



HET BESTE VAN PASCALE

15 JAAR PASSIE
& INSPIRATIE

Lannoo



15 jaar van veel koken en veel afwassen

In dit boek vind je 65 recepten, geselecteerd uit de onderstaande boeken.

Hoe ik naar gezonde voeding kijk	p 8
Ontbijt	p 20
Hapjes & soepen	p 44
Lunches & salades	p 70
Diner vegetarisch	p 87
Diner met vis	p 112
Diner met vlees	p 136
Dessert & gebak	p 168





We hebben samen dit verhaal geschreven!

Dit boek past in de reeks 'Het Beste van Pascale', maar aangezien ik mijn boeken nu al vijftien jaar bij Lannoo publiceer, vonden we dat het iets meer mocht zijn en hebben we er een feestboek van gemaakt.

Wat ooit begon als een heel persoonlijke zoektocht naar voeding die mij écht goeddeed, is uitgegroeid tot een verhaal dat ik met zoveel mensen heb mogen delen. Ik kan het niet geloven dat ik al meer dan vijftien jaar kookboeken maak! Wat een avontuur.

Het was niet altijd makkelijk. Ingaan tegen wat jarenlang als vanzelfsprekend werd beschouwd, is nooit eenvoudig. Ik heb vaak op de barricaden gestaan voor het recht op gezonde, pure voeding. Tegen de overdaad aan snelle koolhydraten en de dogma's zoals 'vet is slecht'. Ik riep op tot 'restaurant-ongehoorzaamheid' en pleitte voor het recht op meer groenten in plaats van altijd die aardappelen. :-) En ja ... wanneer je aan het brood en de aardappelen van mensen komt, wordt dat niet altijd in dank afgenomen.

Maar ik blijf ervoor gaan!

Vandaag de dag staan de media vol verhalen over gezonde voeding. Dingen die men mij vroeger verweet, worden nu bijna als vanzelfsprekend beschouwd en gedeeld. Ook de wetenschap wordt steeds robuuster en haalt ons in, wat me hoop geeft. Maar we zijn er nog lang niet. Ook het verhaal van 'ultrabewerkte gemaksvoeding' blijft helaas groeien. Voeding die ons dik, verslaafd en ziek maakt.

Mijn streven is altijd hetzelfde gebleven: met eerlijke producten heerlijke gerechten maken. Creatief zijn in de keuken, genieten zonder schuldgevoel en tonen dat gezond leven niet streng hoeft te zijn, maar juist rijk en warm. Deze voeding is bovendien veel lekkerder en maakt je zonder twijfel gelukkiger, omdat ze je krachtiger en gezonder maakt.

En het belangrijkste in al die jaren ... ik ben jullie dankbaar. Iedereen, al mijn lezers! Want ik heb dit verhaal nooit alleen geschreven. Het is dankzij jullie reacties, enthousiasme, feedback en vertrouwen dat ik ben blijven doorgaan. We hebben samen dit pad bewandeld. We hebben samen dit verhaal geschreven. En dat meen ik oprecht. Dank jullie wel daarvoor! En we gaan samen verder.

In dit boek vind je een bundeling van mijn leukste recepten, maar ook een samenvatting van alles waar ik al vijftien jaar voor sta.

Vijftien jaar koken en passie stopt niet zomaar, we gaan verder. Momenteel ben ik volop aan het werken aan een volgend boek. :-) En geloof me, het wordt weer een stap vooruit.

Met heel veel liefde,

Pascale

Iedereen kan creatief zijn

We leven in een hectische wereld waar we weinig grip op hebben, maar op onze eigen kleine wereld hebben we des te meer invloed. Die kunnen we mooier, warmer en gezelliger maken, en dat begint met creativiteit. Wie creatief is, boetseert zijn eigen stukje realiteit, maakt de wereld een beetje mooier en groeit daar zelf in mee.

