbreek er de rest van de feta over en duw er de tomaatjes in, met de snijkant naar boven. Kruid met peper, zout en tijm. Giet er in een dunne straal wat olijfolie over en zet de taart zonder taartvorm nog 25 minuten in de oven.

