



Wie gezond is,
heeft vele dromen,
wie ziek is
maar één.





Puur Eten

dat je gelukkig maakt

Pascale Naessens

 | LANNOO



Inhoud

Voorwoord Lieven Annemans	6
Reacties van mensen die van mijn keuken houden	7
Voorwoord Pascale Naessens	11
Houd het praktisch	15
We 'zijn' een stukje natuur	18
Het verslavend effect van westerse voeding	25
Mijn manier van eten	28
Open blik - natuurvolkeren	34
<i>Recepten – Heerlijk ontbijt</i>	36
<i>Recepten – On the road</i>	51
Wie heeft er schuld aan?	73
Hoe zit het eigenlijk met die koolhydraten?	77
<i>Recepten – Met gezonde koolhydraten</i>	84
Geen romantisch diner of feestje zonder wijn	103
<i>Recepten – Een stukje kaas</i>	104
In plaats van onze levensstijl hebben 'vetten' de schuld gekregen	122
<i>Recepten – Met een heerlijk visje</i>	129
Wie heeft het gedaan? 'De mens' of 'het vlees'?	157
<i>Recepten – Met een stukje vlees</i>	160
Oproep tot restaurantongehoorzaamheid	186
<i>Recepten – Genieten van de zonde, heerlijke desserts</i>	189
Het draait om 'creëren'	200
Index recepten	205
Index ingrediënten	206

Kan het verleidelijker?

Waarom hebben zo veel mensen het toch zo moeilijk om een gezond lichaamsgewicht na te streven? In België kampt meer dan de helft van de volwassen bevolking met overgewicht. Dat betekent dat die mensen een body mass index (BMI) hebben van meer dan 25. Ongeveer één op de acht is zelfs echt zwaarlijvig (BMI > 30). Dat heeft gevolgen voor de maatschappij: als alle mensen met overgewicht slechts een drietal kilo zouden verliezen, dan winnen we over een periode van 20 jaar tot 300.000 gezonde levensjaren en besparen we 4 miljard euro omdat ziektes zoals diabetes, hartziekten en bepaalde vormen van kanker zullen afnemen.

Terug naar de hamvraag: waarom is het zo moeilijk? Bij sommige mensen is zwaarlijvigheid erfelijk bepaald en is het extra problematisch om gewicht te verliezen. Maar voor de meesten onder ons is het recept echt wel heel eenvoudig: meer bewegen en gezonder eten.

We hebben jammer genoeg niet altijd de tijd om meer te bewegen, of we zijn te moe na een lange werkdag of we vinden het niet leuk... Er is altijd wel een reden. Toch bestaan er initiatieven die in dit geval wel goed blijken te werken zoals groepsactiviteiten op het niveau van de gemeente of de buurt. Denk maar aan iets als 'Start to run' of andere soortgelijke acties.

Dan rest er nog de voeding, een van onze basisbehoeftes. Het grootste probleem is dat ongezonde voeding met – zoals Pascale het correct omschrijft – geraffineerde suikers en gemanipuleerde vetten vaak echt lekker is, soms zelfs verslavend en meestal ook nog goedkoop. Kan het verleidelijker?

Ja, dat kan, namelijk met dit boek en ook met de andere boeken van Pascale. Haar recepten voor gezonde, natuurlijke en lekkere maaltijden zorgen ervoor dat we geen excuus meer hebben. Gezond eten wordt aangenamer en verleidelijker dan die industriële bereidingen en kan opnieuw een natuurlijke reflex worden.

Ik moet iets bekennen: ik heb jarenlang vrij ongezond gegeten. Ik ving dat op door veel te sporten. Maar eens je een veertiger wordt, volstaat sport niet meer en heeft je lichaam vooral gezonde voeding nodig. Dankzij Pascales boeken kan dat nu perfect en bovendien met een onmiddellijke stijging van de levenskwaliteit erbovenop. Gezond en lekker eten kan weer deel uitmaken van een levenswijze die ons nog lang blakend en fit houdt. We kunnen er maar wel bij varen. Ook voor de ziekteverzekering is het een goede zaak, want die kan zo ook veel geld besparen.

Om de wereld te veranderen beginnen we het best bij onszelf.

LIEVEN ANNEMANS

Lieven Annemans is hoogleraar in de Gezondheidseconomie aan de UGent. Hij was gedurende acht jaar voorzitter van de Vlaamse Gezondheidsraad en is auteur van 'De prijs van uw gezondheid'.