Voor mij is creativiteit de essentie van mijn bestaan en mijn geluk. Ik kan me geen leven voorstellen zonder heerlijke gerechten op een mooi gedekte tafel, zonder bloemen, muziek en keramiek. Lekker koken gaat over veel meer dan eten: het gaat over romantiek, communiceren, creëren, gezondheid en vooral genieten.

Zelf koken maakt gelukkig omdat het voldoening geeft. Een gerecht bereiden, ingrediënten kiezen, iets bedenken en zien dat het lukt, geeft veel meer plezier dan een kant-en-klare maaltijd. Koken vraagt inzet, kennis en verbeelding – en precies die kleine uitdagingen maken het leven rijker. Geluk zit niet zozeer in grote momenten, maar eerder in dagelijkse overwinningen: iets lekkers maken voor jezelf en voor de mensen van wie je houdt.

Deze keramieken
bol maakte ik met
een eeuwenoude
techniek: 'raku'.



Hoe ik naar (gezonde) voeding kijk

Het is duidelijk: we eten te veel, en vooral van de verkeerde dingen. We worden in onze maatschappij alsmat dicker. Meer dan de helft van de Belgische en Nederlandse bevolking heeft overgewicht en ongeveer één op de vijf is obees. We leven in een wereld van overvloed, in een omgeving die ons constant verleidt om ongezond te eten.

De lowcarbgemeenschap is wereldwijd enorm, simpelweg omdat het werkt!

Om overeind te blijven in die jungle van overvloed is het goed om een of ander houvast te hebben. Voor mij is dat 'gematigd low carb'. Ik ben daar een groot voorstander van, en niet alleen ik: de lowcarbgemeenschap is wereldwijd enorm, simpelweg omdat het werkt! Zelfs als ik in Azië ben en zeg: 'Geen rijst', dan hoor ik: 'Ah, low carb?' Het wordt bijna vanzelfsprekend.

Wat doet low carb? Het herbalanceert. We eten massaal te veel geraffineerde zetmeelrijke producten (brood, pasta, witte rijst, ontbijtkoeken, ontbijtgranen, aardappelen ...). Die zouden we beter vervangen door andere keuzes: meer groenten, meer fruit en ingrediënten die rijk zijn aan vet en andere nutriënten. Met andere woorden: meer volwaardige, natuurlijke producten, boordevol vitaminen, mineralen en polyfenolen.

Dat zijn stuk voor stuk voedingsmiddelen die bijzonder lekker zijn, je eten meer smaak geven en, misschien wel het belangrijkste: je veel sterker verzadigen. Je wordt er krachtiger, slanker en gezonder van. Low carb heeft zijn sporen intussen ruimschoots verdiend!

'Duidelijkheid staat hier gelijk aan bevrijding'

En weet je wat? Je mag gerust af en toe eens buiten de lijntjes kleuren, dat hoort bij het goede leven. Het fijne is: je hebt nu een basis waar je altijd naar kunt terugkeren. Een manier van eten die werkt, rust geeft in je hoofd, helpt bij de dagelijkse samenstelling van je maaltijden en je een duidelijk houvast biedt. Zo wordt het niet elke dag opnieuw een interne discussie: 'Zou ik vandaag wel of niet ...?' Duidelijkheid staat hier gelijk aan bevrijding. Je mag weer genieten van lekker eten, elke dag opnieuw, zonder honger.

We vervangen arme, lege voeding door échte, goede voeding, en dat voel je in alles. Plots smaakt je bord voller en rijker. Je zit sneller en langer vol, je energie wordt stabiel en je lijf begint mee te werken in plaats van tegen.

Je wordt slanker, gezonder en krachtiger, zonder het gevoel dat je jezelf straft. Probeer het, speel met smaken en ingrediënten, en ervaar aan je eigen lichaam wat écht voedend eten met je doet.

