

PASCALÉ NAESSENS IS 25 JAAR GETROUWD MET PAUL JAMBERS

‘Veel van je leven heb je zelf in de hand’

Behalve een nieuwe telg in haar succesvolle reeks kookboeken heeft Pascale Naessens (49) nog iets te vieren: haar zilveren huwelijksjubileum met tv-maker Paul Jambers (72). 25 jaar liefde, dat verdient iets speciaals. En dus vernieuwden ze onlangs hun huwelijksbeloften in Venetië.



N iemand die hun liefde een kans gaf. Pascale was amper tweeëntwintig toen ze een relatie begon met de vierentwintig jaar oudere Paul Jambers. Zij was omroepster bij VTM, hij maakte voor de zender het kijkcijferkanon *Jambers*. Door het leeftijdsverschil en hun verschillende achtergrond werden ze door weinig mensen serieus genomen als koppel, maar kijk: echte liefde wint altijd. Pascale en Paul beloofden elkaar op 3 april 1993 eeuwige trouw en vijftig jaar later maken ze dat nog elke dag waar. Meer nog: de twee hernieuwden onlangs hun geloften, dit keer in het romantische Venetië. 'Ik wist dat we naar daar gingen om ons jubileum te vieren, maar de hernieuwing van onze huwelijksbeloften was een verrassing van Paul', vertelt Pascale. 'Ik had hem ooit gezegd dat ik het jammer vond dat we geen trouwfeest meer konden geven, tegenover al die koppels die scheiden en opnieuw trouwen (*lacht*). Hij heeft dat onthouden en besloten om opnieuw te huwen, maar dit keer onder ons tweetjes, met alleen een ceremoniemeester erbij. Geen pastoor nee, we zijn immers niet

voor de kerk getrouwd. En uiteindelijk draait het om het gevoel en de waarde die je er zelf aan toekent. Het was een heel bijzonder moment! Alleen jammer dat Venetië twee keer onder water stond tijdens ons verblijf, het water stroomde gewoon ons hotel binnen. Het is triest om te weten dat Venetië ooit zal verdwijnen, want het blijft een romantische locatie.'

Jullie hebben elkaar opnieuw trouw beloofd, maar volgens mij had je die bevestiging niet eens nodig. Helemaal niet. Elkaar eeuwige trouw beloven, dat zijn ook maar loze woorden hé. Het was vooral fijn om even stil te staan bij alles wat we al samen hebben opge-



‘Het is fijn om stil te staan bij wat Paul en ik al samen hebben opgebouwd’

▷ bouw, en bij hoe goed we het samen hebben. Het was voor allebei een emotioneel moment.

Wat is volgens jou het recept van jullie langdurige relatie?

We respecteren elkaar en ik beschouw ons huwelijk geen moment als vanzelfsprekend. Ik leef heel bewust, in het nu. Ik denk niet op lange termijn, maar ik weet wel wat we nu aan elkaar hebben. We doen leuke dingen samen. Ik ben een zelfstandige vrouw, ik kan ieder moment bij Paul weggaan, maar ik kies elke dag opnieuw voor hem.

Kun je een leven zonder Paul inbeelden?

Nee, want we zijn twee handen op één buik. Hij is mijn grote liefde, en ik geniet enorm van dat besef. Paul geeft mij vleugels, we maken de ander sterker.

Volgens de wet van de natuur blijf jij alleen achter.

Nee hoor! Ik heb een deal met Paul: hij wordt honderd, ik vijfenzeventig. Vaak zegt hij dan: ben je zeker, heb je een man van honderd al eens bekeken? (*lacht*) Ach, zoals wijlen Jean-Luc Dehaene zou zeggen: we pakken de problemen aan als ze zich stellen. Het heeft geen zin om na te denken over de toekomst, want dan leef je niet in het nu. Als ik naar Paul kijk, zie ik trouwens dezelfde man als vijftien jaar geleden. Ik ben niet bezig met leeftijd. Ik hou gewoon van mijn man. Maar ik heb er vertrouwen in dat ik het ook als alleenstaande goed zou organiseren. Ik probeer sociaal te zijn en me te omringen met jonge mensen, zodat ik niet alleen kom te staan. Ik ben sowieso creatief, ik zal mijn weg wel vinden.

DE ZEGEN VAN PAPA

Drie jaar geleden nam je afscheid van je vader. Hoe uit dat gemis zich?

Het klinkt wellicht vreemd, maar soms denk ik dat mijn vader nog leeft. Ik heb vaak het gevoel dat hij er nog is. Pas wanneer ik thuis foto's van hem zie staan, besef ik dat hij er niet meer is. Ik mis hem heel hard. Ik heb hem alles kunnen zeggen wat ik wou, en toch blijft het gevoel dat ik nog veel moet vertellen. Ik lijk sterk op mijn vader. Hij was zelfstandige, hij had een drankenhandel en leverde aan winkeliers, cafés en restaurants. Net als ik werkte hij hard.

Je vader zou ongetwijfeld trots zijn op je aanhoudende succes.