Getuigenissen van mensen die mijn boeken gebruiken

Ik heb al mijn kookboeken weggedaan. Alleen jouw kookboeken pronken in mijn keuken. Dank je wel voor al dat eenvoudig, gezond en buitengewoon lekker eten. Ik heb geen kookstress meer.

Groetjes

JET

Gewoon bedankt! Ik ben op een jaar tijd 12 kg gezond vermagerd. Het heeft mij wonderwel geen moeite gekost. Door jouw boeken heb ik de juiste weg gevonden. Het is nooit te laat om een nieuw pad in te slaan, nietwaar?

Proficiat!

MONIQUE

Mijn echtgenote heeft diabetes en moest altijd maar meer spuiten. Daarom hebben we onze eetgewoonten volledig veranderd en hebben we uw boeken aangeschaft. Het was de beste beslissing ooit. Alle recepten kloppen. Veel groenten en fruit en de toppeur is het ontbijt. Fantastisch! Mijn vrouw moet gemiddeld veertig procent minder spuiten. Wat een opluchting! En gezonder leven! Onze dank daarvoor.

GEORGE

Ik wilde u laten weten dat uw recepten en visie op eten mijn gezondheid hebben verbeterd in alle opzichten.

Suiker omlaag, cholesterol terug normaal en het meest fantastische: na drie maanden 9 kg lichter! Zonder moeite!

NOELLA

Bijna drie jaar geleden werd er borstkanker bij me vastgesteld. Na een operatie, chemo en bestralingen, was ik weer beter. Nog geen jaar later herviel ik, met nog zwaardere behandelingen deze keer. Door de zware periode raakte mijn lichaam maar niet opnieuw opgestart. Ik kwam vele kilo's bij door alle medicatie, had geen energie. Mijn bloedwaarden bleven slecht en ook mijn mentale gezondheid liet het wat afweten. Tot ik een van je boeken cadeau kreeg.

Vandaag mag ik zeggen dat ik goedgezind ben opgestaan, meer energie begin te krijgen en gisteren een pluim kreeg van de professor omdat mijn lichaam eindelijk weer opstart, na dit resetten. Ik voel me stukken beter en kan eindelijk weer iets leuks doen met mijn kinderen. Dank om me via je boek te coachen en me nieuwe dingen aan te leren. Ik ben er nog niet, maar zie op zijn minst eindelijk weer wat licht aan het einde van de tunnel! Ik hoop dat je mensen blijft stimuleren en vooral inspireren! Met zeer vriendelijke groet!

INGE

Ik wil je hartelijk bedanken voor je OVERHEERLIJKE en GEMAKKELIJK te bereiden recepten. Gisteren heb ik mijn moed bij elkaar geraapt en voor het eerst gekookt voor mijn bezoekers (anders doet mijn vriendin dat, zij kookt heerlijk). Ik was verrast door de eenvoud van de bereidingswijze, maar nog meer door de overheerlijke smaken tijdens het diner. Ik werd bejubeld en dat heeft mij enorm veel zelfvertrouwen gegeven.

Lieve groetjes

LAURENCE



Eten dat je gelukkig maakt

PUUR ETEN GAAT OVER VEEL MEER DAN ALLEEN MAAR KOKEN. Het gaat ook over romantiek, over communiceren, over geschiedenis, over voelen, over creëren, over gezondheid, maar misschien vooral over genieten. Ja, ik ben gulzig en ik wil het allemaal:

- GEZELLIG EN VEEL ETEN
- WEINIG WERK
- SLANK BLIJVEN

Noem me vooral geen gezondheidsfreak. Ik heb niets met ondrinkbare superfoodsapjes of vreemde workouts waarvan de reclame me voorhoudt dat ze supergezond zijn. Ik wil het 'echte' leven met 'echt' eten. Ik ben een levensgenieter, met een liefdevolle passie voor het leven. We leven maar één keer en ik wil er dan ook zo veel mogelijk uithalen.

In die zin betekent gezondheid voor mij vooral 'natuurlijk' leven, dicht bij mijn eigen natuur, zoals dat in mijn genen is voorzien. Ik wil me voeden met natuurlijke voeding, waar mijn lichaam echt iets aan heeft. Mijn boeken zijn dus vooral een pleidooi voor het 'recht op een natuurlijk leven.' Wie in harmonie leeft met 'zijn' natuur en zichzelf beter aanvoelt, is gezonder, slanker en gelukkiger. Maar velen onder ons zijn vergeten dat we zelf deel uitmaken van die natuur.