Ik ben een groot voorstander van 'gematigd low carb', dat mag duidelijk zijn. Maar de wetenschap laat zien dat er meerdere manieren zijn om gezond te eten. De echte vraag is: wat past bij jou? En vooral: wat kun jij volhouden op lange termijn? Dan denk ik dat gematigd low carb voor veel mensen kan werken, juist omdat het gematigd is en veel vrijheid laat. En misschien wel z'n sterkste kracht: low carb verzadigt! Het laat precies die voedingsmiddelen toe die het meest vullen: eiwitten, vetten en vezelrijke producten.

Deze manier van eten is bijzonder geschikt voor mensen met overgewicht die willen afvallen, voor mensen met insulineresistentie, voor wie maag- en darmklachten of een opgeblazen gevoel heeft na het eten en voor wie merkt dat hij of zij zich makkelijk overeet of neigt naar binge-eten.

Ook als je gevoelig bent voor cravings en verslavend eetgedrag vertoont rond brood, koekjes en zoetigheden, of als je vaak honger hebt en continu zin in zoet, kan dit eetpatroon veel rust brengen. En het is ideaal voor iedereen die graag eet, maar niet wil dat hormonen – vooral insuline – met hem of haar aan de haal gaan.

Zie dit als een uitnodiging om met gematigd low carb aan de slag te gaan. Is het niets voor jou? Pas mijn recepten gerust aan en haal eruit wat voor jou wél werkt – ik kook graag voor iedereen.

Wil je gematigd low carb proberen? Heerlijk, dan doen we het samen.

'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!'

Dit is een quote uit het voorwoord dat professor Dariush Mozaffarian, decaan van Tufts University in Boston, geschreven heeft voor mijn zevende boek, *Puur Pascale 2*. Ik ben er nog altijd ontzettend trots op.

Praktische tips

2 personen

De recepten in al mijn boeken zijn uitgeschreven voor twee personen, tenzij anders staat aangegeven. Olijfolie, zwarte peper en zeezout staan niet in de ingrediëntenlijst, om alles overzichtelijk te houden; ik ga ervan uit dat je die in huis hebt.

Verlies je niet in de details

Niets in het leven is zwart-wit. Alles draait om balans. Af en toe frieten of een dessert kan prima; het wordt pas een probleem als witbrood, frieten, vlees en frisdrank dagelijks op het menu staan. Zelf volg ik mijn principes voor ongeveer 80% (intussen wellicht wat meer) van de tijd – dat is de keuken waar ik het liefst naar terugkeer – en laat ik 20% ruimte voor ‘verrassingen’. Ik ben een levensgenieter pur sang, dus af en toe eens uit de bocht gaan hoort bij mijn leven. Ik zou die momenten niet willen missen. Bovendien is de mens een sterke soort en kunnen we wel tegen een stootje. Waar ik echter van overtuigd ben, is dat we niet tegen constante negatieve invloeden kunnen. Constante stress leidt tot burn-out, en voortdurende hoge insulineaarden leiden tot obesitas en diabetes.

Streef naar zo’n 80% basisvoeding (vis, noten, zaden, eieren, groenten, fruit, volle yoghurt, vlees ...) en 20% ‘wat dan ook’: voor de een is dat een dessert, voor de ander frieten, ijs of chips – maar niet alles tegelijk, hè.

Hoe ziet mijn dagmenu eruit?

’s Morgens eet ik vrijwel altijd een fruitontbijt. Aangezien ik geen broodmaaltijd eet, maak ik geen echt onderscheid tussen lunch en avondmaal. Al mijn gerechten kunnen zowel ’s middags als ’s avonds worden gegeten. ’s Middags zal mijn keuze uitgaan naar iets wat snel klaar is en ben ik meer geneigd om voor een salade te kiezen, terwijl ik ’s avonds graag warm eet. Tussendoor eet ik noten, gedroogd fruit en donkere chocolade.