Ik denk dat hij heel blij zou zijn met mijn parcours en

hoe ik in het leven sta. Ik herinner me dat mijn vader stapels kookboeken van mij in de boekhandel zag staan. Hij vreesde dat ze nooit allemaal verkocht zouden raken (*lacht*). Zelf had ik ook nooit gedacht dat mijn carrière zo'n wending zou nemen. Papa heeft de start van mijn succes nog meegemaakt, en daar ben ik heel blij om. Ik heb zijn zegen gekregen, dat geeft me gemoedsrust.

Hoe redt je mama het zonder hem?

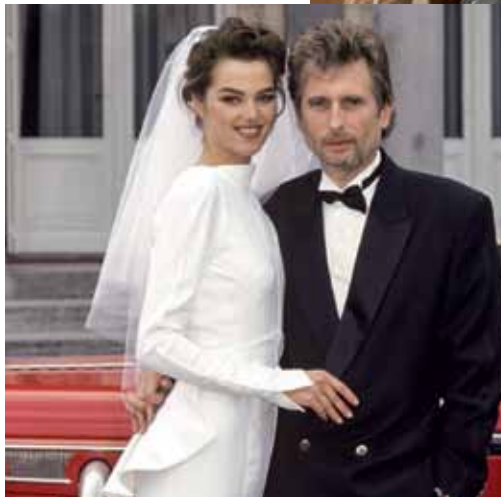
Afscheid nemen was niet evident. Mama is nog van de generatie vrouwen die in functie van hun man en kinderen leven. Toen dat wegviel, viel ook die rol weg. Er bleef een leegte over, die ze op een nieuwe manier moest invullen. Als je zo lang samenwoont en de liefde zo groot was, dan voelt het alsof ze een deel van je lichaam afsnijden. Het heeft tijd nodig om daarmee te leren omgaan. Maar mama is een positieve vrouw. Het is bewonderenswaardig hoe ze erin slaagt om haar leven op een positieve, zinvolle manier in te vullen. Ze bezoekt vaak keramisten en tentoonstellingen en houdt mij dan op de hoogte. Maar zelf keramiek maken zoals ik, daar heeft ze geen behoefte aan.

CREATIEF GELUK
Volgend jaar word je vijftig, een leeftijd waarop veel vrouwen zich afgeschreven voelen.

In de media is dat inderdaad een probleem, maar ik

'Ik kan ieder moment bij Paul weggaan, maar ik kies elke dag opnieuw voor hem'

Pascale en Paul trouwen in 1993 onder grote media-belangstelling.



'Sommigen vinden mijn beslissing zelfs arrogant, maar het is mijn keuze om geen televisie meer te maken'

heb daar geen last van omdat ik mijn eigen werk creëer. Borden maken of boeken schrijven: dat kan ik doen tot ik erbij neerval. Dat besef brengt rust met zich mee. Ik denk niet dat er de komende tien jaar iets zal veranderen in mijn leven. Ik blijf gewoon creatief bezig, dat staat los van mijn leeftijd. Ik hou niet van hokjesdenken en probeer onafhankelijk te zijn van alles en iedereen. Ik bepaal mijn eigen geluk, dat geeft me een comfortabel gevoel. Ik heb niets of niemand nodig, alleen liefde.

Heel eertlijk: zou een eigen kookprogramma op tv niet de kers op de taart zijn?

Toch niet. Ik heb al veel mooie kansen van verschillende zenders geweigerd. Sommigen vinden mijn beslissing zelfs arrogant, maar het is mijn keuze om geen televisie

meer te doen. Ik kijk niet neer op entertainmentprogramma's, maar ik ben er niet goed in. Ik ben ook bang dat er geen ruimte voor andere zaken meer zou zijn, terwijl ik alles wil combineren. Creatief zijn geeft me voldoening en geluk. Maar wie weet denk ik er ooit anders over, en willen ze mij dan niet meer (*lacht*).

Lig je wakker van rimpels?

Ik heb geen probleem met ouder worden, gevoelsmatig voel ik mij nog altijd achttien. Maar rimpels vind ik niet leuk. Als ik foto's van mezelf rond mijn dertigste zie, vraag ik me af waarom ik toen niet meer genoten heb van mijn rimpelloze gezicht. Dus geniet ik van hoe ik er nu uitzie, want het wordt alleen maar erger (*lacht*). Ik hoop dat ik van de Botox kan afblijven, ik zou het jammer vinden mocht ik daaraan toegeven. Uiteindelijk word je gelukkig van de dingen die je doet, niet van een rimpeltje minder.

Vandaag lijkt het leven je vooral toe te lachen. Voel jij je een zondagskind?

Helemaal niet. Ik heb hard moeten vechten voor het leven dat ik nu leid. Ik ben trouwens niet elke dag gelukkig. Ik voel me op dat vlak soms nog een meisje van zestien: ik kan best melancholisch en triest zijn. Tegelijk geef ik niet snel op, veel van je leven heb je zelf in de hand. Wie kinderen heeft of bijvoorbeeld ziek is, is natuurlijk kwetsbaarder.