Miljoenen jaren lang hebben we ons gevoed met natuurlijke ingrediënten en leefden we in harmonie met de natuur – zonder voedingsadvies, zonder begeleiding – en we deden dat prima. Nu beschikken we over de beste medische zorgen, het beste gezondheidsadvies en toch is de mens nog nooit zo zwaarlijvig geweest. Onze welvaart heeft ons veel gebracht, behalve een gezondere levensstijl. Het basisvoedsel dat we nu eten, staat heel ver verwijderd van 'echte' voeding! Het gaat vooral om geraffineerde producten waar alle waardevolle voedingsstoffen uit zijn weggehaald: geraffineerde koolhydraten en gemanipuleerde vetten zijn lege calorieën die heel verslavend werken. We krijgen er nooit genoeg van en daardoor maken ze ons dik en ziek.

On the road



Gezonde lunches en tussendoortjes om mee te nemen

Het succesverhaal van graanproducten is ongetwijfeld ook te wijten aan het feit dat ze zo praktisch zijn om te eten. Een broodje eet je uit het vuistje, zonder je handen vuil te maken, je hebt geen bestek nodig, je kunt het gemakkelijk meenemen en het vergt amper werk om het klaar te maken.

Ik kan je alvast zeggen dat je datzelfde gemak niet zult vinden bij gezonde voeding. Wie zich na de lunch energiek en goed wil voelen, moet daar iets voor overhebben.

Ik ben geen voorstander van vervangbrood of zogenaamd gezond brood. Wat is gezond(er) brood? Is het gemaakt van quinoameel? Dat bevat misschien geen gluten, maar is wel weer geraffineerd. Maken we dan niet dezelfde fout?

Zorg voor variatie in je voeding. Af en toe een boterham eten kan echt geen kwaad. Kies dan voor brood met volle granen en noten en/of zaden. Hoe zwaarder het brood is, hoe beter.

Maar het is veel interessanter om out of the box te denken. Bereid lunches of tussendoortjes die je gemakkelijk onderweg kunt eten, die ten volle bijdragen aan je gezondheid en energie leveren. Je zult inderdaad meer werk hebben om ze klaar te maken, maar je zult je er vooral goed door voelen.

Ik maak vaak de volgende bedenking: wie nu geen tijd vrijmaakt om gezond te leven, zal zich vroeg of laat moeten vrijmaken om ziek te zijn en dan heel veel tijd hebben om gezonde voeding klaar te maken... Als het dan al niet te laat is!

Wie zich na de lunch energiek en goed wil voelen, zal er iets voor over moeten hebben.

4 eieren
8 groene asperges
8 plakjes rauwe ham (serranoham,
gandaham...)
een handvol gemengde verse kruiden
(peterselie, bieslook, basilicum...)

werk: 10 minuten – gaartijd 10 minuten – voor 3 tot 4 wraps

Groene asperges in omelet en ham gerold

Stoof de groene asperges in een pan met flink wat olijfolie. Zet het deksel erop en laat stoven tot de asperges beetgaar zijn.

Breek de eieren en kluts ze met de fijngesnipperde kruiden. Voeg peper en wat zout toe. Bak twee dunne omeletten. Ga daarbij op dezelfde manier te werk als wanneer je pannenkoeken bakt. Het is handig om een antiaanbakpan te nemen. Doe dus eerst wat olijfolie in de pan, giet met een opscheplepel een deel van de eieren in de pan en draai met de pan tot het ei de hele pan bedekt. Laat op het vuur staan tot de omelet helemaal gaar is. Draai de omelet niet om, maar laat ze met behulp van een spatel uit de pan op een bord glijden.

Leg er de asperges in en laat de topjes er juist uit tevoorschijn piepen. Rol de omelet op. Leg twee plakjes ham naast elkaar, leg er de opgerolde omelet op en rol ze op haar beurt in de ham. Wikkel de onderkant in een papieren servet en bind er een elastiekje om.

TIP - KRUIDEN IN DE DIEPVRIEZER

Het is altijd handig om een voorraadje kruiden in de diepvriezer te hebben. Je kunt ze zelf eerst fijnsnijden en invriezen, of gewoon diepgevroren kopen.

Bijzonder lekker, voedzaam
en praktisch.