Iedereen heeft tijdgebrek

Gezonde voeding komt niet uit de lucht vallen. In het leven moet je keuzes maken: een maaltijd met groenten bereiden kost meer tijd dan pakweg een koffiekoek eten, maar wat je ervoor in de plaats krijgt, is zoveel meer. Het maakt het verschil tussen in slaap vallen of bruisen van de energie. De meeste tijd kruipt vooral in het boodschappen doen en niet zozeer in de bereiding. Probeer je te organiseren en twee keer in de week boodschappen te doen.

Het lichaam is geen ‘ding’, maar een proces

Elke cel wordt in wezen gemaakt van de voeding die we eten. Als je daarover nadenkt, is dat toch wonderlijk. Vaak beschouwen we ons lichaam als een ‘ding’, een vaststaand gegeven: ‘het lichaam’. Maar ons lichaam is een dynamisch proces, constant in evolutie. Als je dat beseft, weet je dat je altijd kunt ingrijpen, aanpassen en veranderen, dat je eraan kunt werken.

Wat voor iemand wil je zijn?

Beter eten begint niet met dun willen zijn, maar met kiezen voor jezelf. Goede voeding maakt je energieke, positiever en sterker, zeker in combinatie met beweging en buitenlucht. Echte verandering komt van binnenuit, stap voor stap, en niet door streng te zijn maar door zelfcompassie. Mijn doel is gezond eten zo aantrekkelijk mogelijk te maken, zodat lichaam en geest op één lijn komen – en dan ontstaat er magie.



ONTBIJT

Begin je dag gezond

Ik ben iemand die graag ontbijt en daar ook echt de tijd voor neemt. Als mijn dag goed begonnen is, is het veel makkelijker om de toon te zetten voor de rest van de dag. Sla je liever het ontbijt over? Geen probleem. Gebruik deze recepten dan gewoon als lunch.





HAPJES & SOEPEN

Kleine hapjes,
grote momenten

*Met eenvoudige soepjes en makkelijke hapjes
zet je in geen tijd sfeer op tafel. En het fijne:
je kunt ze allemaal van tevoren maken. Geen
stress, begin maar te genieten.*









HAMROLLETJES

met pijnboompitten en zongedroogde tomaatjes

WERK: 15 MINUTEN
GAARTIJD: 15 MINUTEN

VOOR 10 ROLLETJES:

10 plakjes stevige gedroogde ham,
zoals gandaham (zie tip)
een handvol pijnboompitten (ongeveer 90 g)
10 zongedroogde tomaatjes
20 g bieslook

Nodig: ovenschaal

Op zoek naar een verrassend lekker en makkelijk hapje? Zoek niet verder!

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Hak de pijnboompitten grof. Snijd de bieslook fijn en de zongedroogde tomaatjes in stukjes. Leg de plakjes ham op een werkvlak en verdeel de pijnboompitten, tomaatjes en bieslook erover. Kruid met zwarte peper en rol op. Het geeft niet als ze niet stevig zijn opgerold, tijdens het garen krimpt de ham en worden ze steviger.

Leg de rolletjes in een ovenschaal en zet ze 15 minuten in de oven.

Tip: Ham

Kies gedroogde hamplakjes die wat dikker en steviger zijn dan dunne plakjes ham, zodat je ze makkelijker kunt oprollen. Met dunne plakjes lukt het ook, maar dan wordt het wel wat prutswerk.

HET BESTE VAN
Pascale

*Dat is misschien wel wat ik
het liefste doe: klinken. Op
vriendschap, op het leven ...
En vandaag klink ik vooral op
jullie, mijn lezers. Dankjewel
voor de mooie reis die we
samen al hebben gemaakt. Ik
kijk nu al uit naar het vervolg.*





LUNCHES & SALADES

Voedzaam & licht

Dit is ongetwijfeld een van mijn lievelingshoofdstukken. Hier kun je zo heerlijk creatief zijn. Ook voor een lunch wil ik iets lekkers en gezonds op tafel, liefst iets wat niet te veel werk vraagt.





CARPACCIO VAN VIJGEN met feta

WERK: 10 MINUTEN
GAARTIJD: 7 MINUTEN

8 vijgen

120 g feta

1 handvol gemengde verse kruiden
pijnboompitten

Vijgen maken gelukkig, ze zijn een waar genot, een goddelijke vrucht.