EINDELOZE INSPIRATIE

Je schrijft kookboeken aan een heles tempo. In september volgt je negende kookboek in zeven jaar.

Eigenlijk wou ik het dit jaar kalmer aan doen, vooral herbronnen en genieten. Maar ik kook gewoon graag en elk nieuw recept schrijf ik op. Het begon weer te kriebelen om een nieuw boek te maken. Mijn volgende boek heet *Nog eemvoudiger*, met amper vier ingrediënten per recept. Verse gerechten die je in tien minuten klaar maakt. In het najaar breng ik ook nieuwe lifestyleproducten op de markt in samenwerking met Serax en ook een nieuwe meubellijn met MMood. Ik heb dus niet stilgezeten (*lacht*).

Je bracht ook net het boek *Puur & Lichter* uit, samen met de Nederlandse arts William Cortvriendt. Wat is het verschil met je eigen kookboeken?

Ik heb met mijn kookboeken nooit de focus gelegd op gewicht verliezen. Eet gewoon goed en je zal wel vermageren. Voor dit boek richt ik mij voor het eerst tot mensen die écht willen afvallen. Ik heb de meest ge-

▷ schikte gerechten, die met minder zetmeel en suiker uit mijn eerdere kookboeken, verzameld en aangevuld met nieuwe recepten. William Cortvriendt schreef de wetenschappelijke toelichting, waardoor je mijn voedingsvisie beter begrijpt.

Een arts die je visie volgt: dat moet je ego strelen.

Tuurlijk, William en ik zitten op dezelfde golfengete. Hij heeft al veel mensen met succes begeleid via zijn tv-programma en gelijknamige boek *Hoe word je 100?*. Ik heb me overigens altijd gesteund gevoeld door artsen. Je hoort alleen vaker de tegenstanders.

Cortvriendt bevestigt wat jij allang poneert: we moeten vetten eten om te vermageren.

Daarmee bedoel ik natuurlijk geen fastfood, maar natuurlijke onbewerkte producten zoals volle yoghurt, boter in plaats van margarine, volle melk, olijfolie, noten, vette vis, avocado... Laat namaakvoeding achterwege en beperk ongezonde koolhydraten. Dat het werkt, is zeker. Acteur Bert Huysentruyt is intussen meer dan vijftig kilogram vermagerd door over te schakelen op mijn recepten.

ELLENDIG NA FRIETJES

Jij bent zelf ook vermagerd door meer vetten te eten.

Ik ben nooit echt zwaar geweest, maar het scheelt toch vijf kilo. En nog belangrijker: deze manier van eten houdt mijn gewicht onder controle en ik heb geen drang meer naar ongezonde voeding. Ik voel me verzaagd. Als je geen honger hebt, denk je niet aan eten. Ik voel me heel vrij.

Frietjes werden dus volledig van je menu geschrapt?

Ja. Ik was nochtans verslaafd aan frieten, maar als je anders begint te eten, verandert je lichaam en kun je namaakvoeding moeilijk verteren. In het begin vond ik nog dat bij mosselen of tong sowieso frieten hoorden, maar ik voelde me nadien altijd ellendig. Nu heb ik er dus automatisch geen zin meer in. Mosselen smaken trouwens veel beter met groenten.

Paul lijkt je voedingskeuze te steunen. Was dat altijd het geval?

Toen ik Paul leerde kennen, was hij al met gezonde voeding bezig. Hij is nieuwsgierig, wil alles proeven. Hij doet regelmatig de boodschappen, maar ik kook altijd. Hij is mijn proefkonijn. En wees gerust, als hij iets niet lekker vindt, weet ik het ook (*lacht*). Er zijn veel

Ik gluur vaak in de winkelkarretjes van andere mensen. Noem het beroeps-misvorming'



vrouwen die twee potjes koken: enerzijds voor zichzelf, anderzijds voor de kinderen en de echtgenoot. Daar heb ik veel bewondering voor, want dat is bijzonder moeilijk.

Merk je dat mensen soms in je winkelkar gluren?

Ja, maar ik gluur ook vaak in de karretjes van anderen, hoor. Noem het maar beroeps-misvorming. Het verrast mij hoe weinig verse voeding over het algemeen gekocht wordt. Anderzijds is dat niet verwonderlijk: 84% van de producten in de supermarkt zijn bewerkt, slechts 16% is verse voeding. Eigenlijk zou het omgekeerd moeten zijn.

Naast gezonde voeding is lichaamsbeweging belangrijk. Hoe blijf jij in vorm?

Als je louter door te sporten wil vermageren, zal je ontgoocheld geraken. Maar bewegen is wel nodig om je lichaam soepel te houden en je goed in je vel te voelen. Zelf probeer ik regelmatig te wandelen langs de Nete. Yoga én gewoon eens goed lachen doen me ook deugd. En meer moet dat voor mij niet zijn! ■

ZELF GENIETEN VAN PASCALES LICHTKEUKEN? HAAR RECEPTEN VIND JE OP P. 90