2 norivellen (zie tip)
4 tot 6 plakjes verse of gerookte zalm
(zie tip)
1 rijpe avocado
1/2 citroen
100 g gepelde garnalen
1 tomaat
1 komkommer
sla

werk: 15 minuten – gaartijd: geen – voor 2 tot 3 wraps

Wrap van nori met zalm, avocado, tomaat en garnaal

Snijd de avocado in tweeën, verwijder de pit en lepel het vruchtvlees er uit. Prak het met wat citroensap, peper en zout. Snijd de tomaat in kwarten en verwijder het sap en de pitjes. Snijd het vruchtvlees in blokjes en meng het onder de avocado, samen met de garnalen. Snijd de komkommer op dezelfde lengte als het norivel. Snijd die dan in de lengte in vieren en verwijder de zachte zaadlijst (het stuk komkommer geeft vooral stevigheid). Neem een norivel en leg onderaan links 2 plakjes zalm (zie tip). Blijf 3 centimeter van de bovenkant – die plakken we straks dicht – en 4 centimeter van de rechterzijde – die plooiën we straks om zodat de vulling er niet aan de onderkant uit kan (zie foto). Lepel de vulling gelijkmatig over het onderste deel van de zalm. Maak de laag niet te dik, want je moet het vel nog oprollen. In het midden leg je de komkommer. Rol de wrap 1 keer op en vouw dan de rechterkant van het norivel naar binnen. Rol nu verder. Snijd het uiterste stukje af zodat je een mooi afgesneden kant krijgt. Leg een paar blaadjes sla in je lunchbox en schik er de wraps op.

TIP - NORI

Nori is vooral bekend van sushi, het is het zeewierblaadje dat rond de rijst zit. De vellen zijn gemakkelijk te verkrijgen in de supermarkt.

TIP - VERSE OF GEROOKTE ZALM?

Ik verkies verse zalm, maar die is ook delicates en je moet hem zeker koel bewaren. Kun je je lunchbox niet kwijt in een koelkast, gebruik dan gerookte zalm. Je mag de plakjes zalm gerust snijden zodat je ze mooi linksonder op het norivel kunt schikken (zie foto).



Heerlijk, praktisch
en weinig werk.



1 kop droge quinoa
1 rijpe avocado
2 norivellen
1 grote wortel
1 groene asperge
citroen

werk: 25 minuten – gaartijd: 20 minuten – voor ongeveer 16 sushi's

Sushi van quinoa met avocado

Was eerst de quinoa (zie tip). Neem 1 deel droge quinoa en 2 delen water. Ik gebruik hiervoor een theekop: 1 kop droge quinoa en 2 koppen water. Doe alles in een pan en giet er een flinke scheut olijfolie bij, kruid met veel peper en een beetje zout. Laat ongeveer 15 minuten koken. Haal van het vuur en laat nog een paar minuten nawellen. Kook de wortel en de asperge beetgaar. Snijd ze overlans indien ze te dik zijn. Haal het vruchtvlees uit de avocado en prak het met een beetje citroensap, peper en zout. Leg een sushimatje op je werkblad en daarbovenop een norivel. Schik er een laag van 0,5 centimeter quinoa op en blijf 1 centimeter van de onderkant en 3 centimeter van de bovenkant (zie foto). Lepel de helft van de avocado in het midden en leg er de asperge op. Rol het matje op, terwijl je goed aandrukt. Maak het laatste stukje norivel nat met water en plak het over de rol (nori plakt aan nori als je het nat maakt). Herhaal dit met de wortel. Neem een zeer scherp mes en snijd de sushirol in plakjes van zeker een centimeter dik.

TIP - QUINOA ALTIJD EERST WASSEN

Sommige mensen klagen over het feit dat quinoa een bittere smaak heeft. Dat komt omdat er op quinoa een laagje stof zit dat bitter smaakt. Door de quinoa goed te spoelen verdwijnt dat laagje. Vergeet dus niet dat te doen. Quinoa spreek je uit als 'kienwa'. Het is geen graan, maar een pseudograan (lijkt op een graan) en bevat geen gluten. Quinoa is rijk aan essentiële aminozuren en bevat veel mineralen.

TIP - ZELF SUSHI MAKEN

In het begin is het weleens prutsen en durft het te mislukken. Maar na drie keer ben je er al mee weg. Sushi biedt tal van mogelijkheden: meng wasabi onder de avocado om het pittiger te maken, kook de quinoa met verse kruiden (basilicum, bladpeterselie), varieer met de groenten (boontjes, stukjes broccoli...). Wees creatief.





*Je eigen gezonde sushi's maken
geeft echt een heel fijn gevoel.*