Verwarm de oven voor op 180 °C. Bruin de pijnboompitten een 7-tal minuten in de oven.

Snijd de vijgen in dunne plakjes en schik ze op een bord. Verkruimel de feta met je handen over de vijgen en strooi er de geroosterde pijnboompitten over. Kruid enkel met zwarte peper en wat verse kruiden zoals basilicum (zeker geen zout). Giet er flink wat olijfolie over.

Tip: Vijgen

Er zijn verschillende soorten vijgen, van gele en groene tot donkerblauwe, dieppaarse. Die laatste zijn het zoetst en het lekkerst en zijn vooral in het najaar te verkrijgen van augustus tot november. Vijgen moeten wel rijp en bloedrood zijn vanbinnen. Onrijpe vijgen hebben geen smaak en bevatten bovendien een melksap dat huiduitslag en irritatie kan veroorzaken. Rijpe vijgen zijn niet lang houdbaar, dus meteen opeten en genieten is de boodschap.

Vijgen zijn rijk aan polyfenolen, mineralen en vezels. Ze zijn goed voor hart en bloedvaten, en werken tegen ontstekingen, constipatie en bronchitis.





DINER VEGETARISCH

Groenten in de hoofdrol, kleuren op je bord en smaken die verrassen. Een vegetarisch diner is geen compromis, maar een feest van eenvoud en creativiteit. Puur, rijk en zo verzadigend dat je niets mist. Af en toe vegetarisch of zelfs vegan doet je lichaam en je ziel goed.



QUINOA

met gegrilde groenten

WERK: 15 MINUTEN
GAARTIJD: TOT 40 MINUTEN

100 g quinoa
1 rode biet
1/4 knolselderij
400 g pompoen
2 rode uien
2 teentjes knoflook
2 laurierblaadjes

Nodig: ovenschaal

Het doet eens deugd om geen vis of vlees te eten, maar een heerlijke groenteschotel met gezonde koolhydraten.

Verwarm de oven voor op 180° C.

Maak de groenten schoon. Snijd de knolselderij, de rode biet en de pompoen in blokjes, de uien in acht parten. Leg de groenten in een ovenschaal (zie tip). Giet er een flinke scheut olijfolie en een scheut balsamicoazijn bij. Kruid enkel met peper, meng alles goed. Zet 30 tot 40 minuten met een deksel in de oven.

Spoel de quinoa en kook 1 deel quinoa met 2 delen water. Voeg er de geplette knoflookteentjes, de laurierblaadjes en een scheut olijfolie aan toe. Kruid met peper en zout. Laat ongeveer 13 minuten koken met het deksel op de pot. Zet de pot van het vuur en laat nog even nawellen.

Meng de quinoa onder de groenten.

Tip: beetgaar

De pompoen is na 30 minuten in de oven zacht, maar de knolselderij en de rode biet blijven beetgaar. Als je echt wilt dat alle groenten 'zacht' zijn, dan kun je best de knolselderijblokjes en de rodebietblokjes even apart voorkoken. Maar dan krijg je ook een iets andere smaak. Persoonlijk heb ik liever een 'beet', zeker als je het als hoofdgerecht serveert. Ook de smaak zit beter en er is minder werk aan. Aan jou de keuze.









DINER MET VIS

Boordevol smaak

Vis op tafel brengt verfijning. Zacht, puur en perfect in balans met groenten, kruiden en een goede olijfolie. Vis is voor mij altijd een beetje feest!







ZALM MET EEN TIJMKORSTJE, tomaatjes en groene asperges in de oven

WERK: 8 MINUTEN
GAARTIJD: 20 TOT 25 MINUTEN

400 g zalmfilet
1 bosje groene asperges
15 kerstomaatjes
1 handvol pijnboompitten
gedroogde tijm
komijnzaad

Nodig: ovenschaal

Weinig werk en
toch heel lekker!

