

Boekrecensie door Janine Dolk, diëtist Gericht Op Gewicht

Puur eten dat je gelukkig maakt Pascale Naessens

Voor me ligt een prachtig boek. Het is een fotoboek, voedingsboek en receptenboek in één. Van een auteur die zegt geen gezondheidsfreak te zijn. Ze propageert het "echte leven met echt eten". Ze hecht aan natuurlijke ingrediënten en goede combinaties.



€ 24,99

www.gerichtopgewicht.nl



De moeite waard?

Geen gezondheidsfreak? Haar boodschap klinkt anders. Bewust eten en leven zonder je te laten leiden door de voedingsindustrie. Met pure, natuurlijke voeding. Net zoals de zelfvoorzienende inheemse stammen. Eenvoudige voedselcombinaties, geen calorieën tellen, eten zoveel je wilt, in een gezellige sfeer. Langzame ongeraffineerde koolhydraten, gezonde vetten, oppassen voor gluten. Rijkelijk kokosmelk, kokosbloesemsuiker, havermout, chiazaad, gojibessen, moerbeien, pure chocola. Hier spreekt toch zeker een enthousiaste, échte gezondheidsfreak! Met een vleugje "goeroe saus". Het heerlijke verzadigde gevoel, geen behoefte meer aan overeten. Dat is wat het oplevert volgens Pascale.

Het is wel even afkicken, zegt ze. Wees niet te fanatiek. Lekkere toetjes bijvoorbeeld met chocola, kunnen óók. Het moet allemaal wel snel en makkelijk klaar te maken zijn. Mijn eigen favoriete lekkernijen -de super makkelijke "notenrotsjes"- zijn dat zeker. Maar lang niet al haar recepten zijn snel klaar! Ze waarschuwt zelf dat gezonde voeding wel wat tijd vraagt. Het is geen brood uit het vuistje.

Andere tegenstrijdigheden: banaan en cashewnoten komen er bij haar niet in. Maar die heeft ze wel opgenomen in een aantal recepten. Een heerlijke groenteschotel, zonder eiwitten? Tja, wel met witte bonen erbij. Dus met eiwitten. Niks mis mee, want heerlijk en verzadigend.

Je kunt genieten van mooie sfeerfoto's van het eten en het buitengebeuren. Maar wanneer eet je doordeweeks, met een vuurkorf, een glas wijn, en kinderen, als het buiten kouder wordt of de regen met bakken uit de hemel komt? Een paar gezonde recepten voor onderweg? Hoe vervoer je de (overigens overheerlijke) linzenpaté praktisch in een mooie "oma's" koffer op de fiets? Eten tot je voldoende hebt? Dat is niet voor iedereen makkelijk. Prikkel genoeg om veel te veel te eten en je na afloop nokkie vol te voelen. Zeker met prettig gezelschap en een of meer glaasjes wijn. Op tijd stoppen is een kunst apart. Vertel mij wat. Bij de recepten staan helaas niet alle benodigde ingrediënten vermeld. Een omissie, want dat zou juist tijd besparen. Lekker veel groenten? Prima. Goede ideeën te over om de 300-400 gram per dag te halen. Ze tipt de lezer om ook in restaurants extra groenten te vragen. Ik zeg zelf altijd: "De klant is koning in het restaurant. Maak kenbaar wat je wilt."

Voor wie een aanrader?

Gezond eten doe je voor jezelf. Jij bent verantwoordelijk. Sta zelf aan het roer en kijk met kritische blik naar dit boek. Aldus Pascale. Mijn aanvulling daarop: focus je vooral op de recepten in dit boek. Als je op zoek bent naar meer (groenten) variaties, kan je hierin je hart ophalen. Verwen jezelf en anderen ermee.

November 2014