Verwarm de oven voor op 180° C.

Snijd het onderste harde gedeelte van de asperges. Leg ze in een ovenschaal, giet er een scheut olijfolie over en kruid stevig met het komijnzaad, zwarte peper en een beetje zout. Doe ook de pijnboompitten erbij. Roer alles goed door elkaar zodat alle asperges onder de olie zitten.

Leg de asperges aan één kant van de schaal. Leg in het midden de tomaatjes, kruid met een beetje peper en zout en een straaltje olijfolie. Snijd de zalmfilet in stukken en leg die naast de tomaatjes. Kruid stevig met de tijm, zwarte peper en een beetje zout. Giet er in een dun straaltje olijfolie over zodat de tijm in de olie ligt. Zet 20 tot 25 minuten in de oven.

Tip: Spinazie

Vervang de asperges eens door spinazie. Deze kun je ofwel in de pan garen met een beetje nootmuskaat, peper en zout, of in de oven.

DINER MET VLEES

Een mooi stuk vlees, met respect bereid en gecombineerd met veel groenten en smaakvolle accenten. Krachtig en verzadigend, maar nooit overdadig. En in een romantisch kader smaakt alles nog veel beter.



A woman with long brown hair, wearing a red corset-style dress with intricate patterns, is shown from the chest down. She is using a knife and tongs to serve food from a large metal bowl. The background is a soft-focus green field, suggesting an outdoor setting. The text is overlaid on the left side of the image.

HET BESTE VAN
Pascale

Op deze foto draag ik een jurk van modeontwerpster Kaat Tilley, mijn bijzonder creatieve vriendin, die veel te vroeg is gestorven. Zij geloofde sterk in dit idee: draag mooie spullen elke dag, wacht niet op speciale gelegenheden. Maak je momenten bijzonder.



HET BESTE VAN
Pascale

*Als ik maar in de natuur ben,
met vrienden, lekker eten en
een glaasje wijn. Dan volgt de
rest vanzelf.*





DESSERT & GEBAK

Creëer met liefde,
geniet met passie

Ja, natuurlijk hou ik van desserts. De kunst is om iets te maken dat voedt zonder overdadig te zijn, en toch voluit smaakt als een écht dessert. Iets dat indruk maakt – maar weinig werk vraagt.



YOGHURTIJS met chocolade en blauwe bessen

WERK: 15 MINUTEN
+ 2 UUR IN DE DIEPVRIES

300 g volle, dikke Griekse yoghurt
200 g volle room
1 bakje blauwe bessen
100 g donkere chocolade (70% cacao)
3 eetlepels honing (optioneel)

Nodig: bakpapier, schaal

Met dit verrassende
dessert kun je
indruk maken op je
gasten!

Leg bakpapier in een schaal. Mix drie vierde van de blauwe bessen tot een coulis, houd de rest opzij voor de afwerking. Snijd de chocolade in kleine stukken.

Meng de yoghurt met de room en de honing en giet ze in de vorm, ongeveer een halve centimeter dik. Giet de bessencoulis met een lepel over de yoghurt, met de flair van een kunstschilder. Werk af met de chocoladestukjes en de volledige blauwe bessen.

Zet het dessert minstens 2 uur in de diepvries, of tot het helemaal bevroren is. Breek het yoghurtijs met je handen, voor het oog van je tafelenoten want dat maakt deel uit van het plezier. Of laat iedereen zijn eigen stuk afbreken.

Tip: Dit is zo'n leuk gerecht.

Wie houdt van yoghurt, fruit en chocolade moet dit zeker eens uitproberen. Heerlijk voor op zwoele zomeravonden, en klein of groot, iedereen houdt ervan. Het grote voordeel is dat dit dessert niet kan mislukken. Belangrijk is wel dat je het tijdig in de diepvries zet en dat je volle yoghurt en room gebruikt, anders zal de smaak waterachtig zijn.

